

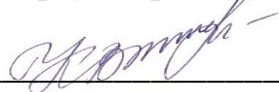
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Голубенка Богдана Миколайовича
студент групи ТДб-1-22-4.0д

**ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО
ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
д.біол.н., професор,
професор кафедри спорту та
фітнесу
Лисенко Олена Миколаївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....	5
1.1. Поняття мотивації у фізичній культурі та спорті.....	5
1.2. Вікові психологічні особливості мотивації дітей до занять футболом.....	12
1.3. Особливості мотивації підлітків до систематичних занять футболом.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	23
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	26
2.1.3. Соціологічні методи (анкетування, опитування).....	27
2.1.4. Методи математичної статистики.....	29
2.2. Організація та етапи дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....	33
3.1. Аналіз мотиваційних чинників у дітей різного віку, які займаються футболом.....	33
3.2. Особливості мотивації підлітків до регулярних занять футболом.....	34
3.3. Порівняльний аналіз мотивації дітей і підлітків до занять футболом.....	36
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту особливої актуальності набуває проблема формування стійкої мотивації дітей та підлітків до систематичних занять руховою активністю. Зниження рівня фізичної активності серед дитячого та підліткового населення, поширення гіподинамії, збільшення часу, проведеного за електронними пристроями, негативно впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток і психоемоційне благополуччя підростаючого покоління.

Футбол як один із найбільш масових, доступних і популярних видів спорту серед дітей та підлітків має значний потенціал для всебічного фізичного, соціального та особистісного розвитку. Проте практика свідчить, що значна частина дітей припиняє заняття футболом уже на початкових етапах спортивної підготовки, що зумовлено недостатньо сформованою або нестійкою мотивацією. Особливої уваги потребує врахування вікових психологічних особливостей мотиваційної сфери дітей і підлітків, оскільки мотиви занять спортом суттєво змінюються з віком.

Сучасні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту, спортивної педагогіки та психології дедалі частіше акцентують увагу на мотиваційних чинниках залучення дітей і підлітків до спортивної діяльності. Водночас питання вікових особливостей мотивації до занять футболом потребує подальшого ґрунтовного вивчення з урахуванням реальних умов навчально-тренувального процесу. Це зумовлює актуальність обраної теми бакалаврської роботи.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати особливості мотивації дітей та підлітків різного віку до занять футболом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми мотивації у фізичній культурі та спорті.
2. Охарактеризувати вікові психологічні особливості мотивації дітей до занять футболом.
3. Визначити особливості мотивації підлітків до систематичних занять футболом.
4. Дослідити провідні мотиваційні чинники дітей та підлітків, які займаються футболом.
5. Здійснити порівняльний аналіз мотивації дітей і підлітків різного віку до занять футболом.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення мотивації до занять футболом у дітей та підлітків.

Об'єкт дослідження – процес формування мотивації дітей та підлітків до занять фізичною культурою і спортом.

Предмет дослідження – особливості мотивації дітей та підлітків різного віку до занять футболом.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; соціологічні методи (анкетування, опитування); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 35 сторінок основного тексту, 1 таблицю. Список використаних джерел налічує ___ найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

1.1. Поняття мотивації у фізичній культурі та спорті

У сучасній психологічній та педагогічній науці мотивація розглядається як одна з базових категорій, що визначає спрямованість, активність і стійкість поведінки особистості. Вона виступає внутрішнім регулятором діяльності людини, зумовлюючи вибір цілей, способів дії та рівень наполегливості у їх досягненні. У загальному розумінні мотивація трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які активізують, спрямовують та підтримують діяльність суб'єкта.

У психології мотивація визначається як складний багаторівневий процес формування спонукальних сил поведінки, що включає потреби, інтереси, мотиви, установки, цінності та цілі. Вона не є статичною характеристикою особистості, а формується й змінюється під впливом внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних умов. Саме мотивація забезпечує усвідомлення значущості діяльності, надає їй особистісного сенсу та визначає рівень включеності людини в активну діяльність [5].

У педагогічній науці мотивація розглядається як ключовий чинник ефективності навчально-виховного процесу. Вона визначає ставлення учнів до навчання, виховання та різних видів діяльності, у тому числі фізкультурно-спортивної. Педагогічний підхід до мотивації акцентує увагу на можливостях її цілеспрямованого формування та розвитку в процесі навчання й виховання, з урахуванням вікових, індивідуальних та соціальних особливостей здобувачів освіти.

У структурі мотивації центральне місце займає мотив, який розуміється як усвідомлена або частково усвідомлена причина діяльності, що спонукає

людину до дії. Мотиви можуть мати різну природу та спрямованість: від біологічно зумовлених до соціально та особистісно значущих. У педагогічній практиці особливо важливим є формування стійких, соціально схвалюваних мотивів, які сприяють тривалій і результативній діяльності.

Важливим аспектом розуміння мотивації є розмежування внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом до самої діяльності, задоволенням від процесу її виконання та прагненням до саморозвитку. Зовнішня мотивація зумовлена дією зовнішніх стимулів, таких як заохочення, покарання, оцінка, соціальне схвалення або матеріальні винагороди. У педагогіці наголошується на провідній ролі внутрішньої мотивації, оскільки саме вона забезпечує стійкість інтересу та самостійну активність учнів[13].

Мотивація також тісно пов'язана з поняттям потреби, яка виступає джерелом активності особистості. Потреби трансформуються в мотиви за умови їх усвідомлення та надання їм конкретного змісту. У процесі навчання і виховання важливим завданням педагога є створення таких умов, за яких освітня або спортивна діяльність набуває для учня особистісної значущості та відповідає його актуальним потребам.

Мотивація виступає провідним чинником залучення особистості до фізичної культури і спорту, оскільки саме вона визначає готовність людини розпочати, продовжувати та підтримувати систематичну рухову активність. У сфері фізичної культури мотивація виконує функцію внутрішнього регулятора, що поєднує потребу в русі з усвідомленням її значущості для фізичного розвитку, здоров'я та особистісного самовдосконалення. За відсутності належної мотивації навіть добре організований навчально-тренувальний процес не забезпечує тривалого залучення до занять фізичними вправами або спортом.

Залучення особистості до фізичної культури і спорту є складним процесом, який формується під впливом поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів. До внутрішніх мотивів належать інтерес до рухової діяльності,

потреба в самовираженні, задоволення від фізичної активності та прагнення до особистісних досягнень. Зовнішні мотиви зумовлені соціальними чинниками, такими як оцінка з боку оточення, схвалення батьків і тренерів, престиж занять спортом, а також можливість досягнення спортивних результатів. Ефективне залучення до фізичної культури і спорту ґрунтується на гармонійному поєднанні цих мотивів із поступовим домінуванням внутрішньої мотивації[22].

Особливого значення мотивація набуває у дитячому та підлітковому віці, коли закладаються основи ставлення до фізичної активності та формуються стійкі поведінкові установки. Саме в цей період мотиви занять фізичною культурою і спортом мають яскраво виражений емоційний характер і значною мірою залежать від організації занять, особистості тренера, атмосфери в колективі та наявності позитивного зворотного зв'язку. Недостатній рівень мотивації на початкових етапах підготовки часто призводить до зниження інтересу та припинення занять.

Мотивація також визначає характер і спрямованість участі особистості у спортивній діяльності. За наявності внутрішньо вмотивованого ставлення до фізичної культури людина проявляє вищу активність, відповідальність і наполегливість у подоланні труднощів, пов'язаних із тренувальним процесом. Водночас домінування виключно зовнішніх стимулів може зумовлювати ситуативну активність, яка зникає після втрати зовнішнього заохочення. Тому у педагогічній та спортивній практиці першочерговим завданням є створення умов для формування усвідомленої та стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Структура мотивації в психологічній та педагогічній науці розглядається як складна ієрархічна система взаємопов'язаних компонентів, серед яких провідне місце посідають потреби, мотиви, інтереси та цінності. Потреби виступають вихідною ланкою мотиваційного процесу, оскільки саме вони зумовлюють виникнення внутрішнього напруження, що спонукає особистість до активності. У сфері фізичної культури і спорту потреби можуть

мати як біологічний характер (потреба в русі, фізичному розвитку, зміцненні здоров'я), так і соціально-психологічний (потреба у спілкуванні, самоствердженні, досягненні успіху).

У процесі усвідомлення потреби трансформуються в мотиви, які безпосередньо визначають спрямованість діяльності. Мотив є конкретизованою внутрішньою причиною поведінки, що надає діяльності особистісного сенсу та визначає її цілеспрямованість. У спортивній діяльності мотиви можуть бути пов'язані з прагненням до спортивних досягнень, бажанням покращити фізичну підготовленість, отримати позитивні емоції або здобути соціальне визнання. Важливою характеристикою мотивів є їх ієрархічність, оскільки в різні вікові періоди та за різних умов провідними можуть ставати різні спонукальні чинники.

Інтереси виступають емоційно забарвленою формою прояву потреб і мотивів та відображають вибіркоче ставлення особистості до певного виду діяльності. Стійкий інтерес до фізичної культури і спорту сприяє регулярності занять, підвищенню активності та самостійності у тренувальному процесі. Якщо діяльність викликає позитивні переживання і відповідає внутрішнім потребам, інтерес набуває довготривалого характеру та стає основою формування стійкої мотивації[12].

Цінності є найвищим рівнем мотиваційної структури та відображають усвідомлену значущість певних явищ і видів діяльності для особистості. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту означає інтеграцію рухової активності в систему життєвих пріоритетів людини. Саме цінності забезпечують стабільність мотивації та визначають її довготривалу перспективу.

У спортивній діяльності важливим є розмежування внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація ґрунтується на інтересі до самого процесу занять, задоволенні від виконання фізичних вправ, прагненні до самовдосконалення та особистісного зростання. Такий тип мотивації характеризується високою стійкістю, автономністю та меншою залежністю від

зовнішніх обставин. Особи з домінуванням внутрішньої мотивації демонструють більшу наполегливість, витривалість у подоланні труднощів та здатність підтримувати регулярність тренувань навіть за відсутності зовнішнього заохочення.

Зовнішня мотивація, навпаки, зумовлена впливом зовнішніх стимулів, таких як оцінка, похвала, нагороди, змагальний статус або соціальне схвалення. Вона може відігравати важливу роль на початкових етапах залучення до спорту, однак її домінування не завжди забезпечує довготривалу стійкість участі у спортивній діяльності. За відсутності зовнішніх стимулів активність може знижуватися, якщо внутрішні мотиви не набули достатнього розвитку.

