МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ»**

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курс, ФКМ-24-2 група, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ **Козоріз Денис Миколайович**

Науковий керівник _____ **Діхтяренко З. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ **Головащенко Р. В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри _____ **Лаврентьєв О. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ _____ _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О. П. Гребенік
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Р. В. Бобовиденко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. В. Кочур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I. Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Г. П. Грибан Р. В. Головащенко І. Є. Леонтьєвський І. В. Качур Т. М. Сопегура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації
_____ О. М. Лаврентьєв
«_12_» грудня 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Козоріза Дениса Миколайовича

1. Тема випускної кваліфікаційної роботи: «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців».

Затверджена наказом ректора від «_12_» _грудня_ 2024 №_1867

2. Строк здачі закінченої роботи _20.01.2026 року.

3. Цільова установка

Мета роботи: виокремити чинники, що впливають на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес у єдиноборстві «Бойовий хортинг».

Предмет дослідження: мотивація досягнення успіху спортсменів-єдиноборців.

База дослідження: фітнес центр «Totalfit»

4. Вихідні дані до роботи. Нормативно-правові-акти, які регламентують діяльність фізичної культури і спорту в Україні, науково-методична література, науково дослідження у сфері фізичної культури і спорту.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ І. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСАД ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

1.1. Психофізичні аспекти формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів
1.2. Аналіз чинників, що впливають на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців

Висновки до І розділу

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження
2.2. Організація дослідження

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ

3.1. Аналіз анкетування мотивацій до занять / тренувань єдиноборствами
3.2. Визначення мотиваційних пріоритетів у спортсменів
3.3. Методичні рекомендації щодо проведення занять / тренувань направлених на формування мотивації досягнення успіху

Висновки до ІІІ розділу

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактичне
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень, 2024	12.12.2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень, 2025	28.03.2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	червень, 2025	17.06.2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень, 2025	16.09.2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад, 2025	28.11.2025
6.	Формування загальних висновків	грудень, 2025	18.12.2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень, 2026	22.01.2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень, 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий, 2026	09.02.2026

7. Дата видачі завдання 12.12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ З. М. Діхтяренко

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ Р. В. Головащенко

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Д. М. Козоріз

АНОТАЦ

Формування мотиваційних пріори
// Кваліфікаційна робота магістра / за спе
і спорт». – Державний податковий універ

У кваліфікаційній роботі розгляд
мотивації та власне мотивації досягнен
які активно займаються спортом.
матеріальному збагаченні та практич
моральних аспектах, зокрема, патріо
гідності. Такий хід подій не сприяє п
спортсменів-єдиноборців.

Тому, після проведення багатогод
/ тренувань нами було розробле
єдиноборствами (бойовий хортинг)
рекомендації щодо проведення занять /
«Стратегії підвищення внутрішньої
спортсменів високої кваліфікації» (див.

***Ключові слова**: спорт, мотивац*
експеримент, анкета, методичні реко

***ANNOTATION.** Formation of mo*
// Master's degree thesis / in the specialty
Tax University, 2026. – 67 p.

This thesis examines the issues o
achieve success of Ukrainian young peo
large extent emphasizing material en
spiritual and moral aspects, in particula
Such a course of events does not contrib
of athletes-martial artists. This cours
development of the personality of mart

ЗМІСТ

ВСТУП	……	6
РОЗДІЛ І.	1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСАД ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ …….	10
	1.1. Психофізичні аспекти формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів……	10
	1.2. Аналіз факторів, що впливають на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців ……	15
	Висновки до І розділу	23
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	25
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження…….	29
РОЗДІЛ ІІІ.	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ …….…….….	33
	3.1. Визначення мотиваційних пріоритетів у спортсменів …….…….…….	33
	3.2. Методичні рекомендації щодо проведення занять направлених на формування мотивації досягнення успіху……	40
	Висновки до ІІІ розділу …….	43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….....		46
ДОДАТОК А……. …….....		52

ВСТУП

Актуальність роботи. Спорт посідає важливе місце у сучасному суспільстві, адже він не лише сприяє фізичному вдосконаленню, а й формує психологічні характеристики особистості.

Одним із провідних чинників ефективної діяльності спортсменів виступає мотивація, яка визначає їхнє прагнення до високих результатів, наполегливість у тренувальному процесі та готовність долати труднощі.

У контексті підготовки спортсменів особливого значення набуває розуміння мотиваційних пріоритетів, що впливають на їхню активність, а також механізмів їх формування.

Наукові дослідження свідчать, що мотивація може мати внутрішній та зовнішній характер. Внутрішня мотивація пов’язана з особистісними інтересами, задоволенням від самого процесу тренування та прагненням до самовдосконалення [1, с. 62–68].

Зовнішня мотивація формується під впливом соціального середовища, результатів змагань чи матеріальних стимулів. Важливим є визначення ролі таких факторів, як психологічна підтримка тренера, суперництво з іншими спортсменами та система особистісних цінностей, у процесі становлення мотиваційних пріоритетів.

Комплексне дослідження мотиваційної сфери спортсменів має практичне значення, оскільки воно сприяє розробці ефективних програм підготовки, що забезпечують не лише фізичний розвиток, а й психологічну стійкість.

Тема «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів» є надзвичайно актуальною, адже розуміння мотиваційних чинників може істотно вплинути на спортивний прогрес та досягнення.

Сучасні наукові розвідки підтверджують, що проблема мотивації діяльності набуває нової актуальності та стає одним із провідних напрямів досліджень [2, с. 58–59].

Серед ключових факторів, які визначають мотивацію досягнення успіху у спортсменів, виокремлюють соціальний статус, прагнення до досконалості, готовність до подолання стресових ситуацій, оптимальне співвідношення заохочення та покарання, чітко сформульовані цілі, установка на спортивні досягнення, позитивне ставлення до культури пошани та відчуття сприятливого соціально-психологічного клімату [4, с. 17–23].

Етапи розвитку мотивів спортивної діяльності, які описують Г.В. Безверхня та Г.І. Гончар, включають:

початковий етап – характеризується первинними спробами залучення до спорту, низькою усвідомленістю потреб, нестійкістю мотивів та їхньою взаємозамінністю;

етап спеціалізації – пов’язаний із вибором конкретного виду спорту та формуванням інтересу до нього, розвитком здібностей, емоційним переживанням успіхів, прагненням їх закріпити, розширенням професійних знань та вдосконаленням техніки [3, с. 18–23].

Етап спортивної майстерності – на цьому рівні мотиви набувають більш опосередкованого характеру, переносяться із процесу спортивної діяльності на її результат, що проявляється у прагненні досягти рекордів та високих спортивних показників.

Досягнення спортсменом етапу високої майстерності супроводжується трансформацією мотиваційної сфери: попередні мотиви поступово відходять на другорядні позиції, а провідним чинником, що визначає його поведінку, стає прагнення до успіху.

На цьому рівні поряд із мотивами досягнення результату актуалізуються й мотиви уникнення невдач, що зумовлює подвійний характер переживань спортсмена. Будь-яка ситуація, яка стимулює прагнення до успіху, водночас може викликати побоювання щодо можливих невдач.

Особливого значення набуває формування мотивації досягнення успіху саме у спортсменів високого класу, адже сучасний спорт характеризується постійним зростанням рівня майстерності та конкуренції.

Для ефективної роботи необхідно визначити, які мотиви мають домінуюче значення для спортсменів, а також які соціально-психологічні чинники сприяють їхньому становленню.

Це особливо актуально для представників індивідуальних видів спорту, де результат залежить виключно від власних зусиль та внутрішньої мотивації спортсмена.

Предмет дослідження: мотивація досягнення успіху спортсменів-єдиноборців.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес у єдиноборстві «Бойовий хортинг».

Мета дослідження: виокремити фактори, що впливають на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців.

Завдання дослідження:

1. Аналіз теоретичних аспектів формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів.
2. Експериментально вивчити соціально-психологічні фактори мотивації досягнення успіху спортсменами-єдиноборцями.
3. Розробити план підвищення рівня мотивації досягнення успіху спортсменами-єдиноборцями, який сприятиме перемогам з високими результатами у спортивній діяльності.

База досліджень — Ірпінська федерація хортингу.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному підтвердженні педагогічних умов, що забезпечують формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців.

Запропоновані методичні рекомендації та навчальна програма можуть бути інтегровані у освітній процес, що сприятиме підвищенню рівня мотивації спортсменів, розвитку їхніх професійних та особистісних якостей, а також покращенню загального психоемоційного стану.

Одержані результати мають практичне значення для викладачів фізичного виховання та тренерів у різних навчальних закладах, оскільки їх застосування сприятиме поширенню ефективних мотиваційних стратегій як інструменту розвитку фізичних та соціальних компетентностей молоді.

Крім того, розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами під час планування та організації навчально-тренувального процесу. ***Апробація результатів роботи.*** Результати дослідження опубліковано в Козоріз Д. М. ……. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 29 листопада 2025р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – С. ….

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань та додатків). Загальний обсяг магістерської роботи – 59 сторінки. Робота містить 8 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛІ. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСАД ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

1.1. Психофізичні аспекти формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів

У багатьох теоріях особистості, представлених у працях М.А. Дмитрієвої, А.А. Крилова, А.І. Нафтул'єва, О.В. Дяченка, а також у концепціях А. Маслоу, Р. Кеттела та А. Бандури розглядаються чинники, що визначають мотиваційну сферу людини [9–11].

Питання розвитку мотивації висвітлено у дослідженнях Л. Божович, Л. Кожевникової, З. Дзюби, А. Крамаренка та Є. Ільїна, де мотивація трактується як один із ключових аспектів психологічного вивчення особистості [17–19].