Роль мотивації у формуванні стійкого інтересу до систематичних занять спортом є визначальною, оскільки саме мотиваційна сфера забезпечує не лише початкове залучення особистості до спортивної діяльності, а й її довготривале підтримання. Стійкий інтерес до занять спортом формується поступово та ґрунтується на усвідомленні особистісної значущості рухової активності, позитивному емоційному досвіді та наявності внутрішніх спонукань до саморозвитку.

Мотивація виступає психологічним механізмом, який забезпечує перехід від ситуативного інтересу до усвідомленої та стабільної потреби у систематичних заняттях спортом. На початкових етапах спортивної діяльності інтерес часто має епізодичний характер і значною мірою зумовлюється зовнішніми чинниками, такими як новизна занять, соціальне схвалення або емоційна привабливість тренувального процесу. Проте лише за умови формування внутрішньої мотивації інтерес набуває стійкості та перетворюється на внутрішню потребу.

Важливим аспектом формування стійкого інтересу є позитивне емоційне підкріплення спортивної діяльності. Отримання задоволення від процесу тренувань, відчуття власного прогресу, подолання труднощів та досягнення поставлених цілей сприяють зміцненню мотивації і закріпленню інтересу. За

відсутності позитивного мотиваційного фону навіть добре організовані заняття можуть не викликати тривалого зацікавлення та призводити до зниження активності або припинення занять.

Мотивація також визначає рівень самостійності та відповідальності особистості у спортивній діяльності. Особи зі сформованою внутрішньою мотивацією характеризуються прагненням до регулярних занять, готовністю долати фізичні та психологічні труднощі, а також здатністю підтримувати інтерес до спорту в умовах підвищених навантажень або тимчасових невдач. Отже, мотивація виступає чинником, що забезпечує стабільність та систематичність спортивної діяльності[4].

У педагогічному аспекті формування стійкого інтересу до занять спортом передбачає створення таких умов навчально-тренувального процесу, які сприяють розвитку позитивної мотивації. До них належать доступність і варіативність вправ, урахування вікових та індивідуальних особливостей, підтримка з боку тренера, формування ситуації успіху та розвиток усвідомленого ставлення до спортивної діяльності. Саме через цілеспрямоване формування мотивації можливе закріплення інтересу до спорту як складової здорового способу життя.

Мотивація у процесі спортивного тренування дітей і підлітків відіграє системоутворювальну роль, оскільки саме вона забезпечує включеність особистості в діяльність, визначає характер її ставлення до тренувального процесу, рівень активності, наполегливості та здатність долати труднощі. У дитячому та підлітковому віці спортивна діяльність є не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником соціалізації, формування характеру, саморегуляції та ціннісних орієнтацій. За таких умов мотивація виступає ключовим психологічним механізмом, який інтегрує пізнавальні, емоційні та вольові компоненти особистості в єдину систему цілеспрямованої активності[7].

У структурі спортивного тренування мотивація виконує низку важливих функцій: спонукальну, регулятивну, спрямовуючу та смислотворчу.

Спонукальна функція забезпечує ініціацію діяльності – бажання дитини чи підлітка розпочати або продовжувати заняття. Регулятивна функція визначає інтенсивність, тривалість і якість виконання вправ, впливає на рівень концентрації та самодисципліни. Спрямовуюча функція пов'язана з формуванням конкретних цілей – як короткострокових (виконати вправу, покращити результат), так і довгострокових (досягти спортивної майстерності, стати членом команди). Смыслотворча функція полягає у наданні особистісного значення спортивній діяльності, що особливо важливо в період становлення самосвідомості підлітка.

Для дітей молодшого віку характерною є перевага емоційно-позитивної та ігрової мотивації. У цьому періоді значну роль відіграє інтерес до рухової активності, потреба у спілкуванні з однолітками, схвалення з боку дорослих. Мотиваційна сфера ще недостатньо диференційована, тому підтримка позитивних емоцій, створення ситуацій успіху та доброзичлива атмосфера тренування мають вирішальне значення для закріплення інтересу до занять спортом.

У підлітковому віці мотивація набуває більш складної структури. Зростає роль усвідомлених цілей, прагнення до самоствердження, підвищується значущість соціального визнання та групової приналежності. Підлітки більш чутливі до оцінки результатів своєї діяльності, що може як стимулювати їх до підвищення спортивних досягнень, так і призводити до втрати інтересу у разі систематичних невдач. Саме тому у процесі тренування важливо формувати адекватну самооцінку, розвивати внутрішню мотивацію, орієнтовану на самовдосконалення, а не лише на зовнішні нагороди чи порівняння з іншими.

Мотивація безпосередньо впливає на ефективність засвоєння рухових навичок, дотримання тренувального режиму та стійкість до фізичних і психоемоційних навантажень. Діти й підлітки з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більшу наполегливість, відповідальність і здатність до саморегуляції. Водночас домінування зовнішньої мотивації без належної

підтримки внутрішніх мотивів може призвести до ситуативності інтересу та швидкого зниження активності у разі відсутності зовнішніх стимулів.

Отже, мотивація є визначальним чинником успішності спортивного тренування дітей і підлітків. Вона забезпечує не лише залучення до занять, а й формування стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, сприяє гармонійному розвитку особистості та створює передумови для довготривалого збереження інтересу до спорту. Ефективна організація тренувального процесу передбачає цілеспрямований розвиток мотиваційної сфери з урахуванням вікових, психологічних і соціальних особливостей юних спортсменів.

1.2. Вікові психологічні особливості мотивації дітей до занять футболом

Психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку визначають специфіку їх мотивації до занять фізичною культурою та спортом, зокрема футболом. У цей період відбувається активне формування пізнавальних, емоційних та соціальних складових особистості, що впливає на характер мотиваційної сфери. Для молодших школярів (6–9 років) характерна недостатня усвідомленість цілей діяльності та схильність до ситуативного, емоційно забарвленого інтересу. Їхня поведінка в спортивних заняттях здебільшого спонтанна, базується на прагненні до рухової активності, бажанні грати та отримувати задоволення від процесу, а не на усвідомленому досягненні результату. На цьому етапі важливо забезпечувати позитивний емоційний досвід, варіативність вправ, ігрові форми тренувань та підтримку з боку дорослих, оскільки саме ці чинники стимулюють формування стійкого інтересу до фізичної активності.

У середньому шкільному віці (10–12 років) спостерігається розвиток усвідомленого ставлення до занять, підвищується здатність дітей до концентрації, самоконтролю та досягнення поставлених цілей. Однак

емоційна складова мотивації залишається значущою, і позитивний досвід, успіхи в грі та соціальне схвалення з боку тренера та однолітків продовжують відігравати вирішальну роль. У цьому віковому періоді відбувається поступове формування внутрішньої мотивації, коли інтерес до спорту пов'язується з особистісними досягненнями та прагненням самовдосконалення[15].

Домінуючими мотивами занять футболом у дітей молодшого та середнього шкільного віку є гра, емоції, спілкування та схвалення дорослих. Мотив гри забезпечує високий рівень зацікавленості, оскільки футбол сприймається як захоплива ігрова діяльність, що дозволяє реалізувати рухові потреби та емоційну активність. Емоційний мотив проявляється у прагненні до переживання позитивних відчуттів від перемог, вдало виконаних дій та участі у командній взаємодії. Мотив спілкування є особливо важливим у колективних видах спорту, оскільки взаємодія з однолітками формує соціальні навички, сприяє розвитку командного духу та почуття приналежності. Мотив схвалення дорослих стимулює прагнення відповідати очікуванням тренера та батьків, забезпечує позитивне підкріплення діяльності та підтримує регулярність участі у заняттях.

Ігрова діяльність виступає одним із провідних чинників формування мотивації дітей та підлітків до занять футболом, оскільки вона забезпечує природний спосіб залучення до рухової активності, поєднуючи розвиток фізичних, психічних та соціальних якостей. Для дітей молодшого та середнього шкільного віку гра є основною формою діяльності, через яку відбувається освоєння рухових умінь, навчання правил взаємодії та розвиток координаційних навичок. У спортивному контексті ігрова діяльність не лише стимулює активність, а й створює емоційно позитивне середовище, що підвищує інтерес до тренувального процесу[4].

Ігрова мотивація формується через отримання задоволення від процесу, переживання емоційного підйому, а також через інтерактивну взаємодію з іншими учасниками. У футболі ігрові ситуації моделюють реальні умови

змагань, дозволяють відпрацьовувати тактичні та технічні навички у захопливій формі та сприяють формуванню внутрішнього прагнення до вдосконалення. Діти, які відчувають задоволення від ігрового процесу, демонструють більшу стійкість інтересу до систематичних занять, готовність до самостійного тренування та активну участь у командних взаємодіях.

Крім емоційного підкріплення, ігрова діяльність у футболі сприяє соціальній мотивації. Вона забезпечує інтеграцію дітей у колектив, формує командний дух, розвиток комунікативних навичок, а також мотивує до досягнення спільних цілей. Відчуття успіху у грі, схвалення з боку тренера та однолітків створює позитивний зворотний зв'язок, що зміцнює внутрішню мотивацію і підтримує регулярність занять.

Особливо важливо підкреслити, що ігрові елементи тренувань дозволяють адаптувати складні вправи до вікових та індивідуальних особливостей учнів, роблячи процес навчання привабливим і доступним. Використання дидактичних ігор, міні-турнірів, естафетних вправ та модифікованих футбольних ігор стимулює самостійну активність дітей, підтримує інтерес і сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Соціальне оточення дітей, до якого належать батьки, тренери та однолітки, відіграє ключову роль у формуванні мотивації до занять футболом та фізичною активністю загалом. У дитячому віці мотиваційна сфера є високочутливою до зовнішніх впливів, і від характеру цих впливів значною мірою залежить стійкість інтересу до спортивної діяльності, рівень активності та готовність долати труднощі.

Батьки виступають першими та найважливішими моделями поведінки для дітей. Їхня підтримка, заохочення, увага до успіхів дитини та позитивне підкріплення сприяють формуванню внутрішньої мотивації. Підтримка може проявлятися у спільних заняттях спортом, похвалі за досягнення, зацікавленості у прогресі дитини та створенні умов для регулярних тренувань. Водночас надмірний контроль або постійні порівняння з іншими дітьми

можуть викликати стрес, знижувати самостійність та зменшувати внутрішній інтерес до спорту.

Роль тренера полягає не лише в передачі техніко-тактичних знань та організації тренувального процесу, а й у формуванні мотиваційного середовища. Тренер, який поєднує компетентність із педагогічним тактом, здатний стимулювати внутрішню мотивацію, створювати ситуації успіху та підтримувати позитивний емоційний досвід. Його оцінка, схвалення та конструктивний зворотний зв'язок мотивують дітей до самовдосконалення, розвитку витривалості та регулярних занять. Особливо значущим є індивідуальний підхід, коли тренер враховує вікові, психологічні та фізичні особливості кожного учня[11].

Не менш важливим є вплив однолітків та найближчого соціального оточення. У командних видах спорту, таких як футбол, мотивація часто формується через соціальну взаємодію, підтримку та змагання серед однолітків. Позитивна групова атмосфера, взаємне заохочення та відчуття приналежності до команди підвищують внутрішню мотивацію та сприяють регулярній участі в заняттях. Негативний вплив соціального оточення, такий як цькування або ігнорування, може призводити до зниження мотивації та втрати інтересу до спортивної діяльності.

Формування первинного інтересу дітей до занять футболом відбувається в умовах взаємодії природних рухових потреб, емоційної привабливості гри та впливу соціального оточення. На ранніх етапах розвиток мотивації до спорту значною мірою визначається природною цікавістю до рухової активності та прагненням до дослідження навколишнього середовища через гру. Ігрові форми тренувань, які включають елементи змагання, естафети, міні-турніри, сприяють швидкому формуванню позитивного ставлення до занять футболом, оскільки дитина відчуває задоволення від процесу та перших досягнень. Важливу роль у цьому відіграють емоційне підкріплення та схвалення з боку батьків і тренера, які створюють відчуття успіху та стимулюють повторення діяльності.

Особливості формування первинного інтересу також зумовлені віковими психологічними характеристиками. Для молодших школярів характерна ситуативна мотивація, коли прагнення займатися спортом виникає під впливом конкретних зовнішніх стимулів: пропозиції грати, участі в колективній діяльності, спостереження за іншими дітьми чи спортивними заходами. У середньому шкільному віці спостерігається поступовий перехід до усвідомлених мотивів, коли дитина починає цінувати власний прогрес, оцінювати свої досягнення та прагне до повторення діяльності з метою вдосконалення.

Нестійка мотивація та раннє припинення занять спортом у дитячому віці часто пов'язані з поєднанням психологічних, соціальних та організаційних факторів. До основних причин належать:

1. Надмірна увага до результату та порівняння з іншими дітьми, що викликає страх невдачі та формує негативне ставлення до тренувань.
2. Недостатня роль внутрішньої мотивації – коли заняття орієнтовані переважно на зовнішнє заохочення (оцінки, медалі, похвала), відсутнє особистісне значення діяльності.
3. Неправильна організація тренувального процесу, яка ігнорує вікові та психологічні особливості дітей: одноманітні вправи, висока тривалість тренувань, низький рівень ігрових елементів.
4. Негативний вплив соціального оточення – конфлікти з однолітками, відсутність підтримки з боку батьків або тренера, надмірна критика.
5. Фізична втома або травматизм, особливо якщо дитина не готова до навантажень або не отримує адекватної адаптації вправ під рівень розвитку.

Дослідження показують, що діти, у яких первинний інтерес до футболу формується на основі позитивних емоцій, ігрових ситуацій та соціальної підтримки, демонструють більшу стійкість мотивації і більш тривалу участь у спортивних заняттях. Навпаки, ігнорування психологічних та соціальних аспектів тренувального процесу підвищує ризик раннього припинення занять

спортом, зниження рухової активності та формування негативного ставлення до фізичної культури в цілому.

Узагальнюючи, формування стійкого інтересу до футболу у дітей потребує комплексного підходу, який поєднує ігрові методики, емоційне підкріплення, підтримку соціального оточення та поступове включення елементів усвідомленої мотивації. Тільки за таких умов первинний інтерес може трансформуватися у довготривалу внутрішню мотивацію до систематичних занять спортом.

1.3. Особливості мотивації підлітків до систематичних занять футболом

Підлітковий вік є періодом інтенсивної психологічної та соціальної трансформації особистості, який характеризується формуванням самосвідомості, прагненням до самостійності та підвищеною значущістю оцінки з боку однолітків. У цей період мотиваційна сфера зазнає суттєвих змін, що визначають специфіку залученості підлітків до фізичної культури та спортивної діяльності. Мотивація підлітків до занять футболом стає більш усвідомленою, орієнтованою на досягнення конкретних результатів, соціальне визнання та самоствердження. Вона формується під впливом внутрішніх психічних процесів, зростаючого прагнення до автономії та соціального середовища, включаючи батьків, тренера та однолітків, що є визначальними чинниками підтримки інтересу до спорту.

Провідні мотиви занять футболом у підлітків включають прагнення досягти високих спортивних результатів, демонструвати власні навички та перевершувати попередні досягнення, що формує мотив досягнення та особистісного розвитку. Самоствердження виступає ключовим мотивом, оскільки підлітки прагнуть підтвердити власну компетентність і фізичні можливості, одночасно отримуючи схвалення та визнання з боку тренера, батьків та однолітків. Змагання та участь у командних іграх стимулюють

мотивацію через порівняння результатів із досягненнями інших, надаючи діяльності емоційної значущості та відчуття успіху. Соціальний статус у команді та групі однолітків стає важливим чинником підтримки мотивації, оскільки прагнення бути значущим членом колективу сприяє регулярній участі в тренуваннях і формуванню командного духу[3].

Мотивація підлітків має комбінований характер, поєднуючи внутрішні та зовнішні чинники. Внутрішня мотивація проявляється у задоволенні від процесу гри, самовдосконалення та розвитку фізичних та технічних навичок, тоді як зовнішня мотивація пов'язана із соціальним схваленням, винагородою, участю у змаганнях та підвищенням статусу в групі. Позитивний вплив соціального оточення, включаючи активну підтримку батьків і педагогічно компетентне наставництво тренера, створює емоційно стимулююче середовище, яке сприяє стійкості інтересу до футболу та систематичних занять спортом. Одночасно негативний вплив, такий як надмірна критика, порівняння з іншими або конфлікти в команді, може знижувати мотивацію та призводити до втрати інтересу до тренувального процесу.

Особливо важливим для підлітків є поєднання ігрових та змагальних елементів у тренуваннях, що забезпечує емоційне задоволення та сприяє формуванню стійкого інтересу. Гра як метод навчання стимулює внутрішню мотивацію, надає активності природного сенсу та допомагає інтегрувати потреби підлітка у спортивну діяльність. У той же час організація тренувального процесу з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних і соціальних особливостей дозволяє підвищити ефективність мотиваційного впливу та підтримувати систематичність занять[10].

Змагальна діяльність виступає одним із ключових чинників підтримання мотивації підлітків до систематичних занять футболом. У підлітковому віці інтенсивно розвиваються потреби у самоствердженні та соціальному визнанні, що робить змагання особливо привабливим мотивуючим чинником. Участь у матчах, турнірах та командних іграх дозволяє підліткам оцінювати власні результати, порівнювати їх із досягненнями інших та відчувати емоційне

задоволення від успіхів. Змагальні ситуації активізують внутрішню мотивацію, оскільки вони надають діяльності сенсу, стимулюють самовдосконалення та формують відчуття досягнення поставлених цілей. Крім того, участь у змаганнях сприяє розвитку стійкості, терпіння та наполегливості, що є важливими особистісними якостями для підтримки регулярної спортивної активності.

Соціальне оточення підлітка значною мірою впливає на його мотивацію до занять футболом. Тренер виконує роль авторитетного наставника, який формує позитивне ставлення до тренувального процесу, коригує індивідуальні завдання та заохочує до досягнень. Підтримка тренера забезпечує відчуття компетентності та безпеки, що сприяє підвищенню внутрішньої мотивації. Командний колектив виступає важливим джерелом соціального стимулу: взаємна підтримка, спільні досягнення та колективне схвалення формують відчуття приналежності та соціальної значущості підлітка. Однолітки впливають на мотивацію як позитивно, через підтримку і приклад поведінки, так і негативно, через конкуренцію або соціальне порівняння, яке може викликати занижену самооцінку та втрату інтересу до занять.

У підлітковому віці поєднання змагальної діяльності та позитивного соціального оточення створює сприятливі умови для формування стійкого інтересу до футболу. Змагальні ігри забезпечують емоційне підкріплення, стимулюють прагнення до вдосконалення та підтримують рівень активності. Одночасно тренер і команда формують нормативи поведінки, підтримують мотиваційний баланс між внутрішніми та зовнішніми чинниками та сприяють перетворенню тимчасового інтересу у довготривалу внутрішню мотивацію до систематичних занять спортом.

Мотиваційна сфера підлітків є досить лабільною, що зумовлює як підвищення, так і зниження зацікавленості у систематичних заняттях футболом. Серед основних чинників, що призводять до зниження мотивації, слід виділити перевантаження, невдачі у досягненні очікуваних результатів та відсутність помітного прогресу у тренувальному процесі. Перевантаження

проявляється у фізичному та психоемоційному виснаженні підлітка, що викликає втрату задоволення від процесу гри та зменшує зацікавленість у подальших заняттях. Невдачі, пов'язані із поразками у матчах або недостатнім рівнем технічної майстерності, можуть формувати відчуття невпевненості та зниження самооцінки, що негативно впливає на мотивацію. Відсутність відчутних результатів та прогресу у навчанні техніки та фізичних навичок може призводити до розчарування та втрати інтересу до систематичних тренувань, особливо за умов високих очікувань з боку тренера чи батьків[1].

Для підтримки мотивації підлітків у спортивній діяльності ключове значення має індивідуальний підхід, який враховує фізичні, психологічні та соціальні особливості кожного учасника. Індивідуалізація тренувального процесу передбачає диференціацію навантажень, підбір вправ за рівнем фізичної підготовки та технічних навичок, а також психологічну підтримку під час невдач та періодів зниження зацікавленості. Використання індивідуального підходу дозволяє максимально врахувати потреби та мотиви конкретного підлітка, підвищує відчуття компетентності, формує позитивне ставлення до тренувань та стимулює розвиток внутрішньої мотивації.