Мотив досягнення розглядається як відносно стійка характеристика особистості, що проявляється у прагненні до успіху, бажанні досягати високих результатів та отримувати від цього задоволення. Мотивація виступає визначальною змінною у процесі набуття спортивних навичок та їх демонстрації [7, с. 55–60].

За змістом мотивація є багатогранним поняттям, яке охоплює складний процес регуляції спрямованості та інтенсивності зусиль. У сфері фізичної культури та спорту психологи досліджують мотивацію з різних позицій, виокремлюючи внутрішню та зовнішню мотивацію, мотивацію досягнення та мотивацію, пов'язану із змагальним стресом. Усі ці різновиди становлять складові загального визначення мотивації.

У найзагальнішому вигляді мотивація постає як прагнення до успіху та досягнення високих результатів у діяльності. Якщо індивід орієнтований на успіх і прагне досягти значних результатів, це свідчить про наявність у нього сильної мотивації досягнення [7, с. 56].

Важливою психологічною особливістю мотивів, що спонукають людину до занять спортом, є відчуття задоволення, яке виникає безпосередньо від

спортивної діяльності. Водночас ці мотиви мають складний і багатошаровий характер, що зумовлено різноманітністю самої спортивної практики. Їх можна поділити на дві групи:

Безпосередні мотиви спортивної діяльності:

а) отримання задоволення від м'язової активності;

б) естетичне задоволення від краси, точності та спритності рухів;

в) прагнення проявити сміливість і рішучість у виконанні складних та ризикованих вправ;

г) задоволення від участі у спортивному протиборстві, що є невід'ємною рисою спорту;

д) прагнення до рекордних результатів, демонстрації майстерності та здобуття перемоги, незалежно від складності шляху.

Опосередковані мотиви спортивної діяльності:

а) бажання через спорт підготувати себе до практичної діяльності;

б) прагнення зміцнити фізичне здоров'я, стати сильним та активним;

в) усвідомлення суспільної значущості спортивної діяльності [14, с. 25–30].

На сучасному етапі виокремлюють три провідні теорії, що пояснюють механізми мотивації до діяльності: теорію потреби досягнення, теорію атрибуції та теорію досягнення мети. У подальшому розглянемо кожну з них більш детально.

Теорія потреби досягнення розглядається як інтегрована модель, що враховує як особистісні, так і ситуативні чинники, які виступають визначальними у формуванні поведінки. Її структура включає п'ять основних компонентів:

а) особистісні фактори (мотиви). Людині властиві два базові мотиви – прагнення до успіху та уникнення невдач. Особи з високою мотивацією досягнення схильні оцінювати власні здібності та не концентруватися на можливих невдачах. Натомість для тих, хто не досягає значних результатів,

характерна низька мотивація до успіху та висока мотивація уникнення невдач [25, с. 431–438].

б) ситуативні впливи. Лише на основі індивідуальних властивостей неможливо передбачити поведінку, тому необхідно враховувати ситуаційні умови. Теорія потреби досягнення акцентує на двох аспектах: ймовірності успіху та його спонукальному значенні.

в) результуючі тенденції. Третій компонент моделі – біхевіористична тенденція, яка відображає взаємозв'язок рівня мотивів досягнення особистості з конкретною ситуацією [18, с. 47].

г) емоційні реакції. До них належать почуття гордості та ганьби. Особи з різним рівнем успішності прагнуть відчувати гордість, проте їхні особистісні характеристики по-різному взаємодіють із ситуаційними чинниками, що зумовлює акцентування на позитивних чи негативних емоціях.

д) поведінка досягнення. Цей компонент демонструє, як взаємодія попередніх складових відображається у конкретних формах поведінки [20, с. 20–25].

Атрибутивна теорія ґрунтується на інтерпретації людиною власних успіхів і невдач. Усі можливі пояснення можна згрупувати за кількома категоріями: стабільність, каузальність (внутрішня чи зовнішня обумовленість) та контроль (наявність чи відсутність можливості контролю). Те, як спортсмени пояснюють свої результати, визначає їхні очікування, емоційні реакції та рівень мотивації досягнення [40–45].

Теорія досягнення мети виокремлює три взаємопов'язані чинники: мету досягнення, сприйнятливість та поведінку досягнення. Для розуміння мотивації особистості необхідно з'ясувати, яке значення вона надає успіху та невдачі [37–39].

Мотивація спортивної діяльності посідає особливе місце у психологічному забезпеченні спорту, оскільки саме вона спонукає людину до

занять фізичною активністю. Її основу складають потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності [11–13].

Відчуття потреби виникає як наслідок порушення рівноваги між особистістю та середовищем, що супроводжується внутрішньою напруженістю і дискомфортом, який можна усунути лише шляхом задоволення цієї потреби.

Часто вибір спортивної діяльності здійснюється спонтанно – спершу як спосіб задоволення окремої потреби, а згодом як засіб реалізації цілого комплексу. О.О. Гусак виокремлює такі потреби: у діяльності та активності, у русі, у реалізації рефлексів, свободі та меті, у суперництві та самоствердженні, у груповій взаємодії та комунікації, у нових враженнях тощо [7, с. 44–56].

Варто зазначити, що недостатня розробленість проблеми мотивації та відсутність єдиного підходу до визначення її сутності позначилися на методології досліджень. Багато науковців прагнули систематизувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікуючи їх за різними критеріями (див. табл. 1.1.).

Класифікація мотивів спортивної діяльності

За спрямованістю на процес або результат діяльності	За ступенем стійкості	За зв'язком з цілями спортивної діяльності	За місцем у системі "Інші-Я"	За домінуючою установкою

Процесуальні мотиви (інтерес, задоволення тощо) Результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні соціальні результати перемоги тощо)	Ситуативні (короткочасні, що проходять) Стійкі (довгострокові, часто багаторічні)	Змістовні (прямо пов'язані з метою) Стимули (спонукають до діяльності, наприклад матеріальні стимули)	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження) Групові (патріотизм всіх рівнів, мотиви чесної змагальної боротьби тощо)	Мотивація досягнення успіху (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику) Мотивація уникнення невдачі

Аналіз наукових джерел свідчить, що протягом спортивної кар'єри значення окремих мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу характерні свої домінуючі чинники [11, с. 34].

С.А. Коваленко зазначає, що на початковому етапі залучення до спорту причинами можуть бути прагнення до самовдосконалення, самовираження та самоствердження, соціальні установки, а також бажання задовольнити духовні й матеріальні потреби [17, с. 78].

Вплив кожної з цих причин залежить від індивідуальних ціннісних орієнтацій спортсмена. В.М. Мазін акцентує увагу на мотиві внутрішньогрупової симпатії, який виступає одним із провідних на початковому етапі занять спортом.

У результаті опитування близько 900 спортсменів із великим досвідом та високим рівнем майстерності він встановив, що саме цей мотив мав значну вагу на ранніх етапах їхньої кар'єри [26, с. 13].

Американський психолог В. Шевченко серед мотивів спортивної діяльності виокремлює: прагнення пережити стрес та подолати його; бажання досягти досконалості; прагнення підвищити соціальний статус; потребу бути членом команди та відчувати колективну єдність; а також бажання отримувати матеріальні винагороди.

О.А. Ткачук виділяє дві групи спортсменів за домінуючими мотивами. Перша група – так звані “колективісти” – орієнтована на суспільні та моральні мотиви, що сприяє їхньому успішному виступу у командних видах спорту.

Друга група – “індивідуалісти” – характеризується домінуванням мотивів самоствердження та самовираження, що робить їх більш ефективними в індивідуальних змаганнях [38, с. 29].

Громадянський мотив визначається усвідомленням суспільної значущості спортивної діяльності. Спортсмени, для яких він є провідним, ставлять перед собою високі цілі та виявляють глибоку захопленість спортом. Натомість мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією на оцінку власних результатів [36, с. 54].

Є.Г. Знам’янська у своїх дослідженнях показала, що спортсмени з домінуванням спортивно-ділової мотивації отримують значне задоволення від занять спортом, тоді як ті, у кого переважає особистісно-престижна мотивація, надмірно зосереджуються на оцінці власних досягнень і постійно прагнуть самоствердження.

1.2. Аналіз факторів, що впливають на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів-єдиноборців.

Багато науковців пов’язують спортивні успіхи з мотивом досягнення. Зокрема, А. Мельникова довела, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений значно сильніше, ніж у спортсменів середнього рівня кваліфікації [28, с. 38].

Згідно з твердженнями дослідників, усі чотири групи мотивів формуються у процесі тренувань та змагань, поступово вдосконалюючись і досягаючи високого рівня розвитку спортивної майстерності [27, с. 78–82].

Результати прикладних досліджень також засвідчують, що взаємодія з суперниками та партнерами є важливим чинником мотивації у вибраному виді спорту [25, с. 84–91].

Отже, проведений аналіз літератури дозволяє стверджувати, що зазначені групи мотивів найбільшою мірою властиві спортсменам-єдиноборцям та представникам ігрових видів спорту.

Значна кількість дослідників спортивної мотивації, серед яких А.М. Литвиненко, Е.А. Єрьоменко, А. Пілоян, А.Ц. Пуні та інші, відзначають різний рівень усвідомленості її складових [24, с. 64–65].

Потреби та мотиви можуть мати неусвідомлений, частково усвідомлений або повністю усвідомлений характер. Водночас цілі завжди є усвідомлюваними, оскільки вони формуються як результат уявної діяльності, спрямованої на розв'язання суперечностей між вимогами спортивної практики та реальними умовами, з одного боку, і особистими можливостями та здатністю адаптуватися до цих умов – з іншого.

Таким чином, мета виступає важливим регулятором активності та визначає вибір конкретних засобів, необхідних для досягнення бажаного результату. У структурі спортивної діяльності мотиваційний блок виконує низку функцій:

слугує пусковим механізмом активності;

забезпечує підтримання необхідного рівня діяльності під час тренувань та змагань;

регулює зміст активності, визначаючи застосування відповідних засобів для досягнення результату [23].