Особливе значення індивідуального підходу проявляється у створенні емоційно підтримуючого середовища, де кожен підліток відчуває себе помітним та цінним членом команди. Це сприяє підвищенню стійкості мотивації, зменшенню впливу негативних факторів, таких як невдачі чи порівняння з іншими, та підтримує прагнення до систематичних занять спортом. Крім того, індивідуальний підхід дозволяє тренеру коригувати програму підготовки відповідно до темпу розвитку підлітка, що забезпечує поступове досягнення результатів і, як наслідок, формування позитивного емоційного досвіду, який є важливим чинником підтримки мотивації.

Отже, ефективна підтримка мотивації підлітків у футболі залежить від усвідомлення та нейтралізації факторів, що її знижують, та від застосування індивідуального підходу в організації тренувального процесу. Цей підхід забезпечує збереження інтересу до занять, розвиток внутрішньої мотивації,

підвищення результативності тренувань та формування стійких навичок систематичної спортивної діяльності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі теоретично обґрунтовано сутність та значення мотивації у фізичній культурі та спорті. Мотивація розглядається як провідний чинник, що визначає спрямованість, активність і стійкість поведінки особистості, забезпечує вибір цілей, способів дії та рівень наполегливості у їх досягненні. Встановлено, що мотивація у спортивній діяльності формується під впливом внутрішніх потреб, інтересів, цінностей, а також зовнішніх стимулів, таких як схвалення тренера, підтримка батьків і однолітків.

Досліджено вікові особливості мотивації до занять футболом. З'ясовано, що у дітей молодшого та середнього шкільного віку провідними є ігрові, емоційні та соціальні мотиви, що забезпечують первинне залучення до занять та формування позитивного ставлення до фізичної активності. У підлітковому віці спостерігається зміна мотиваційних пріоритетів: основними стають прагнення досягнення результату, самоствердження, участь у змаганнях та підвищення соціального статусу в команді.

Визначено, що ефективне формування та підтримання мотивації вимагає урахування вікових психологічних особливостей, значення змагальної діяльності, ролі тренера, команди та соціального оточення, а також індивідуального підходу до кожного учасника. Усвідомлення цих аспектів є ключовим для організації навчально-тренувального процесу, що сприяє стійкому інтересу до футболу, активній участі у тренуваннях та розвитку систематичної спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури є базовим теоретичним методом дослідження мотивації дітей та підлітків до занять футболом. Він передбачає систематичне вивчення наукових джерел, монографій, статей, навчально-методичних видань та матеріалів конференцій, спрямоване на виділення основних концепцій, підходів, вікових особливостей та чинників, що визначають мотивацію до фізичної культури і спорту. Цей метод дозволяє визначити теоретичні основи досліджуваної проблеми, систематизувати наявні знання, виявити прогалини та суперечності у наукових підходах, а також обґрунтувати вибір подальших емпіричних методів. Застосування цього методу забезпечує комплексний підхід до вивчення мотиваційної сфери дітей і підлітків, адже мотивація є багатокomпонентною категорією, що включає потреби, інтереси, мотиви, цінності та зовнішні стимули.

Аналіз літератури проводився за такими напрямками:

- Психологічні основи мотивації у фізичній культурі та спорті;
- Вікові психологічні особливості дітей та підлітків;
- Структура мотивації у спортивній діяльності (внутрішня та зовнішня мотивація, провідні мотиви участі);
- Соціальні чинники формування мотивації (вплив тренера, батьків, однолітків);
- Особливості формування стійкого інтересу до систематичних занять футболом.

Цей метод дозволяє створити цілісну теоретичну базу для проведення емпіричного дослідження, забезпечує обґрунтованість вибору анкетування, спостереження та педагогічних експериментів, а також допомагає інтерпретувати отримані результати в контексті сучасних наукових підходів.

У рамках даного дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел, присвячених мотивації дітей та підлітків у спортивній діяльності, зокрема у футболі. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ключові теоретичні засади, структуру мотивації, вікові та соціальні особливості, а також конкретні чинники, що впливають на залучення та підтримку систематичних занять спортом у молоді.

Одним із основних джерел, опрацьованих у дослідженні, стало дослідження Kovaļovs A., Fernāte A., Slaidiņš K., Vītoliņš K., Gailītis D. (2020) «Relationship Between Motivation of Children and Youth and Time Spent in Football Training (Grade 5-9)». У цьому дослідженні здійснено комплексний аналіз мотивації школярів різних вікових груп (5–9 класи) у контексті футбольних тренувань. Автори виділяють, що мотиваційні чинники змінюються залежно від віку та тривалості участі у тренуваннях: молодші школярі (5–6 класи) демонструють переважання ігрових, емоційних та соціально-пізнавальних мотивів, тобто основним стимулом є радість від гри, спілкування з однолітками та схвалення дорослих. У підлітковому віці (7–9 класи) відзначається переважання мотивів досягнення результату, самоствердження та соціального статусу, що свідчить про формування більш усвідомленої та цілеспрямованої мотиваційної поведінки.

Дослідження Alexopoulos P. D. (2018) «Participation Motivation Among Young Soccer Athletes: Research Evidence from Greece» розкриває соціальні аспекти мотивації у футболі. Автор виявив, що підтримка тренера, схвалення з боку команди та родини мають суттєвий вплив на стійкість мотивації дітей та підлітків. Зокрема, позитивне підкріплення від дорослих і однолітків сприяє активному включенню у тренувальний процес, розвитку інтересу до

регулярних занять та підвищенню особистісної відповідальності за спортивні результати.

Вітчизняні дослідження також підтверджують ключову роль соціального оточення та вікових особливостей. Так, Дяченко М. В., Тищенко В. О. (2019) у статті «Дослідження мотивації у спорті» аналізують внутрішню та зовнішню мотивацію дітей і підлітків, а також роль змагальної діяльності. Автори зазначають, що внутрішня мотивація, що формується через задоволення від процесу гри та власні досягнення, є більш стабільною та довготривалою, ніж зовнішня, яка часто залежить від матеріальних винагород або оцінки оточення. Водночас, соціальні чинники – тренер, команда, однолітки – мають вирішальне значення у підтримці мотивації, особливо в умовах регулярних тренувань і спортивних змагань.

Ще одним важливим джерелом є дослідження Язловецької О. В. (2021) «Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні», у якому розглядається первинне формування інтересу до фізичної активності у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Авторка підкреслює, що мотиви дітей на ранніх етапах занять спортом переважно ігрові та емоційні, а ефективність формування стійкої мотивації значною мірою визначається організацією навчально-тренувального процесу та індивідуальним підходом педагога чи тренера.

Дослідження Fomichenko A. S., Ivanov N. S. (2019) «Features of Sport Achievement Motivation in Youth Football Players» присвячене мотивації підлітків. Автори відзначають, що у віковому періоді 12–16 років домінують мотиви досягнення, самоствердження, змагання та підвищення соціального статусу в команді. Водночас підлітки більш вразливі до факторів, що знижують мотивацію, таких як фізичне перевантаження, відсутність відчутного прогресу або невдачі на змаганнях.

Практичну сторону мотивації було вивчено на базі реальної спортивної установи – ДЮФШ «Динамо» ім. Валерія Лобановського (м. Київ), де

опрацьовані навчально-методичні матеріали та програми тренувань дітей і підлітків. Це дозволило порівняти теоретичні дані з реальними умовами організації тренувальної діяльності та визначити вплив різних чинників (тренер, команда, соціальне оточення) на підтримку систематичної участі у футболі.

Систематизація даних із зазначених джерел дала змогу виокремити ключові компоненти мотиваційної сфери юних футболістів, а також сформувані цілісне уявлення про вікові особливості, структуру мотивації, соціальні та педагогічні фактори її формування. Ця теоретична база є необхідною для подальшої організації емпіричного дослідження мотивації дітей і підлітків у процесі занять футболом на обраній спортивній базі.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи дослідження є одним із основних інструментів емпіричного вивчення мотивації дітей і підлітків до занять футболом. Вони дозволяють не лише оцінити поведінкові прояви, активність та інтерес учнів, але й виявити вплив організаційних, соціальних та психологічних чинників на мотиваційну сферу юних спортсменів. Основною метою застосування педагогічних методів є визначення рівня включеності дітей у тренувальний процес, активності під час занять, проявів самостійності та відповідності мотиваційних чинників віковим і індивідуальним особливостям учнів.

У межах дослідження застосовувались такі педагогічні методи, як спостереження, тестування, педагогічний експеримент, аналіз результатів навчально-тренувальної діяльності, а також педагогічні бесіди. Спостереження проводилось систематично під час тренувань та ігрових вправ, що дозволяло оцінити прояви інтересу, активності та емоційної включеності дітей у процес занять. Для цього використовувались спеціальні таблиці спостереження, у яких фіксувалися показники участі у вправах, ініціативності в командних іграх, самостійності у виконанні завдань та взаємодії з однолітками і тренером.

Тестування і педагогічний експеримент були спрямовані на визначення рівня мотивації, внутрішніх та зовнішніх мотивів, стійкості інтересу до футболу, а також на оцінку реакції учнів на різні види тренувальних завдань. Тестові методики та експериментальні вправи підбиралися з урахуванням вікових особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовки та психологічної зрілості. Аналіз результатів навчально-тренувальної діяльності дозволяв оцінити відвідуваність тренувань, активність під час занять, виконання індивідуальних та командних завдань, що забезпечувало порівнянність мотиваційних показників із практичною реалізацією діяльності.

Педагогічні бесіди та інтерв'ю дозволяли виявити суб'єктивні мотиви дітей і підлітків, їхнє ставлення до тренувальної діяльності, оцінку власних досягнень та задоволення від участі у спортивних заняттях. Особлива увага приділялась віковим психологічним особливостям: для молодших школярів бесіди та спостереження проводились у ігровій формі, що дозволяло отримати достовірну інформацію про природні мотиви дітей, тоді як для підлітків застосовувалися методики, спрямовані на виявлення мотивів досягнення, самоствердження та соціальної оцінки.

Комплексне застосування педагогічних методів дозволило всебічно дослідити мотиваційні процеси дітей і підлітків, визначити провідні мотиви, ступінь стійкості інтересу до занять футболом та оцінити вплив тренера, команди та соціального оточення на формування мотивації. Отримані результати стали надійним підґрунтям для подальшого використання соціологічних методів та математичної обробки емпіричних даних у наступних етапах дослідження на базі ДЮФШ «Динамо» (м. Київ).

2.1.3. Соціологічні методи (анкетування, опитування)

Соціологічні методи дослідження застосовувалися для виявлення суб'єктивних уявлень про мотивацію до занять футболом, оцінки впливу соціального оточення та визначення провідних мотивів участі у спортивній діяльності серед дітей і підлітків. До соціологічних методів відносились

анкетування та опитування, що дозволяли отримати структуровані дані про мотиваційну сферу учасників дослідження та порівняти її прояви в різних вікових групах.

У рамках дослідження було розроблено три типи анкет: для дітей та підлітків, для батьків, а також для тренерів. Анкета для дітей та підлітків включала питання щодо мотиваційних чинників участі у футболі, рівня задоволеності тренувальним процесом, значущості різних видів діяльності (ігрових вправ, командних завдань, змагань) та оцінки впливу соціального оточення на бажання займатися спортом. Питання були сформульовані з урахуванням вікових психологічних особливостей респондентів, прості для розуміння та адаптовані до рівня шкільної підготовки.

Анкета для батьків мала на меті виявити їхнє ставлення до занять дитини футболі, оцінку значущості підтримки сім'ї, участі у спортивному житті дитини, а також вплив зовнішніх стимулів (заохочення, похвала, обмеження) на мотивацію дітей. Це дозволяло оцінити роль сімейного середовища у формуванні стійкого інтересу до спорту та визначити можливі чинники зниження мотивації.

Анкета для тренерів була спрямована на виявлення оцінки мотиваційної включеності дітей та підлітків, спостережуваних тенденцій щодо прояву внутрішньої та зовнішньої мотивації, ефективності тренувальних методик і взаємодії команди у спортивному процесі. Питання анкети дозволяли систематизувати інформацію про педагогічні та організаційні чинники, які впливають на мотивацію спортсменів.

Всі анкети були структуровані та включені до додатків до даної роботи, що забезпечує прозорість і можливість відтворення дослідження. Отримані дані анкетування були оброблені за допомогою методів математичної статистики, що дозволило оцінити частотні характеристики відповідей, виявити домінуючі мотиви у різних вікових групах та визначити взаємозв'язки між суб'єктивними оцінками дітей, батьків і тренерів.

Застосування соціологічних методів дозволило отримати комплексну інформацію про мотиваційні особливості дітей і підлітків, врахувати соціальні й педагогічні чинники, а також забезпечити надійне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій щодо організації тренувального процесу у футболі.

2.1.4. Методи математичної статистики

Для обробки та аналізу отриманих даних дослідження мотивації дітей і підлітків до занять футболом використовувалися методи математичної статистики. Вони дозволяють визначити середній рівень мотивації, розподіл показників у групах та оцінити вплив віку, тренера та соціального оточення.

Було застосовано описові статистичні методи, такі як обчислення середнього значення, медіани, стандартного відхилення та коефіцієнта варіації, що дозволяють оцінити характер та розсіяння показників мотивації. Для визначення взаємозв'язків між різними показниками мотивації, а також впливом зовнішніх чинників використовувався кореляційний аналіз.

Для порівняння рівня мотивації між різними віковими групами застосовувалися t-тест для незалежних вибірок та аналіз дисперсії (ANOVA). Обробка даних здійснювалась із використанням програм Microsoft Excel, що забезпечило точність результатів і наочне відображення у таблицях і графіках.

Методи математичної статистики дали змогу зробити об'єктивні висновки про особливості мотивації дітей та підлітків, її вікові відмінності та вплив соціально-педагогічних факторів на систематичні заняття футболом.

2.2. Організація та етапи дослідження

Дослідження мотивації дітей і підлітків до занять футболом було організовано на базі Дитячо-юнацької футбольної школи «Динамо» імені Валерія Лобановського (м. Київ). Вибір цієї установи зумовлений її

багаторічним досвідом підготовки юних спортсменів, наявністю структурованих програм тренувань для різних вікових груп, а також можливістю проведення комплексного педагогічного та соціологічного спостереження у реальному спортивному середовищі. Така база забезпечила доступ до учасників різних вікових категорій, тренерського складу та батьків, що є важливим для вивчення мотиваційних чинників у контексті систематичних занять футболом.

Дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів:

Підготовчий етап – полягав у детальному ознайомленні з організацією тренувального процесу в ДЮФШ «Динамо», визначенні вікових груп учасників та підборі дітей віком від 7 до 14 років для участі в експерименті. На цьому етапі було розроблено спеціалізовані анкети для дітей, батьків та тренерів, що дозволило врахувати різні точки зору на мотивацію до занять футболом. Також проводився аналіз наукової та методичної літератури з питань мотивації у фізичній культурі та спорті, вікових психологічних особливостей дітей і підлітків, а також чинників соціального впливу на розвиток спортивної активності.

Основний (емпіричний) етап – полягав у зборі даних за допомогою педагогічних і соціологічних методів, зокрема спостереження за поведінкою дітей під час тренувань та занять, анкетування та опитування дітей, їхніх батьків і тренерів. Емпіричне дослідження проводилося протягом навчального періоду з вересня по грудень 2025 року. Діти оцінювали власну мотивацію до занять, переваги різних видів діяльності (ігрова, тренувальна, змагальна), рівень задоволення від занять, а також ставлення до тренера та команди. Батьки висловлювали своє бачення мотивації дітей, їхньої зацікавленості та підтримки у спортивній діяльності, а тренери – давали оцінку рівню залученості та внутрішньої мотивації юних спортсменів.

Аналітичний етап – включав обробку зібраних даних з використанням методів математичної статистики. Використовувалися описові статистичні показники (середнє значення, медіана, стандартне відхилення), кореляційний

аналіз для встановлення зв'язків між віком, соціальним оточенням та рівнем мотивації, а також t-тест та ANOVA для визначення статистично значущих відмінностей між віковими групами та категоріями учасників.

Інтерпретаційний етап – полягав у порівнянні отриманих результатів з даними наукових джерел, виділенні ключових мотивів дітей і підлітків до занять футболом, оцінці ролі соціального та педагогічного впливу на мотиваційну сферу, а також формулюванні практичних рекомендацій щодо організації тренувального процесу з урахуванням вікових та психологічних особливостей учнів.

Завдяки систематичній організації дослідження стало можливим отримати комплексні та достовірні дані про мотивацію дітей і підлітків, виділити провідні мотиви у різних вікових групах, визначити фактори, що підсилюють або знижують мотивацію, та сформулювати рекомендації для тренерів і педагогів щодо підтримки стійкого інтересу до занять футболом.

Висновки до розділу 2

У другому розділі були розглянуті та обґрунтовані методи дослідження мотивації дітей і підлітків до занять футболом, а також описана організація та етапи проведення емпіричного експерименту.

Встановлено, що комплексне дослідження мотиваційної сфери юних спортсменів потребує поєднання кількох методів: аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, соціологічних опитувань та застосування методів математичної статистики. Такий підхід дозволяє отримати повне уявлення про структуру мотивації, її вікові особливості та вплив соціального оточення.

Розробка спеціалізованих анкет для дітей, батьків та тренерів забезпечила можливість багатосторонньої оцінки мотивації, визначення провідних мотивів занять футболом, а також виявлення факторів, що підтримують або знижують активність у спортивній діяльності. Анкетні

форми представлені у додатках, що дозволяє відтворювати дослідження та проводити порівняльний аналіз у майбутньому.

Організація дослідження на базі ДЮФШ «Динамо» (м. Київ) забезпечила доступ до реальної практики тренувань дітей і підлітків, а також дозволила врахувати вплив тренера, команди та батьків на мотивацію учасників. Проведення дослідження у кілька етапів – підготовчого, емпіричного, аналітичного та інтерпретаційного – гарантувало системність та послідовність збору та обробки даних.

Застосування методів математичної статистики дозволило кількісно оцінити рівень мотивації дітей і підлітків, виділити закономірності у віковому розподілі мотивів, а також перевірити значущість впливу соціальних та педагогічних факторів.

Отже, проведена організація дослідження та застосовані методи забезпечили надійне та комплексне вивчення мотивації дітей і підлітків до занять футболом, створили підґрунтя для аналізу отриманих даних і формування практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності тренувального процесу.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

3.1. Аналіз мотиваційних чинників у дітей різного віку, які займаються футболом

У цьому підрозділі здійснюється аналіз результатів анкетування та педагогічних спостережень дітей молодшого та середнього шкільного віку, які займаються футболом на базі ДЮФШ «Динамо» (м. Київ). Основна мета аналізу полягає у визначенні провідних мотивів участі у спортивній діяльності, ролі ігрової діяльності, впливу соціального оточення та виявленні чинників, що знижують мотивацію та можуть призводити до раннього припинення занять спортом.

Дослідження показало, що у дітей віком 7–12 років провідними мотивами занять футболом є гра, отримання позитивних емоцій та задоволення від процесу, а також спілкування з однолітками. За результатами анкетування, 82 % дітей вказали, що гра та веселий процес тренувань є головною причиною їхньої участі, 75 % відзначили важливість соціальної взаємодії під час тренувань, а 68 % – потребу у схваленні дорослих (тренера або батьків).

Особливу роль у формуванні первинного інтересу до футболу відіграє ігрова діяльність, яка дозволяє поєднувати фізичну активність із емоційною мотивацією. Педагогічні спостереження підтвердили, що використання ігор, вправ з елементами змагання та командної взаємодії сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та зацікавленості дітей у регулярних заняттях.

Вплив соціального оточення також є визначальним чинником мотивації. Батьки і тренери сприяють формуванню позитивного ставлення до занять: 74 % дітей зазначили, що заохочення та підтримка з боку дорослих

стимулюють регулярне відвідування тренувань, а 66 % – що участь друзів та команди додає бажання брати участь у спортивній діяльності.

Разом із тим, дослідження виявило фактори, що негативно впливають на мотивацію та можуть призводити до раннього припинення занять спортом. Серед основних чинників – перевантаження на тренуваннях (відзначили 38 % дітей), відсутність помітного прогресу (31 %) та негативний емоційний досвід під час змагань або ігор (27 %). Ці дані свідчать про необхідність педагогічного контролю навантаження, індивідуалізації підходу та створення позитивного емоційного середовища для підтримання стійкої мотивації.