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що мотиваційний блок включає потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності [21, с. 106–112].

Мотиви виступають вагомими психологічними чинниками, що регулюють діяльність особистості. Їхня функція полягає у стимулюванні інтелектуальних, моральних, вольових та фізичних зусиль, спрямованих на досягнення поставлених цілей. У спортивній діяльності мотиви не лише спонукають людину до занять, але й надають їм суб'єктивного, особистісного значення.

Варто зазначити, що навіть спортсмени, які займаються одним і тим самим видом спорту та виконують однакові за складністю й інтенсивністю навантаження, можуть керуватися різними, інколи протилежними мотивами, що зумовлює різну оцінку їхньої поведінки.

Мотиви у спортсменів є динамічними: у процесі спортивного вдосконалення вони змінюються, переосмислюються під впливом зовнішніх обставин, взаємодії з іншими спортсменами та власної виховної роботи [10, с. 21].

С.А. Карасевич, ґрунтуючись на спеціальних дослідженнях, визначив етапи розвитку мотивів спортивної діяльності:

Початковий етап характеризується першими спробами залучення до спорту. Мотиви цього періоду мають такі риси:

а) дифузна зацікавленість у фізичних вправах (підлітки часто пробують кілька видів спорту, не завжди ті, що відповідають їхнім здібностям);

б) безпосередність;

в) залежність від умов середовища, сприятливих для занять;

г) наявність елементів обов’язку.

Спільними рисами мотивів цього етапу є низька усвідомленість потреб, нестійкість, невизначеність та взаємозамінність способів їх задоволення.

Етап спеціалізації у вибраному виді спорту. Тут мотиви набувають більшої конкретності:

а) виникає й розвивається особливий інтерес до конкретного виду спорту;

б) виявляються здібності та прагнення їх розвивати;

в) формується емоційне переживання успіхів і бажання їх закріпити;

г) поглиблюються спеціальні знання, вдосконалюється техніка та підвищується рівень тренованості [16, с. 346–357].

Етап спортивної майстерності. На цьому рівні попередні мотиви відходять на другий план, а домінуючим стає мотив досягнення успіху.

Одним із ефективних засобів патріотичного, фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, що базується на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він являє собою багаторічний організований процес навчання, розвитку, виховання та оздоровлення молоді [11–14].

У процесі спортивної діяльності спортсмен прагне збільшувати фізичне навантаження до граничних меж, що супроводжується станом високої психічної напруженості, бажанням подолати суперника та самого себе. Ключовим чинником є потреба досягти високих результатів, адже сучасний спорт неможливий без потужної соціальної мотивації [13, с. 324].

Система виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я не може залишатися незмінною. Її розвиток зумовлений як завданнями патріотичного виховання особистості в Україні, так і соціально-економічними та політичними трансформаціями суспільства.

Діяльність у спорті високих досягнень завжди супроводжується значною психологічною напругою, яка виникає через невідповідність між вимогами спортивної діяльності та можливостями спортсмена, а також прагненням усунути цю невідповідність [8, с. 65].

Героїчні події сучасної історії та значні досягнення України у політичній, економічній, науковій, культурній і спортивній сферах сприяли збереженню моральних ідеалів, що створює передумови для розробки системи заходів із виховання патріотичних якостей, формування фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Ці процеси відбуваються з урахуванням тенденцій консолідації суспільства та зростання рівня патріотизму серед громадян [7, с. 55–60].

Будь-яка ситуація, що актуалізує мотив досягнення успіху у спортсмена, водночас може породжувати побоювання невдачі. Який саме мотив стане

домінуючим – залежить від суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення мети, що формується під впливом змагального та життєвого досвіду.

Спортсмени з переважанням мотиву уникнення невдачі часто характеризуються підвищеною тривожністю та невпевненістю, їхня поведінка має оборонний характер, що проявляється у схильності до контратакуючих дій.

Це добре простежується у спортивних іграх, коли навіть добре підготовлена команда зосереджується на контратаках, маючи широкий арсенал атакувальних можливостей [8, с. 311].

Помірне вираження мотиву уникнення невдачі може мати позитивний ефект, оскільки спонукає спортсменів ретельніше відпрацьовувати техніку, планувати тактику та стратегію змагальної діяльності, а також збирати інформацію про потенційних суперників [29, с. 70].

Водночас критерії успішності завжди залишаються відносними: шкала досягнень має дві частини – символ успіху та символ невдачі, які розділяє тонка межа. Залежно від результатів ця межа зміщується, змінюючи точку відліку, тому неможливо об'єктивно визначити, що саме для конкретної особи буде успіхом, а що – невдачею протягом тривалого часу становлення причин відмінностей у мотивації та виявлення чинників, що впливають на її формування, відкриває можливості для цілеспрямованого позитивного впливу [30, с. 67–72].

Варто наголосити, що мотивація досягнення та змагальність стосуються не лише кінцевого результату чи прагнення до досконалості, але й психологічного процесу, який супроводжує шлях до мети.

Серед ключових чинників формування мотивації досягнення успіху у спортсменів виокремлюють:

прагнення пережити стрес та подолати його;

спортивний статус;

бажання вдосконалюватися;

установка на спортивні досягнення;

оптимальне співвідношення заохочення і покарання;

чітко визначені цілі;

сприятливий соціально-психологічний клімат;

честолюбство у позитивному значенні;

емоційна насиченість тренувального процесу;

особистісні якості тренера;

взаємини між тренером і спортсменом;

розвиток командних традицій.

Детальний аналіз кожного з цих чинників дозволяє сформувати практичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів [31, с. 90–95].

Бажання вдосконалюватися.

Спортивна діяльність є одним із небагатьох напрямів, де молодь має можливість реалізувати власний потенціал, демонструючи фізичну досконаліть та прагнучи досягти нових вершин. У працях А. Маслоу та інших науковців підкреслюється значення самоактуалізації як важливого чинника розвитку особистості.

Спортивний статус.

Досягнення у спорті безпосередньо впливають на авторитетність спортсмена у суспільстві. Водночас тренеру та психологу необхідно контролювати, яке місце займає статус у системі цінностей спортсмена, адже надмірна орієнтація на нього може призвести до формування мотиву уникнення невдач.

Правильно сформульовані цілі.

Мотивація досягнення передбачає постійний перегляд цілей. Це проявляється у послідовності дій, яка може перериватися на різні проміжки часу – від кількох годин до років. Спортсмену слід ставити довгострокові, перспективні цілі найвищого рівня, незалежно від етапу його спортивної кар’єри.

Важливо формувати переконання, що його реальні можливості перевищують досягнуті результати. Поетапне досягнення поставлених завдань забезпечує впевненість і психологічну стійкість, а далекі цілі допомагають розрізняти ближню та дальню мотивацію, відмовляючись від дрібних задоволень заради значних спортивних перемог [33, с. 40–45].

Заохочення і покарання.

Найпоширенішими методами мотивації у спорті є система заохочень та покарань. Тренери часто застосовують матеріальні стимули – нагороди, грамоти, медалі, поїздки тощо [34, с. 49–54].

Однак використання цієї системи потребує обережності: винагороди мають бути справедливими та відповідати рівню досягнень спортсменів.

Честолюбство у позитивному значенні.

Спортсмени, які досягли високих результатів, можуть зберігати активність і дисципліну, проте іноді виникає відчуття достатності здобутків. Це може спричинити формування мотиву уникнення невдач, що негативно впливає на подальший розвиток і знижує прагнення до покращення результатів.

Установка на спортивне досягнення.

Формування мотивів нерозривно пов’язане з установкою на досягнення. Отримання результату виступає підтвердженням реальності поставленої мети та стимулює орієнтацію на нові досягнення, визначаючи рівень домагань [37, с. 14–19].

Паралельно необхідно забезпечувати високу мотивацію тренувального процесу, який має включати поступове збільшення навантажень. Одним із ключових завдань психолога є пояснення спортсмену взаємозв’язку між рівнем досягнень та інтенсивністю тренувальних зусиль, що сприяє формуванню спортивної працьовитості.

Соціально-психологічний клімат.

Важливим чинником є наявність згуртованої команди, сприятливих взаємин між її учасниками, тренером та спортсменом, а також позитивний психологічний клімат у сім'ї та найближчому оточенні. Дружні та ділові взаємостосунки виступають необхідною умовою продуктивного тренувального процесу.

Важливим чинником, що стимулює активність спортсменів, їхню сумлінність у тренувальному процесі та підтримує тривалу зацікавленість до занять спортом, є особистість тренера. Його індивідуальні риси, стиль роботи та здатність мотивувати безпосередньо впливають на ефективність підготовки.

Емоційна насиченість тренувальних занять.

Монотонність і одноманітність завдань є головними перешкодами для збереження працездатності спортсменів. Повторюваність вправ знижує рівень самоконтролю та концентрації, а надмірне психічне напруження може призвести до втрати інтересу до тренувань.

Необхідно урізноманітнювати завдання, створювати емоційно привабливі умови занять. Одним із дієвих засобів є використання музичного супроводу, який підвищує емоційність та мотивацію спортсменів [6, с. 12].

Взаємини між тренером і спортсменом.

Ще одним вагомим чинником формування мотивації досягнення успіху є характер взаємин між тренером і спортсменом. Взаємна повага, щирість та розуміння забезпечують ефективність спільної діяльності.

У спорті часто виникає явище перенасичення, коли процес тренувань перестає приносити задоволення.

Таким чином, усі перелічені чинники – особистість тренера, емоційна насиченість занять та якість взаємин між тренером і спортсменом – є взаємопов'язаними елементами єдиної системи. Їх комплексне врахування у роботі тренера та спортивного психолога забезпечує високий рівень мотивації досягнення успіху у спортсменів у вибраному виді діяльності.