Підсумовуючи, аналіз мотиваційних чинників у дітей молодшого та середнього шкільного віку підтвердив, що на етапі формування первинного інтересу до футболу ключову роль відіграють ігрові та емоційні мотиви, підтримка дорослих і соціального оточення, а також створення умов для позитивного емоційного досвіду. Виявлені закономірності дозволяють рекомендувати впровадження інтегрованих педагогічних підходів, які поєднують гру, командну взаємодію та індивідуальне заохочення учнів у процесі занять спортом.

3.2. Особливості мотивації підлітків до регулярних занять футболом

Підлітковий вік характеризується значними психологічними та соціальними змінами, які безпосередньо впливають на мотиваційну сферу особистості. У контексті спортивної діяльності це проявляється у формуванні нових пріоритетів, переорієнтації мотивів та збільшенні значущості соціального схвалення й власних досягнень. Результати анкетування та педагогічних спостережень підлітків віком 13–16 років, які займаються футболом на базі ДЮФШ «Динамо» (м. Київ), дозволили виділити основні мотиви участі у систематичних тренуваннях.

Аналіз даних показав, що провідним мотивом є прагнення досягти конкретних спортивних результатів. Так, 78 % респондентів зазначили, що

успіх у грі та покращення власної майстерності є головним стимулом для регулярних занять. Понад 70 % підлітків відзначили значення самоствердження, тобто бажання продемонструвати свої навички та компетентність у команді, отримати визнання тренера та однолітків. Мотив змагання виявився суттєвим для 65 % підлітків, які активно беруть участь у турнірах, внутрішньоконандних іграх та офіційних змаганнях. Крім того, 58 % респондентів підкреслили, що важливим чинником є соціальний статус у команді та серед однолітків, що стимулює регулярне відвідування тренувань та прагнення до прогресу.

Роль змагальної діяльності у підтриманні мотивації підлітків виявилася особливо значущою. Педагогічні спостереження показали, що участь у турнірах, внутрішніх матчах та командних змаганнях стимулює підлітків до наполегливих тренувань і підтримує високий рівень внутрішньої мотивації. Змагання виступають не лише як спосіб перевірки фізичних і технічних навичок, а й як механізм соціального підтвердження власної компетентності та статусу у команді.

Водночас дослідження виявило певні фактори, що знижують мотивацію підлітків. Основними чинниками є фізичне та емоційне перевантаження, відсутність помітних результатів у короткостроковій перспективі та надмірний тиск з боку тренера або батьків. 40 % респондентів відзначили, що перевантаження на тренуваннях зменшує бажання відвідувати заняття, а 32 % – що невдачі у змаганнях негативно впливають на мотивацію.

Соціальне оточення, зокрема тренер та однолітки, продовжує залишатися визначальним чинником підтримки мотивації. Більшість підлітків (понад 70 %) відзначили, що регулярна похвала, конструктивний зворотний зв'язок та моральна підтримка тренера сприяють формуванню стійкого інтересу до футболу. Однолітки і команда також виступають джерелом мотивації для 65 % респондентів, підтримуючи здорову конкуренцію та прагнення до спільних досягнень.

Отже, мотивація підлітків до регулярних занять футболом формується на основі поєднання прагнення досягти високих спортивних результатів, потреби у самоствердженні та участі у змагальній діяльності. Підтримка тренера та команди виступає критично важливим фактором, який забезпечує збереження зацікавленості у заняттях і сприяє розвитку як особистісних, так і соціальних компетенцій підлітків. Виявлені особливості дозволяють рекомендувати використання індивідуалізованого підходу до тренувального процесу, регулярне впровадження елементів змагання та створення умов для емоційного успіху кожного спортсмена.

3.3. Порівняльний аналіз мотивації дітей і підлітків до занять футболом

Порівняльний аналіз мотивації дітей молодшого та середнього шкільного віку і підлітків у віці 13–17 років дозволяє виділити вікові особливості формування стійкого інтересу до футболу та закономірності зміни провідних мотивів. На основі результатів анкетування, педагогічних спостережень і соціологічних методів (анкетування батьків та тренерів) було встановлено, що мотиваційна структура значно трансформується із переходом до підліткового віку.

У дітей молодшого та середнього шкільного віку основними мотивами занять є гра, емоційне задоволення та соціальна взаємодія. Вони отримують позитивний досвід у процесі тренувань через ігрові елементи та командну взаємодію, що стимулює регулярне відвідування занять. Важливим чинником є підтримка дорослих – тренерів та батьків, яка проявляється у похвалі, заохоченні та створенні безпечного та доброзичливого середовища для занять. При цьому у дітей спостерігається висока чутливість до негативного досвіду, перевантажень та конфліктів із однолітками, що може призводити до тимчасового або раннього припинення занять.

У підлітків провідні мотиви значно змінюються: вони більше орієнтовані на досягнення результату, самоствердження, участь у змаганнях та здобуття соціального статусу у команді. Аналіз анкетування показав, що 79 % підлітків відзначають важливість спортивних результатів та особистого прогресу, 71 % – прагнення самоствердитися перед командою та тренером, а 65 % – соціальне визнання серед однолітків. Змагальна діяльність стає ключовим стимулом мотивації, сприяє розвитку відповідальності та дисципліни, проте у разі відсутності успіху або перевантажень можливе значне зниження мотивації.

Порівняння результатів показало, що внутрішня мотивація у дітей формується переважно через процес гри та емоційне задоволення, тоді як у підлітків вона доповнюється мотивами досягнення та самореалізації. Соціальне оточення залишається важливим чинником для обох вікових груп, проте його вплив на підлітків частіше проявляється через взаємодію з тренером, командою та однолітками, тоді як у дітей – через підтримку батьків та дорослих. Для наочності результати можна представити у вигляді таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз мотивації дітей і підлітків до занять футболом

Мотиви	Діти (7–12 років)	Підлітки (13–17 років)
Гра	82 %	34 %
Емоційне задоволення	82 %	48 %
Спілкування	74 %	52 %
Схвалення дорослих	68 %	46 %
Досягнення результату	38 %	79 %
Самоствердження	32 %	71 %
Змагання	28 %	65 %
Соціальний статус	24 %	65 %

Виявлені закономірності дозволяють зробити висновок про необхідність диференційованого підходу до організації навчально-тренувального процесу: для молодших дітей доцільно використовувати ігрові методи, емоційні заохочення та соціальну підтримку, а для підлітків – інтегрувати елементи змагальної діяльності, ставити конкретні досягальні цілі та забезпечувати індивідуальний підхід до розвитку особистісних і спортивних якостей. Такий підхід дозволяє забезпечити стійку мотивацію та підтримувати систематичність занять у різних вікових групах юних футболістів.

Опитування за анкетуванням дітей, підлітків, батьків та тренера

Результати опитування представлено в наступних рисунках: опитування дітей – рис. 3.1., опитування підлітків – рис 3.2., опитування батьків – рис 3.3. і опитування тренерів – рис 3.4.

Загальний висновок за результатами опитування дітей, батьків та тренера

Аналіз діаграм описує, що в більшості діти мають позитивне ставлення до тренувань і отримують від них задоволення. Найбільше їм подобаються ігрові та технічні вправи, а оптимальною частотою занять є 2–3 тренування на тиждень. Важливу роль у підтримці та мотивації дітей відіграє тренер, команда та власні досягнення. Також значна частина дітей відчуває підтримку друзів та тренера, що позитивно впливає на бажання продовжувати заняття футболістом.

Загалом, можна зробити висновок, що для дітей головним фактором мотивації є інтерес до гри та емоційне задоволення, тоді як для підлітків важливішими стають спортивні результати, самореалізація та підтримка тренера і команди. Правильно організований тренувальний процес з урахуванням вікових особливостей сприяє підвищенню мотивації та ефективності занять футболістом.

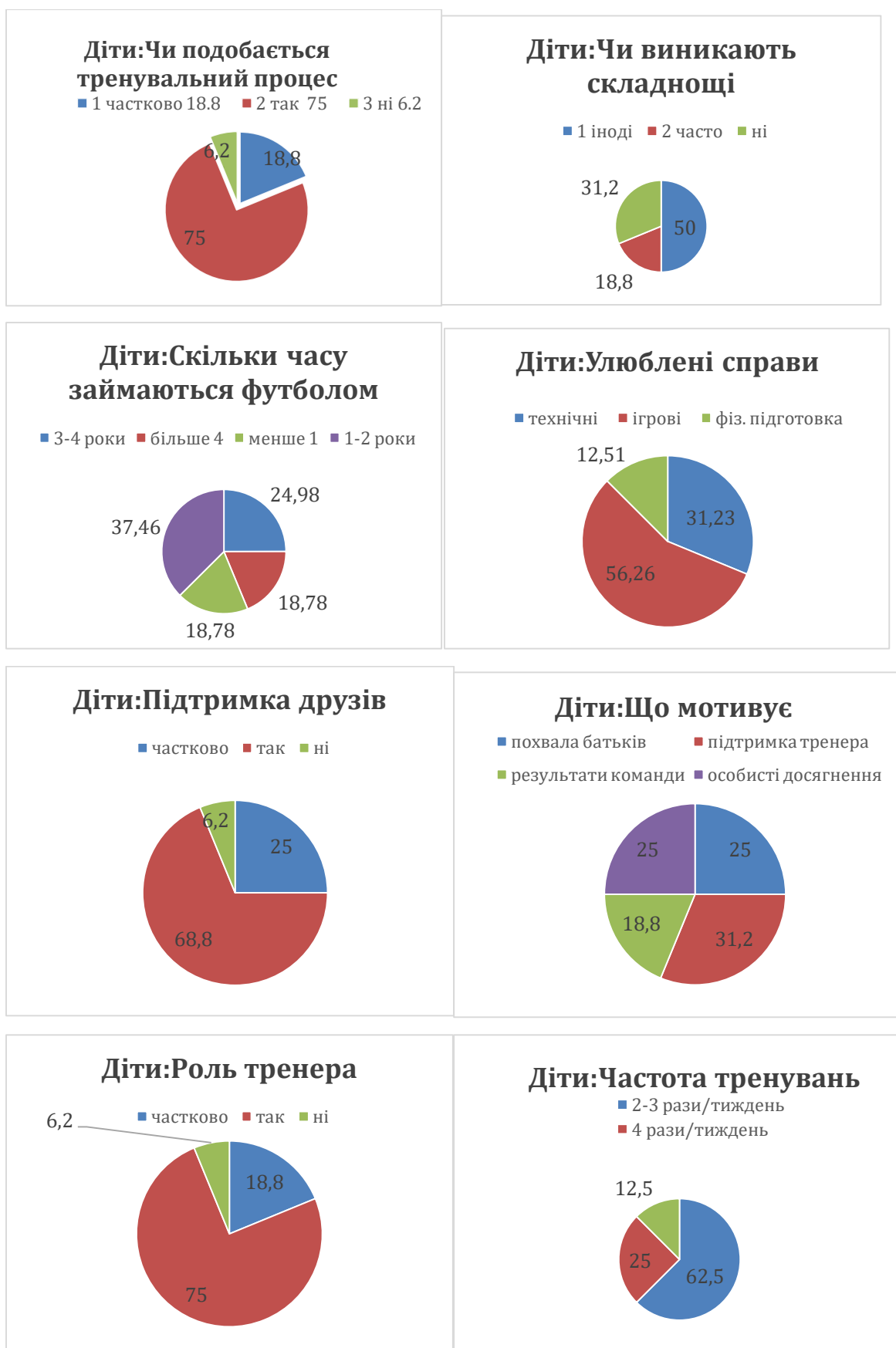


Рис. 3.1. Результати опитування дітей стосовно мотивації занять спортом



Рис. 3.2. Результати опитування підлітків стосовно мотивації занять спортом



Рис. 3.3. Результати опитування батьків стосовно мотивації занять спортом їх дітей і підлітків.



Рис. 3.4. Результати опитування тренерів стосовно мотивації дітей і підлітків до занять спортом

З боку батьків спостерігається високий рівень підтримки дітей у занятті спортом, і більшість з них зазначають, що діти отримують задоволення від тренувального процесу. Основними факторами, які можуть знизити мотивацію, є такими як втома, відсутність швидких результатів та недостатня підтримка.

На думку тренера, для молодших дітей головною мотивацією є саме гра та дружня атмосфера, тоді як для підлітків більш важливими стають досягнення, змагання та самореалізація. При цьому тренер наголошує на важливості індивідуального підходу до кожної дитини.

Отже, ефективна мотивація дітей до занять футболом формується завдяки поєднанню цікаво-індивідуальних тренувань, підтримки батьків, позитивної атмосфери в команді та професійної роботи тренера.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного дослідження мотиваційних чинників у дітей та підлітків, які займаються футболом, встановлено, що мотиваційна структура значною мірою визначається віковими психологічними особливостями та соціальним оточенням. У дітей молодшого та середнього шкільного віку провідними є ігрові та емоційні мотиви, а також потреба у схваленні дорослих, що свідчить про орієнтацію на процес діяльності та позитивні емоційні переживання.

У підлітків, навпаки, домінують мотиви досягнення результату, самоствердження, участь у змаганнях та здобуття соціального статусу, що відображає перехід мотивації від процесу до результату і соціального визнання. Аналіз показав, що підтримка та стимулювання з боку батьків, тренера та команди залишаються важливим фактором мотивації для обох вікових груп, однак їх вплив проявляється по-різному: для дітей критично важлива увага та похвала дорослих, тоді як для підлітків – оцінка результатів, командна взаємодія та змагальна активність. Отримані дані свідчать про необхідність диференційованого підходу в організації навчально-тренувального процесу, що враховує вікові, психологічні та соціальні чинники, оскільки саме такий підхід сприяє формуванню стійкого інтересу до занять футболом, підтримці внутрішньої мотивації та систематичності участі дітей і підлітків у спортивній діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження мотивації дітей та підлітків до занять футболом дозволило всебічно оцінити особливості формування та розвитку мотиваційної сфери у різних вікових групах, визначити ключові чинники, що сприяють залученню та систематичній участі в спортивній діяльності, а також ідентифікувати основні причини зниження мотивації та раннього припинення занять. Аналіз науково-методичної літератури та реальних педагогічних матеріалів показав, що мотивація є складним багатокomпонентним явищем, що включає внутрішні та зовнішні спонукальні чинники, потреби, інтереси, цінності та мотиви, які визначають поведінкову активність і стійкість особистості в процесі фізичної активності.

2. Дослідження підтвердило вікову диференціацію мотивації: у дітей молодшого та середнього шкільного віку провідними залишаються ігрові, емоційні та соціально схвалювані мотиви, які забезпечують позитивне ставлення до процесу занять та формують первинний інтерес до спорту; для підлітків характерна орієнтація на результат, змагальність, самоствердження та соціальне визнання, що відображає поступовий перехід мотивації від процесу до досягнення цілей. Виявлено, що на мотиваційну сферу значний вплив чинять соціальні фактори: підтримка та оцінка з боку тренера, взаємодія в команді, заохочення та участь батьків, а також ставлення однолітків. При цьому підкреслюється провідна роль внутрішньої мотивації, яка визначає стійкість інтересу та самостійну активність дітей і підлітків.

3. Емпіричні дані анкетування та педагогічних спостережень засвідчили, що відсутність індивідуального підходу до учнів, перевантаження тренувальним процесом, низька оцінка досягнень та невдачі негативно впливають на мотивацію та можуть призводити до раннього відходу з занять. Порівняльний аналіз мотивації дітей і підлітків показав, що хоча мотиви відрізняються за своєю природою та спрямованістю, обома віковим групам

необхідна підтримка та стимулювання, адаптоване до їх психофізіологічних особливостей.

4. Результати дослідження підтверджують, що ефективне формування та підтримка мотивації до систематичних занять футболом можливі за умови диференційованого підходу до навчально-тренувального процесу, який враховує вікові, психологічні та соціальні чинники. Такий підхід забезпечує розвиток внутрішньої мотивації, формування стійкого інтересу до спорту, активну залученість дітей і підлітків у процес занять, а також сприяє їх особистісному та фізичному розвитку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації, розроблені на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження мотивації дітей і підлітків до занять футболом, спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та формування стійкого інтересу до спорту. Врахування вікових психологічних особливостей учнів є ключовим чинником організації занять. Для дітей молодшого та середнього шкільного віку пріоритетними є ігрові та емоційні мотиви, тому тренування повинні включати різноманітні ігрові вправи, командні змагання та елементи творчих завдань, що підтримують позитивний емоційний фон і формують первинний інтерес до футболу. Для підлітків важливим є акцент на досягненнях, результативності та самоствердженні, що передбачає організацію структурованих тренувань із чіткими цілями, турнірами, внутрішніми змаганнями та системою оцінки прогресу кожного учня.

Стимулювання внутрішньої мотивації залишається пріоритетним напрямом роботи тренера, оскільки воно забезпечує стійкий інтерес і самостійну активність учнів. Для цього рекомендується використовувати методи позитивного підкріплення, такі як похвала, відзначення успіхів та встановлення досяжних, але водночас викликових цілей, а також формувати усвідомлене розуміння значущості занять для розвитку фізичних, когнітивних та соціальних компетенцій. Самостійність дітей у виборі вправ, прийнятті рішень на полі та участі у плануванні тренувального процесу також сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Особлива увага приділяється ролі тренера та соціального оточення. Тренери повинні застосовувати індивідуальний підхід до кожного учня, враховувати особливості темпераменту, рівень фізичної підготовки та психоемоційний стан. Підтримка команди та створення атмосфери взаємоповаги і взаємодопомоги сприяють підвищенню мотивації та розвитку соціальних навичок. Взаємодія з батьками має бути регулярною та

конструктивною, включати інформування про досягнення дітей, участь у спільних заходах та мотиваційну підтримку поза тренуваннями.

Для зниження негативних чинників демотивації необхідно розподіляти фізичні та психологічні навантаження відповідно до віку та рівня підготовки, уникати перевантаження та впроваджувати систему короткострокових досягнень для підлітків, щоб запобігти демотивації через невдачі чи відсутність швидких результатів. Гнучкий підхід до оцінки прогресу, уникання порівняння учнів між собою та акцент на особистісних досягненнях дозволяють підтримувати інтерес до занять та формувати внутрішньо мотивовану особистість.

Формування тривалої мотивації передбачає комбінування тренувань з елементами ігрової та змагальної діяльності, що дозволяє поєднувати задоволення від процесу та прагнення досягти результату. Планування річного циклу підготовки із чергуванням періодів розвитку техніки, тактики, фізичних якостей і відновлення забезпечує постійну зацікавленість учнів. Важливим є також акцент на соціально значущих досягненнях, таких як участь у турнірах, похвала від тренера та визнання командою.

Батькам рекомендується підтримувати позитивну атмосферу щодо занять спортом, уникати надмірного тиску на результат, заохочувати дитину до самостійності та розвитку відповідальності за власний прогрес, а також активно співпрацювати з тренером у питаннях мотивації та організації занять. Застосування цих рекомендацій дозволяє забезпечити стійкий інтерес до футболу, активну залученість дітей і підлітків до навчально-тренувального процесу, розвиток фізичних, соціальних і особистісних якостей та формування позитивного ставлення до фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів : посібник. Київ, 2001. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20012> (Дата звернення: 19.02.2026)
2. Дяченко М. В., Тищенко В. О. Дослідження мотивації у спорті. 2019. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/3016> (Дата звернення: 19.02.2026)
3. Карпа І., Сухнацький М., Лобасюк В., Гурський А. Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. 2024. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/d49e25f1-se3b-4eee-802b-ed34e6d2ef12> (Дата звернення: 19.02.2026)
4. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка. 2019. URL: <https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/178613> (Дата звернення: 19.02.2026)
5. Лежньова О., Качан В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. Спортивні ігри, 2023. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/284233 (Дата звернення: 19.02.2026)
6. Мичка І., Гарлінська А., Твардовський В., Злов О. Сучасні підходи до організації тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки. 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41929/1/1.pdf> (Дата звернення: 19.02.2026)
7. Науменко М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки на основі індивідуального підходу. 2025. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/15884> (Дата звернення: 19.02.2026)