Висновки до І розділу

Аналіз наукових праць як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників засвідчує відсутність єдиного підходу до визначення поняття «мотив». У низці концепцій мотиви ототожнюються з потребами, тоді як інші наукові доктрини розмежовують ці категорії, розглядаючи їхній взаємозв'язок як необхідний елемент діяльності.

Природа мотивації та механізми її регуляції залишаються недостатньо дослідженими. Водночас існують обґрунтовані уявлення щодо функцій мотивації, які можуть бути ефективно використані у процесі психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців. Науковці виокремлюють три ключові функції мотивації: енергетичну, смислотворчу та системоутворюючу.

Формування особистості спортсмена-єдиноборця є багатогранним процесом, що потребує особливої уваги до розвитку психічної сфери, яка виступає важливим чинником професійного становлення. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, які змінюються протягом усієї кар'єри спортсмена. Багато дослідників пов'язують спортивні досягнення та ставлення до занять спортом саме з мотивом досягнення.

Мотив досягнення розглядається як відносно стійка характеристика особистості, проте водночас він є динамічним утворенням, що актуалізується у взаємодії з ситуативними чинниками – цінністю та ймовірністю успіху в конкретній діяльності. Таким чином, мотивація досягнення охоплює не лише стійкі особистісні риси, а й ситуативні фактори, серед яких – цінності, можливості реалізації успіху та складність поставлених завдань.

Отже, мотив досягнення слід розглядати як один із компонентів ширшої системи мотивації досягнення, що поєднує особистісні та ситуативні чинники й визначає ефективність спортивної діяльності.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою реалізації поставлених цілей та завдань у дослідженні «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів» було застосовано комплекс методів, що забезпечують отримання всебічних та достовірних даних щодо особливостей мотиваційної сфери спортсменів.

До теоретичних методів належали аналіз та синтез, які використовувалися для опрацювання наукових джерел з проблематики мотивації у спорті. Це дало можливість систематизувати наявні знання та виокремити основні положення, що становлять теоретичну основу дослідження.

Зібрані матеріали були узагальнені та класифіковані, що дозволило визначити ключові чинники, які впливають на мотиваційні процеси, а також розподілити їх за різними критеріями, зокрема на внутрішні та зовнішні.

Для реалізації дослідницьких завдань було використано такі методи:

науково-психологічний аналіз літературних джерел з обраної тематики;

психодіагностичні стандартизовані методики, спрямовані на дослідження індивідуальних характеристик особистості та основних аспектів її мотивації;

методи тестування, бесіди, анкетування та опитування;

математико-статистичні методи для аналізу та узагальнення отриманих діагностичних результатів.

В емпіричній частині роботи було застосовано низку апробованих методик: А.О. Реана (визначення мотивації до успіху та уникнення невдач), А.В. Шаболтаса (вивчення мотивів занять спортом), Ю.М. Орлова (оцінка потреби у досягненні), Т. Елерса (визначення рівня цілеспрямованості), а

також методику Є.Ф. Бажіна та співавторів, розроблену на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера (оцінка локусу суб'єктивного контролю).).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Ірпінської федерації хортингу протягом трьох місяців.

На першому етапі (вересень 2025р.) проведено аналіз науково-методичної літератури та зміст побудови занять в бойовому хортингу.

На другому етапі (жовтень-листопад 2025 р.) досліджувався вплив занять з бойовому хортингу на формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів- єдиноборців та розвиток фізичних якостей.

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів, аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту. Сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Експериментальною базою дослідження виступили спортсмени які займаються бойовим хортингом в Ірпінській федерації бойового хортингу міста Ірпінь Київської обл. та Фрі-файтом.

. В дослідженні взяли участь 20 спортсменів серед яких є діючі спортсмени що виступають на різного рівня змаганнях.

Для визначення найбільш популярних видів спортивних єдиноборств проводилось опитування тренерів та анкетування спортсменів, які спеціалізуються у цих видах.

Опитування проводилось серед провідних тренерів, представників спортивних федерацій з різних видів єдиноборств Київської області (всього 16 чоловік).

Метою опитування було отримання даних про популярність українських національних видів спортивних єдиноборств серед молоді та окремих аспектів методики спортивної підготовки у визначених видах.

Усі тренери, які прийняли участь у опитуванні, вважають соціально важливим, в сучасних умовах формування української нації, пріоритетний розвиток українських національних видів спортивних єдиноборств.

За популярністю серед молоді, різних видів українських національних спортивних єдиноборств, тренери визначили: хортинг – 34.4 %, козацький двобій – 29.5%, фрі-файт – 6.4 % український рукопаш «Спас» та рукопаш гопак – 8.2 %, українська боротьба на поясах-3.2 % рисунок 2.1.

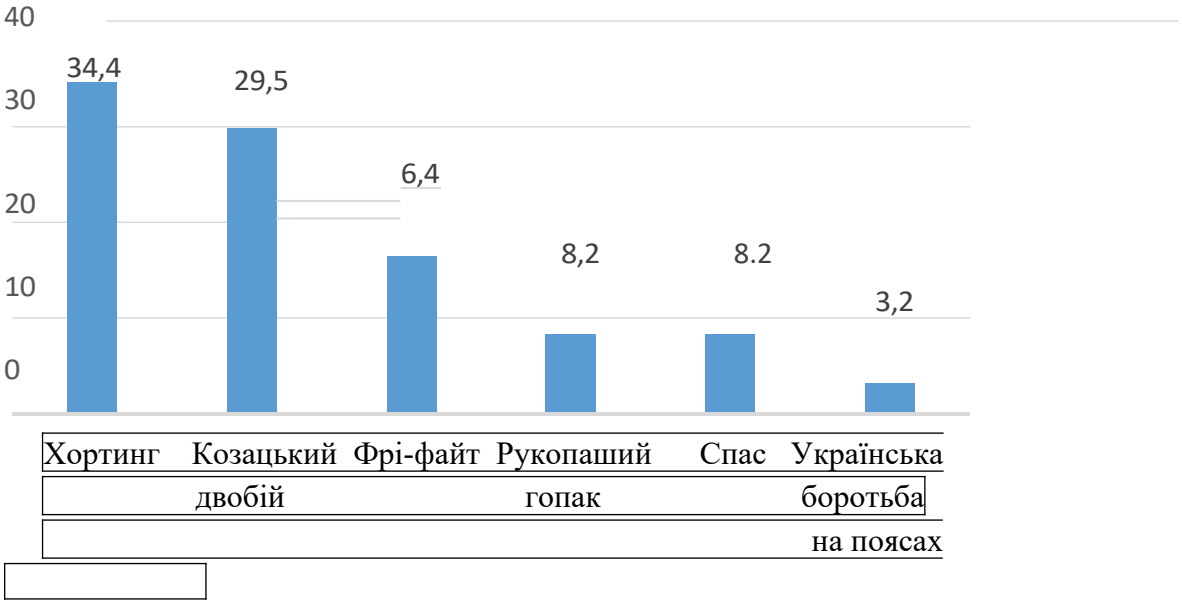


Рисунок 2.1. За популярністю серед молоді, різних видів українських національних спортивних єдиноборств

Анкетування (Додаток А) серед спортсменів спортивних клубів бойового хортингу у віці 12-20 років, на предмет виявлення «Мотивації до занять єдиноборствами (бойовий хортинг)» виявило такі мотиваційні причини до занять:

Покращення фізичної підготовленості -80%;

Самовдосконалення та розвиток – 75%;

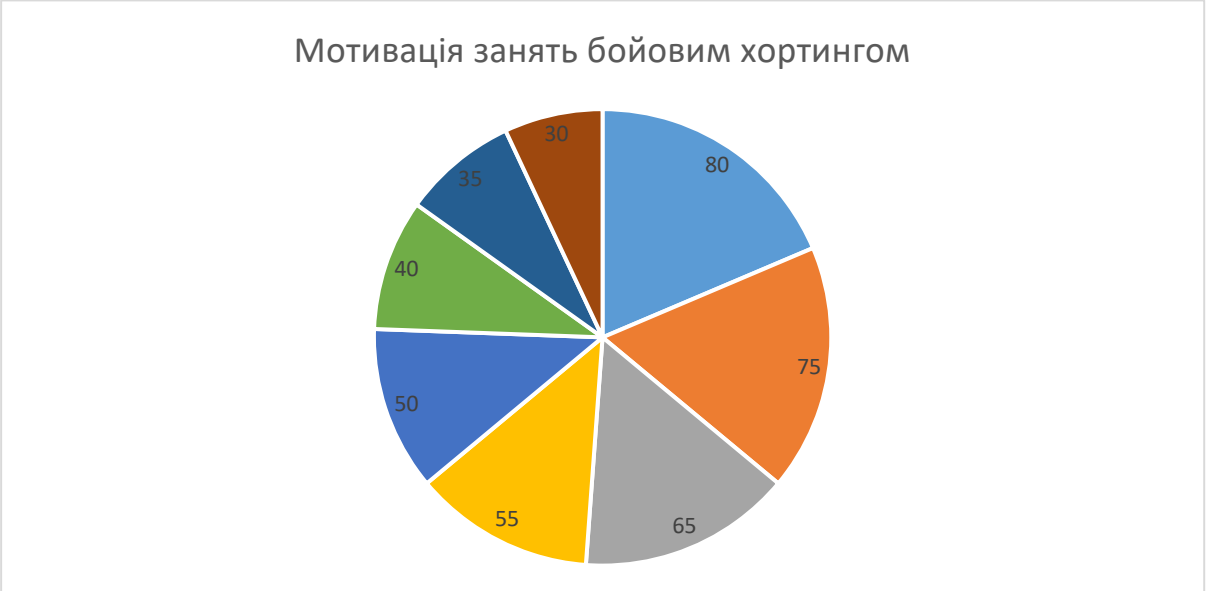
Досягнення спортивних результатів – 75%;

Участь у змаганнях – 55%; Самозахист – 50%;

Соціальне визнання - 40%;

Спілкування з однодумцями – 35%;

Авторитет тренера – 30 %. рис.2.2.



Примітка: Покращення фізичної підготовленості -80%; Самовдосконалення та розвиток – 75%; Досягнення спортивних результатів – 75%; Участь у змаганнях – 55%; Самозахист – 50%; Соціальне визнання - 40%; Спілкування з однодумцями – 35%; Авторитет тренера – 30 %

Для забезпечення реалізації поставлених у нашому дослідженні завдань нами було підібрано методики котрі найбільш точно та ефективно дають провести психологічну діагностику мотиву досягнення успіху спортсменів-єдиноборців [39, с. 88-93].

Ці методики відповідають всім вимогам психологічного експерименту, є валідними, надійними, однозначно апробованими та безліч років застосовуються практичними психологами при наданні психологічної допомоги і дозволять підтвердити чи спростувати гіпотетичне припущення нашого дослідження.

Для дослідження мотивацію успіху та уникнення невдач ми користувались однойменною методикою автора А.А. Реана. За цим опитувальником ми можемо діагностувати мотивацію, яка є домінуючою у спортсмена-єдиноборця. У методиці пропонується дати відповідь «так» або «ні» на запропоновані 20 питань.

Якщо спортсмену важко обрати відповідь, то доречно нагадати, що «так» пов’язує як явне «так», так і «швидше так, аніж ні». Аналогічно і з відповідями «ні».

Для дослідження домінуючих мотивів занять спортом єдиноборців скористаємося методикою «Мотиви занять спортом». Автором даної методики є А.В. Шаболтас виділяє 10 мотивів, що відповідають певним висловлюванням які наведені у питальнику. Дана методика призначена для діагностики домінуючої мети (особистісного сенсу) щодо занять спортивною діяльністю.

На наступному етапі ми досліджували локус суб’єктивного контролю за методикою, запропонованою Є.Ф. Бажіним, яка розроблена на базі запропонованої Дж. Роттером шкали локусу контролю. Ця методика дозволяє більш-менш швидко та ефективно дослідити наявний рівень суб’єктивного контролю, причому водночас в декількох досліджуваних. Кожен з яких має отримати текст опитувальника та бланк [4, с. 17-23].

Локус контролю – це ступінь, до якого відчуваєте, що контролюєте події, які впливають на ваше життя. Іншими словами, це «впевненість у тому, чи залежать результати наших дій від того, що ми робимо (орієнтація на внутрішній контроль), чи від подій поза нашим особистим контролем (орієнтація на зовнішній контроль)»,

Відповідно люди поділяються на групи, одні яким властивий зовнішній локус контролю чи так званий екстернальний (котрі відповідальність за результати власної діяльності перекидають на зовнішні обставини) і інша група, якій властивий внутрішній локус контролю чи так званий інтернальний (котрі перекладають відповідальність за свою діяльність і її наслідки особистому потенціалу та докладеним зусиллям).

Також, чим більше яскраво виражений рівень інтернальності, тим відповідно буде менше проявлятися екстернальність.

Показник суб'єктивного контролю (Іо), отриманий нами, перебуває в наступному співвідношенні з наступними результатами дослідження (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Співвідношення показників Іо з локусом контролю

Величина Іо	Локус контролю
0-21	Екстернальний
23-44	Інтернальний

Щоб більше деталізувати, конкретизувати показники локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Співвідношення показників та шкали інтернальності

Показник інтернальності	Рівень локусу контролю
0-11	Низький рівень інтернальності
12-32	Середній рівень інтернальності
13-44	Високий рівень інтернальності

В того типу людей, в яких спостерігаються прояви низького рівня інтернальності майже не простежується зв'язок між їх діями і найважливішими подіями їхнього життя.

Такі люди вважають, що вони неспроможні здійснювати контроль у власних життєво-важливих ситуаціях, тому виступають прихильниками того, що більшість таких подій є результатом випадку чи наслідком вчинків і діяльності саме інших людей.

Результати психологічних досліджень ми спів ставили з показниками розвитку фізичних якостей спортсменів з бойового хортингу.

Дослідження змін показників фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів чоловічої статі проводилось у віковій групі 12 – 20 років двох українських національних видів спортивних єдиноборств бойового хортингу та фрі-файту.

Контрольні вправи дозволили визначити базовий рівень розвитку основних фізичних якостей спортсменів та динаміку зміни показників після проведених мотиваційних занять протягом підготовчого періоду тренувань

. Для визначення рівня розвиту силових якостей використовувалися такі тести як:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачі,
- підтягування на поперечині,
- стрибок у довжину з місця з двох ніг,

Швидкість визначалась вправами: біг на 30 м. і на 100 м.,

- спритність човниковим бігом на 4 х 9 м.,
- а витривалість стрибками зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв.

Для визначення гнучкості використовувались нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві.

Порівняльна характеристика прояву фізичних якостей спортсменів бойового хортингу та фрі-файту на початок дослідження представлена в таблиці 2.2.

Проведені на початку дослідження виміри показників розвитку рухових якостей по більшості тестів не виявлено достовірної різниці ($p>0,05$) між окремими результатами виконання фізичних вправ. Винятком є достовірно кращі показники в згинанні-розгинанні рук в упорі лежачі на підлозі ($p<0,05$).

Таблиця 2.2.

Порівняльна характеристика прояву фізичних якостей спортсменів бойового хортингу та фрі-файту на початок експерименту (n=10)

№ тесту	Бойовий хортинг	фрі-файт	p
1.	37,5±0,97	34,3±0,95	<0,05
2.	16,2±0,68	14,6±0,62	>0,05
3.	245,7±3,16	240,2±3,12	>0,05
4.	4,5±0,21	4,6±0,22	>0,05
5.	14,2±0,44	14,9±0,47	>0,05
6.	12,7±0,41	102,3±0,41	>0,05
7.	194,3±3,26	187,7±3,22	>0,05

РОЗДІЛ ІІІ

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СПОРТСМЕНІВ

3.1. Визначення мотиваційних пріоритетів у спортсменів.

Звичайно ніхто не буде заперечувати тісний зв'язок між спортивними досягненнями, ставленням до занять спортом і власне мотивом досягнення успіху і уникнення невдачі. Особливо важливим на нашу думку він спостерігається у спортсменів-єдиноборців.

Першою у нашому дослідженні ми застосували методику А.О. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдач». Провівши дослідження за даним опитувальником нами отримані наступні показники (див табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Результати мотивації досягнення та уникнення невдач спортсменів-єдиноборців.

Мотиви	**Кількість осіб**	**%**
Успіх	24	65
Уникнення невдач	9	24
Невиражений	4	11

З відображених у таблиці результатів видно, що більшість спортсменів-єдиноборців мають мотивацію досягнення успіху, що складає 65% від загальної кількості досліджуваних. Однак є й значна частина спортсменів (4 особи) котрі мають невиражену мотивацію. Для кращого відображення результатів дослідження ми відобразили їх на рисунку (див. рис. 3.1.).

Як відображено на рисунку значна кількість спортсменів-єдиноборців мають мотив уникнення невдач 24 %, що складає 9 осіб та 11 % є невизначеними (4 особи), що разом становить 35 % та 13 осіб.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що потреба в досягнені виступає одним з компонентів всієї мотиваційної сфери, зокрема, власне мотивації досягнення успіху, а це в свою чергу доводить, що зі зростанням власне рівня потреби в досягнені, відповідно буде зростати рівень мотивації досягнення успіху.



Варто зазначити роль схвалення, самого морального підкріплення і покарання у самому формуванні потреби у спортсменів-єдиноборців в досягнені успіху. В ході бесіди з усіма нашими досліджуваними ми запримітили, що ці категорії мають вельми сильний вплив, однак дуже залежать від індивідуальних властивостей особистості спортсмена.

На наступному етапі нашого дослідження ми отримали результати за методикою А.В. Шаболтаса (мотиви занять спортом) (див. рис. 3.2.).

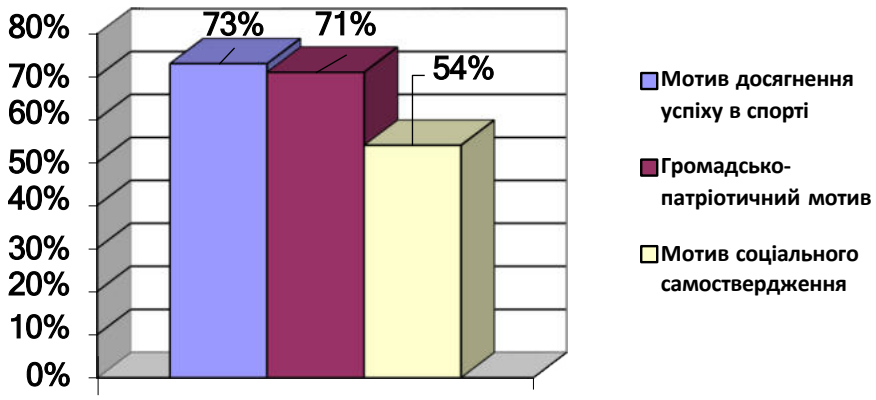


Рис. 3.2. Прояв пріоритетних мотивів у спортсменів-єдиноборців (%)

Як відображено на рисунку 3.2. найбільше спортсмени-єдиноборці обрали мотиви: мотив досягнення успіху в спорті – 73 %, оскільки дані спортсмени займаються успішною спортивною діяльністю, та прагнуть досягати успіхів у даному виді спорту, зокрема, покращувати особистісні спортивні результати. Друге місце займає громадсько-патріотичний мотив (71%) і відповідно третє мотив соціального самоствердження (54%), оскільки в сучасних реаліях

виступаючи на змаганнях різних рівнів спортсмени-єдиноборці прагнуть підтримувати високий статус України, регіону, області, міста, і, звичайно, репутації клубу.

Дальше ми досліджували рівень потреби в досягнені за допомогою методики Ю.М. Орлова (див. рис. 3.3.).

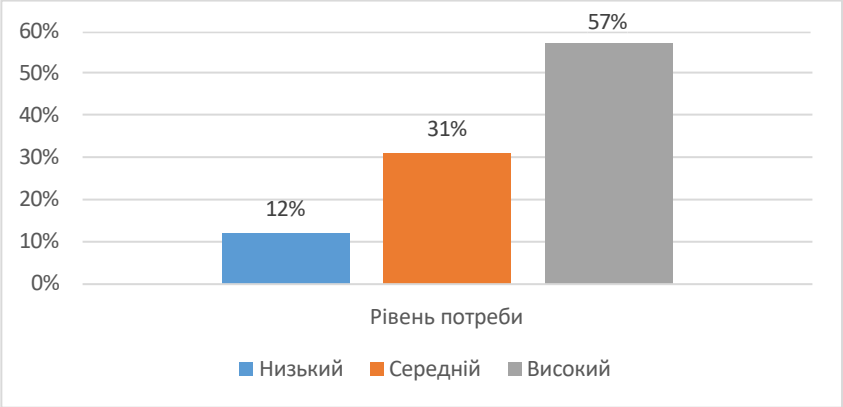


Рис. 3.3. Кількісні прояви потреби в досягнені (%)

Як відображено на рисунку у більшості спортсменів-єдиноборців спостерігається високий рівень потреби в досягнені успіху (57%), однак показники середнього і низького рівнів разом взятих також є досить значними 43%. Таким чином, майже половина з наших досліджуваних не мають високого рівня потреби в досягненнях. Ці результати підтверджують показники отримані за методикою А.О. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдач» [8, с. 324].

Наступним етапом нашого дослідження було визначення скільки спортсменів-єдиноборців прагнуть досягати мети за методикою Т. Елерса (досягнення мети). Результати отримані за цією методикою представлені на рисунку 3.4.

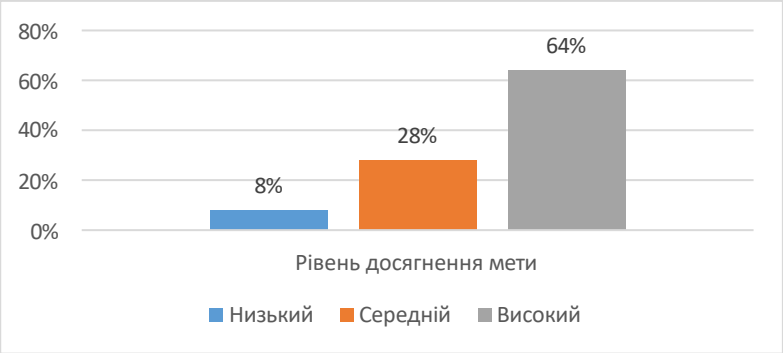


Рис. 3.4. Показники прояву мотивації прагнення до успіху спортсменів-єдиноборців (%)

Як відображено на рисунку, трохи більше половини наших досліджуваних мають високий показник прагнення до успіху (64%), а отже, бажають досягнути величних результатів, бути ефективними, успішними.

Вагоме значення тут відіграє сама особистість спортсмена, а точніше його індивідуальні властивості особистості: якості характеру, темпераменту, здібності та сам досвід спортсмена-єдиноборця.

Тому менш обдарований спортсмен-єдиноборець але більше вмотивований буде досягати кращих показників у спортивній кар'єрі. [8, с. 324].

На наступному етапі ми досліджували локус суб'єктивного контролю, оскільки вважаємо цей показник досить вагомим власне для спортсменів-єдиноборців, бо він дозволяє встановити на що або на кого опираються наші досліджувані в ході досягнення успіху. Отримані показники відображені на рисунку 3.5.

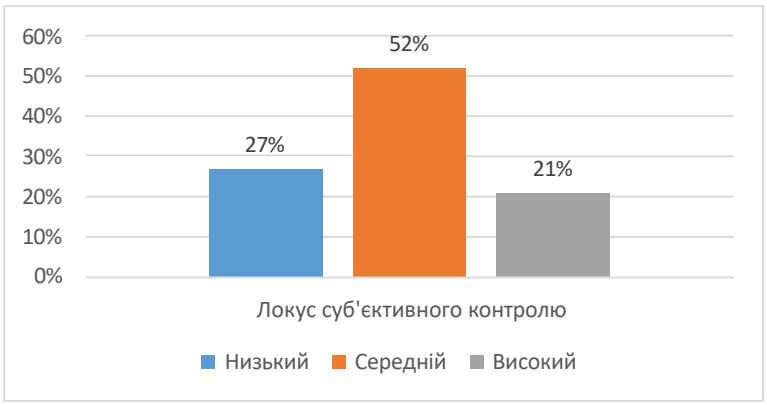


Рис. 3.5. Локус суб'єктивного контролю (%)

Як видно з рисунка половина спортсменів-єдиноборців (52%) мають середній рівень суб'єктивного контролю, інша половина поділились приблизно пополам низький (27%) та високий (21%).

Відповідно, при високому рівні інтернальності спостерігається високий рівень суб'єктивного контролю. І це проявляється у всіх важливих ситуаціях. Такі люди здатні керувати важливими подіями, відповідати за них, тай за все своє життя. Такі ‘‘інтернали’’ з високими результатами суб'єктивного контролю є емоційно врівноваженими, наполегливими, комунікабельними, рішучими та володіють самоконтролем.

Потрібно звертати увагу на який локус контролю у спортсмена, однак пам'ятати, що власне екстернальність та інтернальність виступають характеристиками не сталими, і не є вродженими.

За час проведення мотиваційних занять у підготовчого періоду результати фізичної підготовленості покращилась в обох групах що брали учать в експерименті але в різній мірі достовірності.

Так у тесті розгинання рук в упорі лежачі показник зріс у снредньому на 3.2 рази $p<0,05$),, таблиця 3.2.

Таблиця 3.2.

Порівняльна характеристика прояву фізичних якостей спортсменів бойового хортингу та фрі-файту на кінець експерименту (n=10)

№ тесту	Бойовий хортинг	фрі-файт	p
1.	40,7±0,98	37,2±0,97	<0,05
2.	18,2±0,71	16,3±0,64	>0,05
3.	249,9±3,18	246,0±3,14	>0,05
4.	4,4±0,21	4,5±0,21	>0,05
5.	13,9±0,42	14,2±0,45	>0,05
6.	12,3±0,40	12,1±0,24	>0,05
7.	199,4±3,28	194,3±3,24	>0,05

Застосування, в тренувальному процесі мртиваційних ханять дозволило підвищити результати тестування. Достовірно кращі результати отримано в кінці підготовчого періоду в показниках згинання-розгинання рук в упорі лежачі на 2,9 рази ($p<0,05$),

Таблиця 3.3.

Порівняння динаміки змін у прояву фізичних якостей спортсменів бойового хортингу та фрі-файту на кінець експерименту (n=10)

№ тесту	Бойовий Хортинг		Фрі-файт		p
	На початку	На кінець	На початку	На кінець	
1.	37,5±0,97	40,7±0,98	34,3±0,95	37,2±0,97	<0,05
2.	16,2±0,68	18,2±0,71	14,6±0,62	16,3±0,64	>0,05
3.	245,7±3,16	249,9±3,18	240,2±3,12	246,0±3,14	>0,05
4.	4,5±0,21	4,4±0,21	4,6±0,22	4,5±0,21	>0,05
5.	14,2±0,44	13,9±0,42	14,9±0,47	14,2±0,45	>0,05
6.	12,7±0,41	12,3±0,40	12,3±0,41	12,1±0,24	>0,05
7.	194,3±3,26	199,4±3,28	187,7±3,22	194,3±3,24	>0,05

Контрольні вправи дозволили визначити динаміку змін у розвитку фізичних якостей спортсменів-єдиноборців, а саме з бойового хортингу, після проведених мотиваційних занять , а саме:

У тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачі, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 37,5, а на кінець експерименту 40,7 разів.

У тесті підтягування на поперечині, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 16,2, а на кінець експерименту 18,2 разів.

У тесті стрибок у довжину з місця з двох ніг, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 245,7, а на кінець експерименту 249,9 см.

У тесті біг на 30 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 4,5. на кінець експерименту 4,4 с.

У тесті біг на 100 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 14,2 с. а на кінець експерименту 13,9 с.

У тесті човниковий біг 4 х 9 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 12,7 с. а на кінець експерименту 12.3 с.

У тесті стрибки зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв., спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 194,3 . а на кінець експерименту 199,4 разів.

Такі ж позитивні зміни відбулися і у спортсменів х фрі-файту, а саме:

У тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачі, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 34,3, а на кінець експерименту 37,2 разів.

У тесті підтягування на поперечині, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 14,6, а на кінець експерименту 16,3 разів.

У тесті стрибок у довжину з місця з двох ніг, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 240,2 , а на кінець експерименту 246,0 см.

У тесті біг на 30 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 4,6, на кінець експерименту 4,5 с.

У тесті біг на 100 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 14,9 с. а на кінець експерименту 14,2 с.

У тесті човниковий біг 4 х 9 м, спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 12,3 с. а на кінець експерименту 12.1 с.

У тесті стрибки зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв., спортсмени бойового хортингу на початку експерименту показали середній показник 187,7 . а на кінець експерименту 194,3 разів.

3.2. Методичні рекомендації щодо проведення занять направлених на формування мотивації досягнення успіху

Запропоновані заняття мають важливе значення для формування мотивації досягнення успіху у спортсменів-єдиноборців, адже саме ці види спорту потребують високого рівня особистісних якостей, вольових зусиль та здатності покладатися виключно на власні сили.

Методичні рекомендації щодо проведення занять:

Програма складається з п’яти зустрічей.

Заняття спрямовані на розвиток мотиву прагнення до успіху.

Кожне заняття містить блок вправ на релаксацію, що покращує емоційний стан спортсменів, сприяє формуванню позитивних переживань та знижує рівень тривожності.

У структурі кожної зустрічі передбачено використання технік мотивації до активних тренувань та виконання домашніх завдань, що підвищує здатність спортсменів формувати нові навички.

Під час занять здійснюється рефлексія власних почуттів, само оцінювання емоційних станів та навчання їх регуляції.

Проводиться індивідуальний та груповий аналіз дій, а також самооцінка ефективності використання технік.

Використовуються елементи психосинтезу, що сприяють усвідомленню власного «Я» та збагачують особистісний розвиток.

Завершальні вправи передбачають самозвіт кожного учасника.

Структура заняття:

Програма включає п’ять занять, кожне з яких має свою тематику:
знайомство та привітання;

розуміння агресивної мотивації у спортивній діяльності, зокрема у контексті змагального духу;

досягнення;

«знати, вміти, діяти»;

постановка та реалізація цілей.

Тривалість кожного заняття становить близько однієї години та включає кілька вправ.

Рекомендації щодо проведення занять:

Дотримуватися інструкцій виконання кожної вправи.

Завершувати вправи аналізом їх ефективності та пропозиціями щодо вдосконалення.

Оцінювати доцільність виконання вправи для конкретного учасника.

Заохочувати прагнення допомагати іншим, вдосконалювати ігрові елементи та пропонувати їх групі.

Якщо певні риси вже достатньо розвинені, виконання окремих вправ може бути необов'язковим.

Спорядження:

Необхідне обладнання визначається залежно від конкретних вправ та технік, що входять до структури кожного заняття, і має відповідати їхнім вимогам (табл. 3.2).

Таблиця3.2.

Структура тренінгу «Формування мотивації досягнення успіху спортсменами-єдиноборцями»

№ п/п	Тема	Вид роботи	Орієнтовна тривалість хв.
1.	Знайомство	1.1.Гра-розминка "Знайомство"	5
		1.2.Прийняття правил роботи в групі	10
		1.3.Вправа "Вітер дує та здуває"	10
		1.4.Вправа "Хто Я?"	10
		1.5.Вправа "Нове ім'я"	10
		1.6.Уявлення свого успіху	10
		1.7.Підсумки заняття	5
2.	Усвідомлення агресивних мотивів під час спортивної взаємодії	2.1.Гра-розминка "Посмішка по колу"	5
		2.2.Вправа "Потрап у коло"	15
		2.3.Проективний малюнок "Що мене обурює?" "Що мене дратує"	20
		2.4.Вправа "Прогноз погоди"	10
		2.5.Вправа "Ідеальна модель"	10
3.	Успіх	3.1.Гра-розминка "Вітання"	5
		3.2.Вправа "Склади повчання іншим"	10
		3.3.Вправа "Асоціації"	10
		3.4.Вправа "Дерево"	10
		3.5.Вправа "Досягнення успіху"	10
		3.6.Технологія створення успіху	10
		3.7.Підсумки заняття	5
4.	Знати, вміти, робити	4.1.Гра-розминка "Колір настрою"	5
		4.2. Вправа "Яблуневий сад"	10
		4.3. Вправа "Самосхвалення"	10
		4.4.Вправа "Голова"	10
		4.5.Вправа "Промова"	15
		4.6.Вправа "Міркування"	15
		4.7.Підсумки заняття	5
5.	Досягнення мети	5.1.Гра-розминка "Фраза"	5
		5.2.Вправа "Гасло"	10
		5.3.Вправа "Уникнення невдачі"	15
		5.4.Вправа "Позбався образу невдахи"	15
		5.5.Вправа "Іскра"	10
		5.6.Підсумки заняття	5

Формування особистості спортсмена-єдиноборця є досить різноманітним і вимагає приділення особливої уваги розвитку психічної сфери, яка виступає досить важливою стороною для професійного зростання.

Сама мотивація спортивної діяльності характеризується як внутрішніми так і різноманітними зовнішніми факторами, що можуть змінюватись протягом всієї спортивної кар'єри, безліч науковців пов'язують спортивні досягнення, та й власне ставлення до занять спортом саме з мотивом досягнення.

Висновки до III розділу

Ми вияснили щодо проблеми мотивації та власне мотивації досягнення успіху спортсменів-єдиноборців людей значною мірою виділяють акцентованість на матеріальному збагаченні та практично нівельованості високих духовних та моральних аспектів, зокрема, патріотизму та відчуття національної гідності.

Отакий хід негативно впливає на повноцінний розвиток особистості спортсмена- єдиноборця.

Значна частина спортсменів не віднаходять у спорті емоційного задоволення, через це їх мотивація досягнення успіху у спорті опирається суто на особистісні риси та мотиви занять спортом.

Мотиваційні заняття які ми пропонуємо дозволяють вирішити цілий ряд завдань щодо мотивації до занять та сформувати у спортсменів визначальні риси особистості які необхідні призаняттях бойовим хортингом, що і було отримано в кінці нашого експерименту.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних аспектів формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів. У рамках цього завдання було вивчено 35 наукових джерел, що охоплюють теоретичні основи мотивації у фізичному вихованні та спорті.

В результаті аналізу було виявлено, що мотиваційні пріоритети формуються під впливом багатьох чинників, таких як особистісні особливості спортсменів, соціальні умови, а також специфіка видів спорту. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до формування мотивації у спортсменів.

Аналіз наукових досліджень багатьох як зарубіжних, так і наших вітчизняних вчених вказує на відсутність єдиного тлумачення поняття “мотив”. Одні доктрини ототожнюють мотиви й потреби, тоді як інші їх “розводять” та розглядають цей зв’язок як необхідний складник процесу діяльності.

Дослідження "Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів" дозволило глибше зрозуміти ключові аспекти мотивації у спортивній діяльності, що є важливими для підвищення ефективності тренувального процесу та покращення результатів спортсменів.

3. Педагогічне дослідження включало опитування спортсменів що займаються бойовим хортингом та фрі-файтом. Зібрані дані показали, що мотивація на результат, самовдосконалення та процес занять спортом є найбільш значущими для спортсменів.

Було виявлено, що на мотивацію спортсменів0єдиноборців впливають як внутрішні фактори (особистісні цінності, потреби), так і зовнішні (умови тренувань, соціальна підтримка).

На основі отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації, які включають розробку індивідуальних мотиваційних занять для спортсменів, організацію групових занять для підвищення мотивації до спілкування та впровадження різноманітних методик, спрямованих на

розвиток самовдосконалення. можуть бути використані тренерами для оптимізації тренувальних процесів.

Таким чином, проведене дослідження не лише поглибило знання про мотиваційні пріоритети спортсменів-єдиноборців, а й запропонувало практичні рішення, які можуть бути застосовані в спортивній практиці для підвищення ефективності тренувань та поліпшення спортивних результатів.

Відповідно за методикою А.О. Реана з отриманих результатів видно, що більшість спортсменів-єдиноборців (24) мають мотивацію досягнення успіху, що складає 65% від загальної кількості досліджуваних. Однак є й значна кількість спортсменів-єдиноборців зо мають мотив уникнення невдач 24 %, що складає 9 осіб та 11 % є невизначеними (4 особи), що разом становить 35 % та 13 осіб.

Отримані результати за методикою А.В. Шаболтаса свідчать, що найбільше спортсмени-єдиноборці обрали мотив досягнення успіху в спорті – 73 %. Друге місце займає громадсько-патріотичний мотив (71%) і відповідно третє мотив соціального самоствердження (54%).

За результатами методики розробленої Є.Ф. Бажіним і іншими на базі шкали локусу контролю половина спортсменів-єдиноборців (52%) мають середній рівень суб’єктивного контролю, інша половина поділились приблизно пополам низький (27%) та високий (21%).

Останні роботи сучасних науковців щодо проблеми мотивації досягнення успіху які займаються бойовим хортингом значною мірою виділяють акцентованість на матеріальному збагаченні та практично нівельованості високих духовних та моральних аспектів, зокрема, патріотизму та відчуття національної гідності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

В подальших дослідженнях потрібно більш ґрунтовніше вивчати мотиваційну сферу для досягнення успіху в поєднанні з дослідженнями також емоційно-вольової сфери спортсменів-єдиноборців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук Т. Роль мотивації в навчанні студентів. Педагогічні науки: зб. наук. пр. (м. Харків, 20 трав. 2022 р.). Харків, 2022. С. 62-68.
2. Андрущенко В., Табачук І. Формування особистості вчителя в сучасних умовах. Політичний менеджмент: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 20 берез. 2020 р.). Запоріжжя, 2020. С. 58–59.
3. Безверхня Г. В., Гончар Г. І. Мотиваційні пріоритети до успішної діяльності студентів факультету фізичного виховання. Фізичне виховання студентів: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 15 черв. 2022 р.). Харків: ХООНКУ – ХГДІ, 2022. С. 18-23.
4. Бондарчук Н., Чернов В. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придністров'я: зб. наук. пр. (м. Дніпропетровськ, 10 берез. 2021 р.). Дніпропетровськ, 2021. С. 17-23.
5. Громов Д. Сучасні підходи до мотивації у фізичному вихованні. Вісник науки: журн. (м. Одеса, 10 черв. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 58-62.
6. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. (м. Харків, 10 жовт. 2023 р.). Харків: ХДАДМ, 2023. С. 146-149.
7. Гусак О. О. Мотиваційні аспекти у фізичному вихованні. Спорт і молодь: зб. наук. пр. (м. Київ, 25 жовт. 2022 р.). Київ, 2022. С. 55-60.
8. Данилевич М. В., Ярошик М. Я. Орієнтація навчального процесу бакалаврів фізичного виховання в контексті євроінтеграції. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. (м. Львів, 28 квіт. 2020 р.). Львів: НФВ «Українські технології», 2020. С. 65–70.
9. Дмитрієва М. А., Крилов А. А., Нафтул'єв А. І. Динаміка мотиваційної сфери майбутнього психолога у процесі здобуття другої вищої освіти. Редакційна колегія. С. 141.

10. Дяченко О. В. Фактори, що впливають на фізичну активність студентів. Вісник фізичного виховання: журн. (м. Дніпро, 15 вер. 2023 р.). Дніпро, 2023. С. 15-20.

11. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

12. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров‘я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.

13. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

14. Зайцева О. А. Мотиваційні фактори у студентів вищих навчальних закладів. Психологічний журнал: зб. наук. пр. (м. Київ, 5 трав. 2022 р.). Київ, 2022. С. 25-30.

15. Ільченко А. І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. (м. Київ, 5 черв. 2020 р.). Київ: КНУ, 2020. С. 431-438.

16. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.

17. Коваленко С. А. Аналіз мотиваційних чинників у студентів. Наукові записки: зб. наук. пр. (м. Київ, 1 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 77-82.
18. Кожевникова Л., Дзюба З. Специфіка питання про виховання особистої фізичної культури студентів сучасної вищої школи. Теорія та методика фізичного виховання: зб. наук. пр. (м. Харків, 10 берез. 2021 р.). Харків: ХДАДМ, 2021. С. 47.
19. Крамаренко А. М. Професійно-педагогічні цінності майбутніх учителів початкової школи. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. (м. Львів, 15 черв. 2021 р.). Львів: НФВ «Українські технології», 2021. С. 100–104.
20. Лаврова Т. В. Мотивація у спортивній діяльності: огляд досліджень. Спорт і наука: журн. (м. Львів, 15 вер. 2023 р.). Львів, 2023. С. 20-25.
21. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я. Матеріали міжнародної наук.-практ. конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Миколаїв, 10 жовт. 2022 р.). Миколаїв: МДПУ, 2022. С. 173-179.
22. Литвиненко А.М. Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023, 11 (171), 106-112. DOI 10.31392/UDU- nc.series15.2023.11(171).22.
23. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. Єдиноборства. 2023, 4(30), 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06
24. Литвиненко А.М., Єрьоменко Е.А. Планування спортивної підготовки в бойовому хортингу. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. ХДАФК, 2020. 64-65.
25. Лях Т. Л. Мотивація до волонтерської діяльності. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. №. 22 (8). С. 84-91.

26. Мазін В. М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2021. 22 с.

27. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формування мотивації учіння. М.: Педагогіка, 2021. 284 с.

28. Мельникова А. Мотиваційні пріоритети у фізичному вихованні студентів. Наукові дослідження: зб. наук. пр. (м. Черкаси, 1 черв. 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 38-42.

29. Мулик В.В. Комплексні наукові дослідження в спорті / В.В. Мулик, Ж.В. Гращенкова, М.В. Мішин та ін. // Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти (магістерського рівня) з дисципліни «Комплексні наукові дослідження в спорті». Харків: ХДАФК, 2020. 238 с.

30. Нікітін П. Вплив спортивної діяльності на розвиток особистості. Спортивний вісник: зб. наук. пр. (м. Київ, 25 лип. 2023 р.). Київ, 2023. С. 67- 72.

31. Петров А. М. Мотивація студентів до занять фізичною культурою: фактори і наслідки. Наука та освіта: зб. наук. пр. (м. Київ, 15 черв. 2022 р.). Київ, 2022. С. 90-95.

32. Петровська Н. В. Мотивація до занять спортом у молоді: соціальний вимір. Соціологічні дослідження: зб. наук. пр. (м. Одеса, 10 вер. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 45-50.

33. Поліщук В. Мотивація до занять спортом у дітей та молоді. Наука і освіта: журн. (м. Київ, 30 черв. 2023 р.). Київ, 2023. С. 40-45.

34. Пташник Л. Мотивація до фізичної активності у молоді: огляд літератури. Психологічний огляд: журн. (м. Львів, 15 берез. 2022 р.). Львів, 2022. С. 49-54.

35. Сидоренко Т. Роль мотивації в розвитку фізичної культури. Фізична культура, спорт і здоров’я: зб. наук. пр. (м. Одеса, 10 трав. 2022 р.). Одеса, 2022. С. 25-30.

36. Стефанюк А. Мотиваційні чинники у виборі виду спорту. Спортивний вісник: журн. (м. Дніпро, 1 серп. 2023 р.). Дніпро, 2023. С. 54-58.

37. Ткаченко О. Психологічні аспекти мотивації у спорті. Психологія і спорт: журн. (м. Київ, 25 квіт. 2023 р.). Київ, 2023. С. 14-19.

38. Ткачук О. А. Взаємозв'язок мотивації та успіху у спорті. Наукові записки: зб. наук. пр. (м. Харків, 30 черв. 2023 р.). Харків, 2023. С. 29-34.

39. Чередніченко І. Психологічні аспекти формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів. Спорт і наука: зб. наук. пр. (м. Львів, 30 черв. 2023 р.). Львів, 2023. С. 88-93.

40. Чередніченко І. Сучасні тенденції в мотивації молоді до фізичної активності. Вісник фізичної культури: зб. наук. пр. (м. Львів, 1 трав. 2022 р.). Львів, 2022. С. 42-48.

41. Шевченко В. Вплив спортивної діяльності на розвиток мотиваційних пріоритетів. Спорт і здоров'я: зб. наук. пр. (м. Харків, 10 берез. 2023 р.). Харків, 2023. С. 60-65.

42. Шевчук І. Вплив фізичної активності на соціалізацію молоді. Соціальні дослідження: журн. (м. Київ, 20 вер. 2023 р.). Київ, 2023. С. 75-80.

43. Яковенко В. Психологічні чинники мотивації у фізичному вихованні. Психологічний вісник: зб. наук. пр. (м. Київ, 10 черв. 2021 р.). Київ, 2021. С. 12-17.

44. Яременко Ю. Фактори, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Освіта і фізична культура: зб. наук. пр. (м. Одеса, 15 квіт. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 71-76.

45. Ященко Т. Мотивація студентів до занять спортом: сучасні тенденції. Психологічний журнал: журн. (м. Харків, 5 серп. 2022 р.). Харків, 2022. С. 35-40.

Додаток А

Анкета

«Мотивація занять єдиноборствами (бойовий хортинг)». **Інструкція:** Просимо Вас уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці. Анкета є анонімною, отримані дані використовуються виключно в наукових цілях. Анкета дозволяє визначити:

- домінуючі мотиваційні пріоритети;
- співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації;

- вплив тренувального процесу на особистість спортсмена.

Блок 1. Загальні відомості

1. **Вік:** ☐ до 14 років; ☐ 15–17 років; ☐ 18–21 рік; ☐ 22 роки і старше
2. **Стать**:☐ чоловіча; ☐ жіноча
3. **Стаж занять бойовим хортингом**:

☐ до 1 року;☐ 1–3 роки; ☐ 3–5 років; ☐ понад 5 років

4. **Рівень спортивної кваліфікації**:

☐ початківець;☐ масові розряди; ☐ КМС; ☐ МС та вище

Блок 2. Мотивація до занять бойовим хортингом

5. **Що спонукало Вас розпочати заняття бойовим хортингом**?

☐ бажання покращити фізичну форму;
☐ інтерес до єдиноборств;
☐ самозахист;
☐ порада батьків / друзів;
☐ приклад відомих спортсменів;
☐ інше (вкажіть) _____

6. **Яка Ваша основна мета занять бойовим хортингом?**

☐ досягнення високих спортивних результатів;
☐ участь у змаганнях;
☐ зміцнення здоров'я;
☐ розвиток сили, витривалості, швидкості;
☐ формування дисципліни та характеру;
☐ самореалізація.

7. **Що найбільше мотивує Вас продовжувати тренування?**

☐ прагнення до перемоги;
☐ самовдосконалення;
☐ авторитет тренера;
☐ командний дух;
☐ підвищення самооцінки;
☐ визнання оточуючих.

Блок 3. Соціально-психологічні мотиви

8. Оцініть значущість наведених мотивів (за шкалою від 1 до 5, де 1 – неважливо, 5 – дуже важливо):

Мотив	**1 2 3 4 5**
Самозахист	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Досягнення успіху	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Мотив	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Самодисципліна	☐	☐	☐	☐	☐
Спортивне визнання	☐	☐	☐	☐	☐
Спілкування з однодумцями	☐	☐	☐	☐	☐

<u>Блок 4. Вплив тренувального процесу</u>

9. **Чи впливають тренування з бойового хортингу на Ваші особистісні якості?** ☐ так; ☐ частково; ☐ ні

10. **Які якості Ви найбільше розвинули завдяки заняттям?**

☐ впевненість у собі; ☐ витривалість; ☐ самоконтроль; ☐ наполегливість; ☐ відповідальність

<u>Блок 5. Мотиваційні пріоритети</u>

11. Розташуйте мотиви за ступенем важливості (1 – найважливіший):

☐ спортивний результат; ☐ здоров'я; ☐ самореалізація; ☐ соціальне визнання; ☐ задоволення від тренувань.

12. **Чи плануєте Ви пов'язати майбутнє зі спортом?**

☐ так; ☐ ні; ☐ важко відповісти