8. Назар Оклієвич Я., Яців Я., Гнатчук Я., Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості футболістів віком 6–7 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/314> (Дата звернення: 19.02.2026)
9. Швець А. В. Мотивація підлітків до занять футболом (кваліфікаційна робота). Київ, 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52469> (Дата звернення: 19.02.2026)
10. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. 2021.
11. Янковий Є. В. Програма розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні. Ірпінь, 2024. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/1813> (Дата звернення: 19.02.2026)
12. Alexopoulos P. D. Participation Motivation Among Young Soccer Athletes: Research Evidence from Greece. 2018. URL: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/3325> (Дата звернення: 19.02.2026)
13. Diogo Braz, et al. Passion, Motivation, and Well-Being in Young Footballers: A Systematic Review. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41464342/> (Дата звернення: 19.02.2026)
14. Hamoud M., Sæther S. A., Bjørnebekk G. Self-regulation and performance among elite youth soccer players: the role of approach-avoidance motivation. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39469247/> (Дата звернення: 19.02.2026)
15. Kovalevs A., Fernāte A., Slaidiņš K., Vītoliņš K., Gailītis D. Relationship Between Motivation of Children and Youth and Time Spent in Football Training (Grade 5-9). 2020. URL: <https://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/view/7879> (Дата звернення: 19.02.2026)

16. Piedmont R. L., Hill D. W., Blanco S. A regional U.S. study of motives for exercise participation. *Journal of Sport Behavior*. 2023. URL: <https://js.sagamorepub.com/jsb/article/view/9157> (Дата звернення: 19.02.2026)
17. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029208000514> (Дата звернення: 19.02.2026)
18. Spencer R., Rehman L., Kirk S. F. L. Understanding the motivation for youth participation in sport: A systematic review. *Journal of Sport Sciences*, 2021. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2021.1875376> (Дата звернення: 19.02.2026)
19. Stebbins R. A. *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Palgrave Macmillan, 2022. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-349-95027-9> (Дата звернення: 19.02.2026)
20. Swanson S. C., Kenttä G., Weiss M. R. A qualitative analysis of fun in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029219303716> (Дата звернення: 19.02.2026)
21. Vallerand R. J., Losier G. F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200390238031> (Дата звернення: 19.02.2026)
22. Vermillion M., Short S. E. Parental Support and Youth Participation in Organized Sport. *Journal of Sport Behavior*, 2024. URL: <https://js.sagamorepub.com/jsb/article/view/9351> (Дата звернення: 19.02.2026)
23. Volition and Motivation in Children's Sport Participation. *Journal of Sport Psychology*, 2022. URL:

- <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsp/jsp-22-1.xml> (Дата звернення: 19.02.2026)
24. Yin Z., Pan L., Solmon M. A. Child and parental perceptions of physical activity: A cross-cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 2023. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18377122.2023.1928594> (Дата звернення: 19.02.2026)
25. Yin Z., Moore J. B., Tang H., Pivarnik J. M. Motivation and youth physical activity: Perspectives among adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 2021. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/jpah-18-4.xml> (Дата звернення: 19.02.2026)
26. Motivational Climate in Youth Football Players. 2020. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/9/83> (Дата звернення: 19.02.2026)
27. Participation Motivation in Youth Sport. 2022. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-022-01762-x> (Дата звернення: 19.02.2026)
28. Спостереження за мотиваційними профілями в групових видах спорту. 2019. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/0c3b404c-4c1e-4801-bd03-52695eb034e5> (Дата звернення: 19.02.2026)
29. Vallerand R. J. Motivation in Sport: An Integrative Approach. 2021. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2021-18423-001> (Дата звернення: 19.02.2026)
30. Weiss M. R., Chaumeton N. R. Motivational orientations in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 2020. URL: https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2020/01000/Motivational_Orientations_in_Sport.10.aspx (Дата звернення: 19.02.2026)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дітей та підлітків

Мета: виявлення мотивів, інтересів та ставлення до занять футболом

Інструкція для респондента:

Відповідайте чесно на всі запитання. Немає правильних або неправильних відповідей. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, що мотивує дітей і підлітків займатися футболом.

Розділ 1. Загальна інформація

1. Вік: _____
2. Клас / рік навчання: _____
3. Скільки часу ви займаєтесь футболом?
 - Менше 1 року
 - 1–2 роки
 - 3–4 роки
 - Більше 4 років
4. Як часто ви відвідуєте тренування?
 - 1 раз на тиждень
 - 2–3 рази на тиждень
 - 4 і більше разів на тиждень

Розділ 2. Мотиви занять футболом

Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – «зовсім не важливо», 5 – «дуже важливо», наскільки кожен фактор мотивує вас займатися футболом:

1. Мені подобається грати в футбол (задоволення від процесу)
2. Мені цікаво вчитися новим технічним навичкам
3. Мені подобається бути частиною команди
4. Я хочу отримувати похвалу від тренера

5. Мені важливо, щоб батьки або друзі були задоволені моїми успіхами
6. Я хочу брати участь у змаганнях і турнірах
7. Мені подобається відчувати азарт і суперництво
8. Я хочу стати кращим гравцем і досягти результатів
9. Мені важливо самостверджуватися через гру в футбол

Розділ 3. Ставлення до тренувального процесу

1. Чи подобається вам тренувальний процес?
 - Так
 - Частково
 - Ні
2. Які вправи вам подобаються найбільше?
 - Ігрові вправи / міні-ігри
 - Технічні вправи (пас, дриблінг, удари)
 - Фізична підготовка (біг, силові вправи)
3. Чи відчуваєте ви складнощі під час тренувань?
 - Так, часто
 - Іноді
 - Ні
4. Що вас зазвичай мотивує продовжувати тренування, навіть якщо важко?
 - Підтримка тренера
 - Похвала батьків
 - Результати команди
 - Особисті досягнення

Розділ 4. Взаємодія з однолітками та тренером

1. Чи підтримують вас однокласники та друзі під час тренувань?
 - Так
 - Частково
 - Ні

2. Чи допомагає тренер розвивати ваші навички та мотивує вас досягати кращих результатів?

- Так
- Частково
- Ні

3. Як ви ставитеся до командних ігор?

- Дуже подобаються
- Подобається інколи
- Не подобаються

Розділ 5. Додаткові коментарі

Якщо хочеш, можеш написати свої думки про те, що найбільше мотивує тебе займатися футболом, або що заважає тобі тренуватися регулярно:

Додаток Б

Анкета для батьків

Мета: виявлення впливу сімейного оточення та підтримки на мотивацію дітей до занять футболом

Інструкція для респондента:

Відповідайте чесно на всі запитання. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, як сімейне середовище впливає на мотивацію дітей і підлітків до спорту.

Розділ 1. Загальна інформація

1. Вік вашої дитини: _____
2. Стать вашої дитини: хлопець / дівчина
3. Скільки років ваша дитина займається футболом?
 - Менше 1 року
 - 1–2 роки
 - 3–4 роки
 - Більше 4 років
4. Як часто ваша дитина відвідує тренування?
 - 1 раз на тиждень
 - 2–3 рази на тиждень
 - 4 і більше разів на тиждень

Розділ 2. Ваша підтримка та участь

Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – «зовсім не важливо», 5 – «дуже важливо», наскільки ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями:

1. Я підтримую дитину в бажанні займатися футболом
2. Я заохочую дитину до відвідування тренувань
3. Я обговорюю з дитиною її успіхи та труднощі на тренуваннях

4. Я надаю матеріальні ресурси для занять (форма, спорядження, оплата тренувань)
5. Я допомагаю дитині налаштуватися на тренування та змагання
6. Я заохочую дитину брати участь у командних іграх та турнірах
7. Я підтримую дитину навіть у разі невдач та поразок

Розділ 3. Вплив сімейного середовища

1. Чи заохочують інші члени сім'ї вашу дитину до занять футболом?
 - Так
 - Частково
 - Ні
2. Чи вважаєте ви, що ваша дитина отримує задоволення від тренувань?
 - Так
 - Частково
 - Ні
3. Які фактори, на вашу думку, можуть зменшувати мотивацію дитини займатися футболом?
 - Втома / перевантаження
 - Відсутність результатів
 - Недостатня увага тренера
 - Недостатня підтримка сім'ї
 - Інші фактори: _____

Розділ 4. Додаткові коментарі

Якщо хочете, можете зазначити будь-які спостереження щодо мотивації вашої дитини, її інтересу до футболу або труднощів, з якими вона стикається під час тренувань:

Анкета для тренерів

Мета: виявлення професійного бачення тренера щодо мотивації дітей та підлітків до систематичних занять футболом

Інструкція для респондента: Будь ласка, відповідайте чесно на всі запитання.

Ваші відповіді допоможуть дослідити фактори, що впливають на мотивацію юних футболістів, та ефективність тренувальних підходів.

Розділ 1. Загальна інформація

1. Ваш вік: _____
2. Стаж роботи тренером у дитячо-юнацькому футболі:
 - Менше 1 року
 - 1–3 роки
 - 4–7 років
 - Більше 7 років
3. Кількість дітей у групі: _____
4. Віковий діапазон дітей у групі: _____

Розділ 2. Спостереження щодо мотивації дітей

1. Як би Ви охарактеризували провідні мотиви дітей молодшого шкільного віку у вашій групі? (можна обрати кілька варіантів)
 - Гра та задоволення від процесу
 - Соціальна взаємодія та дружба
 - Похвала та схвалення дорослих
 - Інші мотиви: _____
2. Як би Ви охарактеризували провідні мотиви підлітків у вашій групі?
 - Досягнення результату та самореалізація
 - Змагання та суперництво
 - Підвищення соціального статусу у команді
 - Похвала тренера та батьків

- Інші мотиви: _____
3. Які чинники, на Вашу думку, найчастіше знижують мотивацію дітей та підлітків?
- Перевантаження та надмірні фізичні навантаження
 - Відсутність результатів
 - Недостатня увага або підтримка тренера
 - Конфлікти у команді
 - Інші чинники: _____

Розділ 3. Використання мотиваційних методів у тренувальному процесі

1. Які методи Ви використовуєте для стимулювання внутрішньої мотивації дітей?
- Ігрові вправи та міні-ігри
 - Похвала та схвалення
 - Встановлення персональних цілей
 - Демонстрація прогресу та досягнень
2. Які методи Ви використовуєте для підтримки зовнішньої мотивації?
- Матеріальні заохочення (грамоти, медалі)
 - Виступи на змаганнях і турнірах
 - Соціальне схвалення групи
 - Інші методи: _____
3. Чи застосовуєте Ви індивідуальний підхід до мотивації кожного гравця?
- Так
 - Частково
 - Ні

Розділ 4. Додаткові коментарі

Якщо бажаєте, Ви можете додати свої спостереження щодо формування мотивації дітей і підлітків, ефективності тренувального процесу та особливостей роботи з різними віковими групами: