

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Психологічні особливості формування мотивації до спорту у дітей

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Власюк Ірина Сергіївна

Кваліфікаційна робота

Допущена до захисту

Зав. кафедри _____

«__» _____ 20__р.

Науковий керівник:

Березовський А. М.

к.мед.н., доц.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТУ У ДІТЕЙ.....	8
1.1. Поняття та психологічний зміст спортивної діяльності дітей	8
1.2. Теоретико-психологічні засади формування мотивації дітей до занять спортом.....	13
1.3. Психологічні чинники формування мотивації дітей до спортивної діяльності.....	23
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження мотивації дітей до спортивної діяльності.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотивації дітей до занять спортом	33
2.3. Аналіз взаємозв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей, залучених до спортивної діяльності	41
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	49
3.1. Теоретико-методичне обґрунтування принципів формування мотивації дітей до занять спортом	49
3.2. Програма психологічного розвитку мотивації дітей до спортивної діяльності «Шлях до спортивної самореалізації».....	52
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них здорового способу життя та активної життєвої позиції. Одним із важливих засобів досягнення цієї мети є залучення дітей до систематичних занять спортом і фізичною активністю. Регулярна спортивна діяльність сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й позитивно впливає на формування їхніх психологічних якостей, зокрема цілеспрямованості, наполегливості, відповідальності, самоконтролю та впевненості у власних силах.

Водночас у сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності дітей, що пов'язано з поширенням малорухливого способу життя, значним використанням цифрових технологій, а також недостатньою мотивацією до занять спортом. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема формування у дітей стійкої мотивації до спортивної діяльності.

Мотивація виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначає активність особистості, її інтерес до певного виду діяльності та прагнення до досягнення результатів. Саме рівень сформованості мотивації значною мірою визначає регулярність занять спортом, наполегливість у досягненні спортивних результатів та тривалість залучення дітей до спортивної діяльності. Формування мотивації до занять спортом є складним психологічним процесом, на який впливають різноманітні чинники: індивідуально-психологічні особливості дитини, соціальне оточення, педагогічний вплив, підтримка батьків і тренерів, а також емоційне ставлення до спортивної діяльності.

Проблема мотивації до занять спортом розглядається у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджують психологічні механізми формування мотиваційної сфери особистості, роль інтересів, потреб та цінностей у виборі спортивної діяльності. Однак питання формування мотивації до спорту саме у дітей шкільного віку, а також визначення ефективних психолого-педагогічних умов її розвитку потребують подальшого наукового вивчення.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних особливостей формування мотивації дітей до занять спортом, визначення чинників, що впливають на цей процес, а також розроблення ефективних психологічних підходів до розвитку стійкого інтересу дітей до спортивної діяльності.

Стан дослідження проблеми. Проблема формування мотивації до занять спортом у дітей є предметом активного вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології, педагогіці та теорії фізичного виховання. У наукових дослідженнях вона розглядається як складне багаторівневе явище, що включає систему внутрішніх і зовнішніх спонукальних чинників, які визначають ставлення дитини до спортивної діяльності, її активність та стійкість інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

У психологічній науці значний внесок у дослідження мотиваційної сфери особистості зробили такі науковці, як А. Маслоу, Д. МакКлелланд, Е. Десі та Р. Райан, які розглядали мотивацію через потреби, внутрішні спонукання та автономність особистості. Зокрема, теорія самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан) є однією з ключових у поясненні формування внутрішньої мотивації до діяльності, у тому числі й спортивної.

Питання мотивації досягнення та навчальної активності дітей розглядали Д. МакКлелланд, Д. Аткинсон, а також сучасні дослідники мотиваційної поведінки, які підкреслюють роль успіху, страху невдачі та соціального підкріплення у формуванні стійких мотивів діяльності.

У вітчизняній психології та педагогіці проблему мотивації дітей до фізичної активності та спорту досліджували Г. Балл, С. Максименко, Л. Виготський, О. Леонтьєв, які підкреслювали значення діяльнісного підходу, провідної ролі діяльності у розвитку особистості та формування мотивів у процесі соціальної взаємодії. Також сучасні українські дослідники фізичного виховання та спортивної психології (зокрема Н. Белікова, О. Томенко, В. Костюкевич) акцентують увагу на впливі педагогічних умов, тренерського впливу та сімейного середовища на формування інтересу дітей до спорту.

Окремо в наукових дослідженнях розглядаються вікові особливості мотивації дітей шкільного віку, де наголошується, що у молодшому та середньому шкільному віці провідну роль відіграють ігрові мотиви, емоційна привабливість діяльності та зовнішнє підкріплення, тоді як у старшому шкільному віці поступово формується усвідомлена внутрішня мотивація та орієнтація на досягнення результату.

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема формування стійкої мотивації дітей до занять спортом залишається недостатньо розробленою. Зокрема, потребують подальшого вивчення питання психологічних механізмів переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, впливу соціального оточення на спортивну активність дітей, а також розроблення ефективних психолого-педагогічних програм розвитку мотивації до спортивної діяльності.

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що проблема мотивації дітей до занять спортом є актуальною та багатогранною, однак потребує подальшого системного дослідження з урахуванням сучасних психологічних підходів і практичних потреб освітнього середовища.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування мотивації до занять спортом у дітей, визначити чинники, що впливають на розвиток мотиваційної сфери, а також розробити психолого-педагогічні умови та програму розвитку мотивації дітей до спортивної діяльності.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

- розкрити поняття та психологічний зміст спортивної діяльності дітей;
- проаналізувати теоретико-психологічні засади формування мотивації дітей до занять спортом;
- визначити основні психологічні чинники, що впливають на формування мотивації дітей до спортивної діяльності;
- описати організацію та обґрунтувати методи емпіричного дослідження мотивації дітей до занять спортом;
- провести аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особливостей мотивації дітей до спортивної діяльності;

- дослідити взаємозв'язки між показниками мотиваційної сфери дітей, залучених до занять спортом;
- теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні принципи формування мотивації дітей до спортивної діяльності;
- розробити та описати програму психологічного розвитку мотивації дітей до занять спортом «Шлях до спортивної самореалізації».

Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера дітей шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування мотивації дітей до занять спортом.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що формування стійкої мотивації дітей до занять спортом буде більш ефективним за умови врахування їхніх вікових та індивідуально-психологічних особливостей, а також цілеспрямованого застосування психолого-педагогічних методів, спрямованих на розвиток внутрішньої (автономної) мотивації, підтримку позитивного емоційного ставлення до спортивної діяльності та створення сприятливого соціального середовища (підтримка тренера, батьків і однолітків).

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних і статистичних методів дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження з метою визначення сутності поняття мотивації до спортивної діяльності, виявлення психологічних чинників її формування у дітей та теоретичного обґрунтування психолого-педагогічних умов розвитку мотивації до занять спортом.

Емпіричні методи: психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження мотиваційної сфери дітей, зокрема анкетування, опитування, тестування, спостереження за участю дітей у спортивній діяльності, а також метод психодіагностики для визначення рівня та особливостей мотивації до занять спортом.

Методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження, обчислення середніх показників, процентного розподілу

результатів, а також кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному узагальненні та емпіричному вивченні психологічних особливостей формування мотивації дітей до занять спортом. У роботі уточнено сутність та психологічний зміст мотивації до спортивної діяльності у дітей шкільного віку, визначено основні психологічні чинники, що впливають на формування мотивації до занять спортом. Також обґрунтовано психолого-педагогічні умови формування позитивної мотивації дітей до спортивної діяльності та розроблено програму психологічного розвитку мотивації дітей до занять спортом.

Практичне значення отриманих результатів. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, тренерів та фахівців у сфері фізичного виховання і спорту з метою підвищення мотивації дітей до занять спортивною діяльністю. Запропонована програма розвитку мотивації може бути застосована у закладах загальної середньої освіти, спортивних школах та спортивних секціях для формування стійкого інтересу дітей до занять спортом, підвищення їх активності та розвитку позитивного ставлення до фізичної культури.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження психологічних особливостей формування мотивації до спорту у дітей. У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження мотивації дітей до спортивної діяльності. У третьому розділі обґрунтовано психолого-педагогічні умови формування мотивації дітей до занять спортом та розроблено програму її розвитку. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТУ У ДІТЕЙ

1.1. Поняття та психологічний зміст спортивної діяльності дітей

Єдиного загальноприйнятого визначення поняття «фізична активність» у науковій літературі не сформовано, особливо в галузях громадського здоров'я та фізіології. Водночас у медичних і наукових джерелах найчастіше використовується широке трактування, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, яке акцентує на енергетичному аспекті явища.

Згідно з визначенням ВООЗ, фізична активність (Physical Activity) – це будь-які рухи тіла, що виконуються скелетними м'язами та супроводжуються витратами енергії, які перевищують рівень основного обміну [62, с.123].

До ключових характеристик фізичної активності можна віднести:

- рухову активність тіла, яка охоплює широкий спектр дій, а не лише спеціально організовані вправи;
- залучення скелетної мускулатури, що визначає фізіологічну природу рухів;
- енергетичні витрати, які є основним кількісним показником і можуть вимірюватися в метаболічних еквівалентах (METs) або кілокалоріях.

На відміну від цього, поняття «фізичні вправи» (Exercise) є більш вузьким і розглядається як підвид фізичної активності. Воно охоплює спеціально організовані, структуровані рухові дії або їх послідовності, спрямовані на розвиток фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та зміцнення опорно-рухового апарату. Такі вправи можуть використовуватися з метою тренування, навчання або оцінювання рівня фізичної підготовленості людини [60, с. 45].

Серед українських дослідників, які вивчали психологічні аспекти фізичної активності, слід відзначити Л. Рак, А. Єщенко, А. Руденка, К. Лукоянову та інших, у працях яких розкривається значення рухової активності для психічного розвитку та соціалізації особистості.

У психології підліткового віку фізична активність розглядається не лише як чинник зміцнення здоров'я, а й як важливий засіб формування самооцінки,

розвитку комунікативних навичок, подолання стресових станів [38, с. 888]. Крім того, вона виступає елементом соціальної ідентичності, оскільки через участь у спортивній або руховій діяльності підлітки демонструють свою приналежність до певних груп та спільнот.

За структурою та змістом фізичну активність зазвичай класифікують на три основні категорії, які відображають її функціональне призначення у повсякденному житті людини [20, с. 39]:

1. Професійна (трудова) активність – рухова діяльність, пов'язана з виконанням службових або професійних обов'язків (фізична праця, активне пересування під час роботи).

2. Побутова (домашня) активність – повсякденні рухи, пов'язані з самообслуговуванням та домашніми справами (прибирання, ходьба сходами, садівництво).

3. Дозвіллева активність – фізична діяльність у вільний час, спрямована на відпочинок, оздоровлення або розвиток. Вона включає:

- активні способи пересування (ходьба, велосипед);
- фізичні вправи як організовані заняття (біг, тренування, плавання);
- спортивні ігри та заняття спортом.

У науковій літературі також виділяють основні форми фізичної активності, характерні для підліткового віку:

1. Навчальна фізична активність – реалізується у межах освітнього процесу (уроки фізичної культури, рухливі перерви, шкільні спортивні заходи). Вона забезпечує базовий рівень рухової активності [20, с. 21].

2. Позашкільна організована активність – систематичні заняття у спортивних секціях, гуртках, клубах, що сприяють розвитку дисципліни, наполегливості та орієнтації на досягнення результату [4, с. 36].

3. Самостійна фізична активність – добровільно обрана рухова діяльність (ранкові пробіжки, тренування вдома, велосипедні прогулянки, танці, йога), яка є важливою для формування внутрішньої мотивації [11, с. 100].

4. Рекреаційна активність – рухова активність під час відпочинку (туристичні походи, прогулянки, рухливі ігри), що поєднує оздоровчий ефект і емоційне задоволення [26, с. 67].

Таким чином, фізична активність дітей і підлітків є багатокomпонентним явищем, що охоплює як організовані, так і самостійні форми діяльності та відіграє важливу роль у формуванні мотиваційної сфери, розвитку особистості й соціальної поведінки.

Інтенсивність фізичної активності визначається такими параметрами, як частота виконання рухів, їх тривалість та рівень фізичного навантаження. У наукових дослідженнях [32, с. 120] прийнято виокремлювати три основні рівні інтенсивності фізичної активності у підлітків:

- Низька інтенсивність – охоплює звичайні повсякденні рухи (ходьба, побутова діяльність, неспішні прогулянки). Такий рівень має обмежений вплив на розвиток фізичної витривалості, проте забезпечує підтримання базового рівня рухової активності.

- Середня інтенсивність – характеризується помірним фізичним навантаженням, що супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень і незначним потовиділенням (швидка ходьба, їзда на велосипеді, рухливі ігри, зокрема футбол або волейбол). Цей рівень вважається оптимальним для більшості підлітків [31, с. 150].

- Висока інтенсивність – включає значні фізичні навантаження (біг на довгі дистанції, інтенсивні тренування у спортивних секціях). Такий рівень потребує високої мотивації, однак забезпечує найвираженіший позитивний вплив на фізичний стан і здоров'я.

Відповідно до міжнародних рекомендацій, підлітки повинні бути фізично активними щонайменше 60 хвилин щоденно, причому переважна частина цієї активності має припадати на середній або високий рівень інтенсивності [23, с. 67].

Водночас суттєву роль у зниженні рівня фізичної активності відіграють психологічні бар'єри, зокрема невпевненість у власних можливостях, страх перед змаганнями та негативна оцінка з боку однолітків або педагогів. Подібні чинники можуть істотно знижувати мотивацію до участі у фізичній діяльності [9, с. 96].

Незважаючи на доведену користь фізичної активності, у сучасних підлітків часто спостерігається тенденція до її зниження, що зумовлено наявністю різних бар'єрів. У наукових джерелах [11, с. 97] виділяють такі основні групи перешкод:

- психологічні – страх невдачі, занижена самооцінка, відчуття фізичної неготовності, недостатній рівень внутрішньої мотивації [17, с. 65];
- соціальні – відсутність підтримки з боку батьків, низька зацікавленість однолітків, негативний досвід занять спортом [3, с. 171];
- організаційні та матеріальні – недостатня кількість або доступність спортивної інфраструктури, небезпечні умови для занять, висока вартість секцій [11, с. 100];
- культурно-ціннісні – домінування пасивних форм дозвілля (гаджети, комп'ютерні ігри), зниження соціальної значущості фізичної культури [6, 155].

Варто підкреслити, що зазначені бар'єри можуть мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Навіть за наявності сприятливих умов підлітки іноді уникають фізичної активності через відсутність інтересу або страх негативної оцінки.

У сучасних наукових публікаціях, зокрема у роботах Г. Лопуги, В. Решетилової, М. Присяжної, С. Хотієнко та В. Агалакова [24, с. 96], пропонується класифікація психологічних бар'єрів та факторів впливу на мотивацію учнів до фізичної активності. Автори виокремлюють педагогічні, фізичні та соціальні чинники, зміст яких деталізується у відповідних дослідженнях.

На думку науковців, до основних чинників, що сприяють підвищенню фізичної активності підлітків, належать:

- соціальна підтримка – позитивне ставлення з боку батьків, однолітків і педагогів [22, с. 34];
- мотивація досягнення – позитивний досвід успіху, відчуття прогресу у фізичному розвитку [9, с. 95];
- доступність спортивних можливостей – наявність безкоштовних або доступних секцій, розвинена інфраструктура, різноманітність видів діяльності [15, с. 178];

- внутрішня мотивація – орієнтація на задоволення від самого процесу рухової активності, відчуття автономії та компетентності [1, с. 42].

Отже, фізична активність у підлітковому віці формується як результат взаємодії внутрішніх психологічних особливостей особистості та зовнішніх соціальних умов. Стимулюючі чинники можуть частково компенсувати наявні бар'єри, однак формування стійкої мотивації потребує гармонійного поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Загалом регулярна фізична активність сприяє розвитку позитивної Я-концепції, формуванню відчуття власної ефективності, зниженню рівня тривожності та стресу, а також покращенню соціальної адаптації через участь у групових видах діяльності. Дослідження свідчать [38; 50], що фізично активні підлітки зазвичай мають вищий рівень життєвої задоволеності, краще справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють більш розвинені навички саморегуляції.

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння поняття спортивної діяльності дітей дозволяє зробити висновок, що вона є складним багатокомпонентним феноменом, який поєднує фізичну активність, психологічні процеси, соціальну взаємодію та особистісний розвиток дитини. Спортивна діяльність не обмежується лише виконанням фізичних вправ або тренувальних навантажень, а виступає специфічною формою активності, спрямованою на вдосконалення рухових умінь, розвиток фізичних якостей і формування особистісних характеристик.

Установлено, що психологічний зміст спортивної діяльності дітей визначається її впливом на емоційно-вольову сферу, формування самооцінки, розвиток мотиваційної сфери та соціальних навичок. У процесі занять спортом дитина набуває досвіду взаємодії з однолітками, засвоює норми поведінки в групі, вчиться долати труднощі та регулювати власні емоційні стани.

Важливим є те, що спортивна діяльність у дитячому віці виконує не лише оздоровчу, а й розвивальну та виховну функції, сприяючи формуванню дисциплінованості, наполегливості, відповідальності та здатності до

самоконтролю. Вона також виступає значущим чинником формування позитивної «Я-концепції» та підвищення впевненості у власних можливостях.

Отже, спортивна діяльність дітей є важливим засобом гармонійного розвитку особистості, що інтегрує фізичні, психологічні та соціальні аспекти становлення дитини та створює основу для формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності у подальшому житті.

1.2. Теоретико-психологічні засади формування мотивації дітей до занять спортом

У сучасній психології мотивація розглядається як складний психічний процес, що охоплює формування намірів та внутрішніх спонукань особистості до певних дій або утримання від них. Вона забезпечує вибір поведінкових стратегій і визначає спрямованість діяльності людини у конкретний момент часу. Мотив, у свою чергу, трактується як внутрішній регулятор поведінки, що зумовлює активність індивіда відповідно до його потреб, переконань, цінностей та установок. У науковій літературі виокремлюють різні типи мотивів - соціальні, особистісні, професійні, позитивні та негативні, які формуються під впливом інтересів, життєвого досвіду та системи цінностей особистості.

У контексті освітнього процесу мотиваційна структура часто розглядається як ієрархічна система, що ґрунтується на підході А. Маслоу [51, с. 34]. Відповідно до цієї теорії, задоволення базових потреб (фізіологічних і потреб безпеки) створює передумови для переходу до потреб соціальної належності, поваги та самоактуалізації. У сфері фізкультурно-спортивної діяльності поєднання різних типів мотивів за умови педагогічно доцільної організації навчально-виховного процесу сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка.

Мотивація до рухової активності визначається як внутрішній психічний стан, що ініціює та спрямовує поведінку на досягнення певних цілей, зокрема покращення фізичної підготовленості, розвиток витривалості та підвищення загальної працездатності [19, с. 212].

Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом має поступовий, етапний характер. Воно починається з засвоєння елементарних

рухових і гігієнічних навичок у дошкільному та молодшому шкільному віці та поступово трансформується в усвідомлену потребу у фізичному самовдосконаленні. У подальшому це проявляється у регулярній самотійній або організованій тренувальній діяльності [34, с. 77]. Таким чином, сформована мотиваційна сфера є ключовою умовою підтримання здорового способу життя та досягнення оптимального рівня фізичного розвитку особистості.

Мотивація як чинник навчально-пізнавальної та фізкультурно-спортивної діяльності є предметом численних досліджень у психології та педагогіці. Особлива увага приділяється механізмам формування інтересу підлітків до фізичної активності, які розглядаються в контексті сучасних підходів до фізичного виховання.

Українські науковці підкреслюють, що інтенсивність та спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності підлітків зумовлюється взаємодією зовнішніх (соціальне середовище, умови навчання, матеріально-технічне забезпечення) та внутрішніх (потреби, інтереси, ціннісні орієнтації) мотиваційних чинників.

Зокрема, Т. Круцевич [20; 21] наголошує на необхідності вивчення мотиваційної сфери як провідного чинника ефективності фізичного виховання, що є основою для розроблення сучасних педагогічних технологій. У свою чергу, О. Бойко [9] підкреслює провідну роль інтересу як базового компонента мотивації до занять фізичною культурою, зазначаючи, що у підлітковому віці природна потреба у русі поступово переходить в усвідомлене прагнення до систематичних фізичних навантажень.

Теоретичне осмислення мотивації до фізичної активності ґрунтується на її поділі на зовнішню (екстринсивну) та внутрішню (інтринсивну). Така класифікація є ключовою для розуміння стійкості залучення особистості до фізкультурно-спортивної діяльності та використовується як основа для розроблення ефективних програм залучення до спорту та оздоровчих практик [20, с. 27].

Зовнішня мотивація визначається як система спонукань, джерело яких знаходиться поза межами самої діяльності, коли фізична активність виступає засобом досягнення зовнішньо заданої мети. При цьому дослідники зазначають, що екстринсивні мотиви можуть відрізнятися за ступенем усвідомленості та

рівнем інтеріоризації, тобто поступового переходу у внутрішньо прийняті цінності особистості.

До зовнішніх мотивів фізичної активності належать:

- Соціальні мотиви – потреба у взаємодії з іншими, прагнення до соціального схвалення, відповідність нормам і очікуванням референтної групи або модним тенденціям (наприклад, популяризація здорового способу життя чи певних видів спорту серед однолітків) [7, с. 10].

- Мотиви досягнення – орієнтація на отримання винагороди, позитивної оцінки, підвищення соціального статусу або уникнення негативних санкцій, осуду чи невдачі (зокрема, виконання спортивних нормативів заради оцінки або заохочення) [7, с. 10].

- Естетичні мотиви – прагнення покращити зовнішній вигляд, змінити тілобудову, знизити масу тіла або досягти привабливого фізичного образу [5, с. 10].

Хоча зовнішня мотивація відіграє важливу роль на етапі первинного залучення до фізичної активності, вона є відносно нестійкою, оскільки ґрунтується на зовнішньому контролі та може втрачати свою дієвість після досягнення зовнішньої мети або зникнення стимулюючих факторів.

Внутрішня мотивація виникає безпосередньо із самої діяльності та характеризується тим, що особистість бере участь у фізичній активності заради внутрішнього задоволення, відчуття компетентності та автономності.

До основних внутрішніх мотивів належать:

- Процесуальне задоволення – переживання позитивних емоцій, радості та фізичного комфорту під час виконання вправ. Це пов'язано з природною потребою організму в русі та нейрохімічними процесами, зокрема виділенням ендорфінів [6, с. 155].

- Самопізнання та саморозвиток – прагнення дослідити власні фізичні можливості, підвищити витривалість, подолати особисті обмеження та досягти фізичного вдосконалення без зовнішнього оцінювання чи змагального тиску [6, с. 156].

- Здоров'язбережувальна спрямованість – стійке внутрішнє переконання у цінності здоров'я як базової життєвої потреби, що формує регулярну фізичну активність як природну поведінкову норму. Як зазначають М. Дутчак та інші дослідники, саме цей мотив є одним із провідних у формуванні здорового способу життя [14, с. 125].

- Внутрішня мотивація вважається найбільш стійкою, оскільки забезпечує довготривалу залученість до фізичної активності незалежно від зовнішніх стимулів, винагород або соціального тиску [10, с. 25].

- Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє виокремити низку провідних мотивів, що спонукають підлітків до занять фізичною культурою і спортом [8, с. 4].

Найбільш значущим серед них є мотив зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Він традиційно розглядається як базовий у структурі фізкультурно-спортивної діяльності, оскільки регулярна фізична активність сприяє як профілактиці, так і корекції функціональних порушень організму та формуванню здорового способу життя.

Другим важливим мотивом є прагнення підвищення працездатності. Дослідження показують, що тривала розумова або монотонна діяльність знижує ефективність функціонування організму, тоді як короточасні фізичні вправи сприяють відновленню працездатності, активізації когнітивних процесів та підвищенню загального тону.

Третя група мотивів пов'язана із позитивними емоційними переживаннями від самого процесу рухової активності. Під час фізичних навантажень відбувається активізація функціональних систем організму, що супроводжується емоційною розрядкою, зниженням напруження та формуванням відчуття задоволення. Біохімічні процеси, зокрема вивільнення ендорфінів, адреналіну та норадреналіну, підсилюють позитивне підкріплення і стимулюють повторення фізичної активності.

Не менш значущим видом є спортивна мотивація, яка базується на прагненні досягнення високих результатів, перевищення власних попередніх досягнень або успіхів інших осіб. Змагальність як соціально-психологічне явище виступає

природним механізмом розвитку особистості та важливим стимулом до самовдосконалення і підвищення рівня підготовленості.

Естетична мотивація проявляється у прагненні до привабливого зовнішнього вигляду, гармонійного фізичного розвитку та відповідності сучасним уявленням про «здоровий» та соціально схвалюваний образ тіла. Вона часто характерна для осіб, які займаються фітнесом, аеробікою, йогою або силовими видами спорту. Водночас цей тип мотивації нерідко має ситуативний характер і не завжди забезпечує довготривалу залученість до спортивної діяльності.

Окремо виділяється соціальна потреба у спілкуванні, яка полягає у прагненні взаємодії з однолітками та включеності до групи. Для багатьох підлітків участь у спортивних секціях, клубах або командних видах спорту (біг, туризм, велоспорт тощо) є важливим чинником залучення до фізичної активності. Водночас у сучасних умовах спостерігається певне зниження значущості цього мотиву порівняно з попередніми періодами.

Окрему групу становить мотив пізнання власних можливостей, який орієнтований на самоперевірку та саморозвиток. На відміну від змагальної мотивації, він спрямований не на суперництво з іншими, а на внутрішнє порівняння результатів, подолання власних обмежень, розвиток витривалості та підвищення рівня фізичної підготовленості.

До мотиваційних чинників також належать творча та сімейно-виховна спрямованість фізичної активності. У цьому контексті рухова діяльність може виступати засобом самовираження, а також формою зміцнення сімейних зв'язків і передачі цінностей здорового способу життя між поколіннями.

Водночас у практиці фізичного виховання часто спостерігаються ситуативні або випадкові мотиви, серед яких найпоширенішим є бажання зменшити масу тіла або покращити зовнішній вигляд. Поряд із цим існують фактори, що знижують рівень мотивації до занять спортом: дефіцит часу, перевантаженість навчальними обов'язками, відсутність належних умов для тренувань, погане самопочуття або недостатня соціальна підтримка [14, с 126].

Отже, мотивація до фізичної активності у підлітковому віці є багатокомпонентним і динамічним явищем, що формується під впливом

внутрішніх потреб, соціального середовища та культурних орієнтацій. Її аналіз потребує звернення до сучасних психологічних теорій, які пояснюють механізми вибору активних або пасивних форм поведінки та закономірності формування стійких звичок.

Однією з найбільш впливових концепцій є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), запропонована Е. Десі та Р. Райаном [41, с. 42]. Відповідно до цієї теорії, рівень та якість мотивації визначаються ступенем задоволення трьох базових психологічних потреб:

- автономія – відчуття добровільності та самостійності вибору діяльності;
- компетентність – переживання власної ефективності та успішності у виконанні завдань;
- зв'язаність (relatedness) – відчуття соціальної підтримки та належності до значущої групи [59, с. 75].

Задоволення цих потреб сприяє розвитку внутрішньої мотивації до фізичної активності, коли участь у ній зумовлена інтересом, задоволенням та прагненням саморозвитку, а не зовнішнім примусом [56, с. 45].

Теорія самодетермінації також описує континуум мотиваційної регуляції: амотивація → зовнішня регуляція → інтроектівана регуляція → ідентифікована регуляція → інтегрована регуляція → внутрішня мотивація. Цей спектр відображає поступовий перехід від повністю контрольованої поведінки до самодетермінованої діяльності.

Між цими полюсами розташовані різні форми зовнішньої мотивації: зовнішня регуляція (поведінка під впливом винагород або покарань), інтроектівана (пов'язана з почуттям провини чи сорому), ідентифікована (усвідомлення особистої значущості діяльності) та інтегрована (включення фізичної активності до системи власних цінностей).

Таким чином, мотивація розглядається як безперервний процес трансформації від зовнішньо контрольованих форм до внутрішньо детермінованих. Емпіричні дослідження [58, с. 77] підтверджують, що саме внутрішня мотивація та інтегрована регуляція забезпечують найвищу стабільність

залучення підлітків до фізичної активності та сприяють її довготривалому збереженню.

З позицій теорії очікувань-цінності (Expectancy-Value Theory, EVT), розробленої Дж. Еклз та А. Вігфілдом [46, с. 111], мотивація визначається взаємодією двох ключових компонентів: очікування успіху (віра особистості у власну здатність досягти бажаного результату) та цінність діяльності (суб'єктивна значущість виконуваної діяльності для індивіда).

У контексті фізичної активності дана теорія дозволяє пояснити різницю в рівні залученості підлітків до спорту. Так, у випадку поєднання високих очікувань успіху з високою цінністю занять (наприклад, престижність, соціальне визнання або особиста користь), формується високий рівень мотивації. Натомість низька самооцінка, негативний попередній досвід або нечітке усвідомлення користі фізичної активності сприяють зниженню інтересу та уникненню спортивної діяльності [10, с. 17].

Важливою закономірністю EVT є те, що навіть незначний позитивний досвід успіху здатний підвищити очікування ефективності, що, у свою чергу, стимулює подальше залучення до фізичної активності. Отже, підліток демонструє вищу мотивацію тоді, коли він одночасно вірить у власні можливості та усвідомлює особисту значущість занять [46, с. 112]. Наприклад, переконання, що заняття спортом сприяє соціальній інтеграції, розширенню кола спілкування або підвищенню статусу серед однолітків, суттєво посилює мотиваційні тенденції. Водночас відсутність відчутної користі, занижена самооцінка чи негативний досвід знижують імовірність регулярної участі у фізичній активності.

Інший теоретичний підхід представлений теорією запланованої поведінки (Theory of Planned Behavior, TPB) А. Айзена [35, с. 187], відповідно до якої поведінка людини є результатом реалізації сформованих намірів. Намір, у свою чергу, визначається трьома основними чинниками:

- ставлення до поведінки – оцінка підлітком фізичної активності як корисної, цікавої або привабливої;
- суб'єктивні норми – сприйняття соціальних очікувань з боку батьків, однолітків і педагогів;

- сприйнятий контроль поведінки – оцінка власних можливостей щодо виконання фізичної активності та подолання можливих перешкод.

Теорія запланованої поведінки дозволяє пояснити ситуації, коли підлітки, навіть усвідомлюючи користь фізичних вправ, не включають їх у свою повсякденну практику. Це зумовлено тим, що наявність зовнішніх та внутрішніх бар'єрів (нестача часу, відсутність умов для занять, низька енергійність або втома) знижує сприйнятий контроль поведінки та послаблює формування наміру до регулярної фізичної активності [47, с. 30].

Важливо підкреслити, що розглянуті теоретичні підходи (теорія самодетермінації, теорія очікувань-цінності та теорія запланованої поведінки) є узгодженими у визнанні ключової ролі внутрішньої мотивації як найбільш стійкого чинника підтримання поведінки. Вона ґрунтується на інтересі до діяльності, позитивних емоційних переживаннях, відчутті особистісного розвитку та усвідомленні її суб'єктивного значення.

У науковій літературі традиційно виокремлюють внутрішню та зовнішню мотивацію.

Внутрішня мотивація базується на інтересі, задоволенні від процесу діяльності та переживанні власного розвитку, що забезпечує її тривалу та стабільну дію.

Зовнішня мотивація формується під впливом винагород, покарань або соціального тиску. Вона може бути ефективною на початкових етапах залучення, однак без поступової інтеріоризації не гарантує довготривалого збереження активності.

Згідно з положеннями теорії самодетермінації, зовнішня мотивація не є однорідною і розглядається як континуум, що варіює від повністю контрольованих форм до інтегрованих, коли зовнішні вимоги поступово стають частиною внутрішньої системи цінностей особистості.

Важливу роль у підтриманні мотивації відіграє постановка цілей, яка виступає одним із провідних регуляторних механізмів поведінки. У межах теорії досягнень у спорті [52, с. 167] виокремлюють два основні типи цільової орієнтації:

- орієнтація на завдання (task-oriented goals) – спрямованість на самовдосконалення та розвиток власних умінь;
- орієнтація на результат (ego-oriented goals) – прагнення перевершити інших.

Емпіричні дані свідчать, що підлітки з переважною орієнтацією на завдання демонструють вищий рівень стійкості, внутрішньої задоволеності та тривалішої залученості до фізичної активності порівняно з тими, чия мотивація базується переважно на соціальному порівнянні [53, с. 655].

Не менш важливим чинником є самоефективність [36, с. 54] – переконання особистості у власній здатності досягати поставлених цілей. У підлітковому віці високий рівень самоефективності проявляється у готовності долати труднощі, брати участь у спортивних секціях, знаходити ресурси для регулярних занять («я зможу знайти час», «я впораюся з навантаженням») та у стійкості до невдач і критичних оцінок.

Самоефективність формується на основі попереднього успішного досвіду, соціальної підтримки та позитивного підкріплення і тісно пов'язана як із внутрішньою мотивацією, так і з очікуванням успіху [44; 46].

Узагальнення сучасних теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що мотивація до фізичної активності у підлітків формується як результат взаємодії кількох груп чинників: внутрішніх потреб, когнітивних очікувань, соціального впливу та суб'єктивної оцінки власних можливостей. Зокрема:

- теорія самодетермінації акцентує значення задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язаності);
- теорія очікувань-цінності пояснює мотивацію через співвідношення очікуваного успіху та суб'єктивної значущості діяльності;
- = теорія запланованої поведінки підкреслює роль намірів, соціальних норм, ставлень і сприйнятого контролю поведінки;
- внутрішня мотивація, орієнтація на завдання та висока самоефективність виступають найбільш стабільними детермінантами довготривалої фізичної активності.

Таким чином, завданням сучасної психолого-педагогічної практики є створення умов, які сприяють поступовій трансформації зовнішньо зумовлених мотивів у внутрішні, підвищенню рівня самоефективності та формуванню позитивного досвіду участі у фізичній активності.

Крім того, аналіз вітчизняних досліджень свідчить про наявність комплексу педагогічних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням і спортом [24, с. 95].

Особливе значення має застосування педагогічних стратегій, спрямованих на підтримку інтересу школярів до фізичних вправ. Такі підходи передбачають створення сприятливого емоційного середовища, врахування індивідуальних особливостей учнів та систематичне стимулювання розвитку внутрішньої мотивації до рухової активності [24, с. 96].

Таким чином, проведений теоретико-психологічний аналіз основ формування мотивації до занять спортом у дітей дозволяє дійти висновку, що мотиваційна сфера у даному віковому періоді є багаторівневою, динамічною та залежною від поєднання внутрішніх і зовнішніх детермінант. Вона не формується стихійно, а є результатом поступової інтеріоризації соціального досвіду, педагогічного впливу та особистісного розвитку дитини.

Встановлено, що ключовими психологічними механізмами становлення мотивації до спортивної діяльності виступають задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності та соціальної включеності), формування адекватних очікувань щодо власної успішності, а також усвідомлення цінності фізичної активності для особистого розвитку та здоров'я. Важливу роль відіграють соціальні фактори, зокрема підтримка з боку значущого оточення, нормативні установки групи однолітків та педагогічні впливи.

Окремо слід підкреслити, що стійкість залучення дітей до спорту значною мірою визначається характером мотиваційної регуляції. Найбільш ефективною є внутрішня мотивація, яка забезпечує інтерес до процесу, позитивні емоційні переживання та відчуття особистісного зростання. Додатковими стабілізуючими чинниками виступають орієнтація на самовдосконалення (цілі, спрямовані на

завдання) та високий рівень самоефективності, що формує впевненість у власних можливостях і готовність долати труднощі.

Водночас зовнішні стимули (винагороди, оцінки, соціальне схвалення) можуть відігравати значущу роль переважно на початкових етапах залучення до спортивної діяльності, однак без подальшої трансформації у внутрішні мотиви вони не забезпечують довготривалої участі у фізичній активності.

Отже, узагальнення сучасних теоретичних підходів дає підстави стверджувати, що формування мотивації до спорту у дітей є результатом інтеграції когнітивних, емоційних і соціальних процесів. Ефективне педагогічне супроводження цього процесу передбачає створення умов для розвитку внутрішньої мотивації, підтримки позитивного досвіду успіху, підвищення самоефективності та формування стійких ціннісних установок щодо здорового способу життя.

Таким чином, отримані теоретичні узагальнення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей мотивації дітей до занять спортом, а також для розробки практичних психолого-педагогічних програм її цілеспрямованого формування і розвитку.

1.3. Психологічні чинники формування мотивації дітей до спортивної діяльності

Таким чином, проведений аналіз дозволяє дійти висновку, що мотивація підлітків до фізичної активності формується як результат складної взаємодії вікових, особистісних та соціально-психологічних чинників, які діють у єдиній системі та взаємно підсилюють або послаблюють один одного. Підлітковий вік є особливо сенситивним періодом для становлення мотиваційної сфери, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, ідентичності, автономії та системи ціннісних орієнтацій, що безпосередньо впливає на ставлення до рухової активності.

Встановлено, що одним із базових детермінантів залучення до фізичної активності виступає сімейне середовище, яке формує первинні моделі поведінки, ставлення до спорту та здорового способу життя. Різні форми батьківської

підтримки - емоційна, інструментальна та поведінкова - створюють умови для розвитку внутрішньої мотивації, почуття компетентності та позитивного ставлення до фізичних навантажень. Натомість недостатня залученість сім'ї, зокрема в умовах соціально-економічних труднощів, може виступати фактором зниження інтересу до спортивної діяльності, що актуалізує необхідність компенсаторної ролі освітнього середовища.

Не менш значущим чинником є вплив однолітків, який у підлітковому віці набуває провідного значення. Соціальне оточення ровесників формує нормативні уявлення про прийнятні форми поведінки, визначає рівень престижності фізичної активності та забезпечує механізми соціального порівняння. За умови позитивного ставлення групи до спорту формується стійка тенденція до залучення підлітків у фізичну активність, тоді як домінування пасивних форм дозвілля може суттєво знижувати рівень рухової активності.

Отже, мотивація підлітків до фізичної активності є багатовимірним феноменом, що формується під впливом сімейного виховання, групових норм та особливостей соціального середовища. Її розвиток потребує цілеспрямованого педагогічного та психологічного супроводу, спрямованого на створення позитивного соціального контексту, формування «спортивної норми» у шкільному середовищі та підтримку внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

Таким чином, аналіз соціально-психологічних чинників дозволяє встановити, що мотивація підлітків до фізичної активності значною мірою детермінується якістю соціальних взаємодій та характером оточення, у якому формується їхній досвід. Соціальна підтримка з боку однолітків і позитивне моделювання спортивно-орієнтованої поведінки сприяють становленню внутрішнього інтересу до занять спортом, формуванню почуття належності до групи та підвищенню залученості до рухової діяльності. Натомість негативні соціальні явища, зокрема осуд, виключення з групи або булінг, виступають значущими деструктивними факторами, що зумовлюють уникання фізичної активності та формування негативного ставлення до неї.

Окрему провідну роль у формуванні мотивації відіграє шкільне середовище як ключовий соціальний інститут соціалізації підлітка. Саме школа забезпечує систематичний доступ до фізичної культури, створює організаційні та психологічні умови для розвитку інтересу до спорту, а також формує базові ціннісні установки щодо здорового способу життя. У цьому контексті важливим є поняття шкільного клімату, що відображає сукупність міжособистісних відносин, педагогічних підходів, організаційних умов та ціннісних орієнтацій освітнього середовища.

Структурно шкільний клімат включає кілька взаємопов'язаних компонентів: педагогічну підтримку, яка передбачає створення умов для переживання успіху та розвитку компетентності учнів; систему соціальних взаємин, що визначає рівень довіри, співпраці та психологічної безпеки; матеріально-ресурсне забезпечення, яке впливає на доступність і якість занять фізичною культурою; а також інноваційні педагогічні технології, що підвищують інтерес до рухової активності через інтерактивні та ігрові форми навчання. Сукупна дія цих компонентів визначає загальний рівень мотиваційного потенціалу шкільного середовища.

Емпіричні дослідження підтверджують, що сприятливий шкільний клімат є одним із ключових чинників розвитку внутрішньої мотивації до фізичної активності, оскільки забезпечує підтримку базових психологічних потреб підлітків та формує позитивний емоційний досвід занять спортом. Водночас несприятливі умови можуть виступати суттєвим бар'єром, який нівелює вплив як сімейного, так і індивідуального мотиваційного потенціалу.

Важливим сучасним фактором впливу на мотиваційну сферу підлітків є цифрове середовище, яке має амбівалентний характер. З одного боку, надмірне використання цифрових технологій сприяє формуванню малорухливого способу життя, зниженню інтересу до фізичної активності та посиленню соціальних порівнянь, що може негативно впливати на самооцінку та мотивацію. З іншого боку, цифрові ресурси можуть виконувати стимулюючу функцію, забезпечуючи доступ до фітнес-додатків, онлайн-тренувань, віртуальних спільнот і систем моніторингу фізичної активності.

Отже, цифрове середовище є двоїстим фактором впливу, ефект якого залежить від характеру його використання та рівня сформованості цифрової грамотності підлітків. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування навичок усвідомленого та збалансованого користування цифровими технологіями як складової загальної культури здорового способу життя.

Таким чином, образ тіла та емоційно-психологічний стан підлітка є вагомими внутрішніми детермінантами формування мотивації до фізичної активності, оскільки вони безпосередньо впливають на самооцінку, впевненість у власних можливостях і готовність до участі у спортивній діяльності. У підлітковому віці, який характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами та підвищеною чутливістю до соціального порівняння, ставлення до власного тіла набуває особливого значення як регулятор поведінкових виборів.

Встановлено, що позитивне сприйняття власної тілесності, орієнтація на функціональні можливості організму та задоволеність фізичним станом виступають чинниками, які стимулюють регулярну участь у фізичній активності та сприяють формуванню стійких здоров'язбережувальних установок. Натомість невідповідність зовнішності соціальним або медіа-нав'язаним стандартам може призводити до зниження самооцінки, формування внутрішніх комплексів і, як наслідок, уникання занять фізичною культурою, що особливо виражено серед дівчат підліткового віку.

Окремо слід відзначити вплив цифрового середовища, яке посилює як позитивні, так і негативні аспекти сприйняття тіла через поширення ідеалізованих образів зовнішності. Це актуалізує необхідність розвитку критичного мислення та формування адекватної тілесної самосвідомості, заснованої не лише на естетичних критеріях, а й на функціональній цінності фізичного розвитку.

Важливим компонентом мотиваційної сфери виступає також емоційний стан підлітка, оскільки рівень тривожності, стресу або психологічного благополуччя безпосередньо визначає готовність до включення у рухову активність. Регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню психоемоційного стану через біохімічні механізми (зокрема, підвищення рівня ендорфінів і серотоніну), що формує позитивне підкріплення та сприяє закріпленню поведінкових звичок.

Водночас негативні емоційні стани та досвід соціального неприйняття у спортивному середовищі можуть суттєво знижувати мотивацію до занять.

Отже, мотивація підлітків до фізичної активності є багатовимірним утворенням, у структурі якого інтегруються тілесні уявлення, емоційний стан та соціальне середовище. Її ефективне формування можливе за умови створення психологічно безпечного освітнього простору, розвитку позитивної тілесності та підтримки емоційного благополуччя підлітків, що в сукупності забезпечує стійке залучення до фізичної активності та формування здорового способу життя.

Таким чином, аналіз психологічних чинників формування мотивації до спортивної діяльності у дітей та підлітків свідчить про багаторівневий і взаємопов'язаний характер цього процесу. Мотиваційна сфера не є ізольованою психологічною характеристикою, а формується під впливом інтеграції тілесного самосприйняття, емоційного стану, соціального досвіду та зовнішніх інформаційних впливів.

Встановлено, що образ тіла та тілесна уява виступають важливими регуляторами ставлення до фізичної активності, оскільки визначають рівень упевненості дитини у власних фізичних можливостях і впливають на її готовність до участі у спортивній діяльності. Позитивне сприйняття власного тіла сприяє активності та залученості, тоді як негативні тілесні уявлення можуть формувати унікальну поведінку та знижувати мотивацію.

Не менш значущим чинником є емоційний стан, який безпосередньо впливає на енергетичний ресурс, стійкість до навантажень і загальну психологічну готовність до фізичної активності. Сприятливий емоційний фон підсилює інтерес до занять спортом і забезпечує формування позитивного досвіду, тоді як тривожність, емоційне виснаження або негативний досвід можуть виступати суттєвими бар'єрами.

Отже, ефективне формування мотивації до спортивної діяльності потребує комплексного підходу, який передбачає узгоджену взаємодію сім'ї, освітнього середовища та однолітків, а також цілеспрямовану роботу щодо розвитку позитивного образу тіла, емоційної стабільності та критичного ставлення до впливу цифрових медіа. Така інтеграція дозволяє забезпечити перехід від

зовнішньо зумовленої активності до стійкої внутрішньої мотивації, що є основою довготривалого залучення дітей до фізичної та спортивної діяльності і сприяє їх гармонійному особистісному розвитку.

Висновки до розділу 1

Узагальнення теоретичного матеріалу, представленого в першому розділі, дає підстави стверджувати, що мотивація дітей до спортивної діяльності є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке формується під впливом поєднання внутрішніх потреб, когнітивних оцінок, емоційних станів і соціального середовища. Вона не виникає стихійно, а є результатом поступового розвитку ціннісного ставлення до фізичної активності, що відбувається в процесі соціалізації дитини.

У ході аналізу поняття та психологічного змісту спортивної діяльності встановлено, що спорт у дитячому віці виконує не лише оздоровчу та рухову функцію, але й виступає важливим засобом розвитку особистісних якостей, самосвідомості, комунікативних навичок і емоційної регуляції. Спортивна діяльність є специфічною формою активності, яка поєднує фізичне навантаження із соціальною взаємодією та елементами змагальності, що суттєво впливає на формування мотиваційної сфери дитини.

Теоретико-психологічний аналіз засад формування мотивації до занять спортом дозволив визначити провідні наукові підходи, зокрема теорію самодетермінації, теорію очікування-цінності та теорію запланованої поведінки. Вони демонструють, що ключовими умовами розвитку стійкої мотивації є задоволення базових психологічних потреб, формування позитивних очікувань успіху, усвідомлення цінності фізичної активності та наявність відчуття контролю над власною поведінкою. Особливо важливу роль відіграє внутрішня мотивація, яка забезпечує тривалу залученість дітей до занять спортом.

Аналіз психологічних чинників формування мотивації засвідчив визначальну роль сімейного виховання, впливу однолітків, шкільного клімату, медіасередовища, образу тіла та емоційного стану дитини. Ці чинники взаємодіють між собою, утворюючи єдину систему, яка або сприяє розвитку інтересу до спорту,

або формує бар'єри та унікальну поведінку. Встановлено, що найбільш стійкою є мотивація, яка ґрунтується на позитивному досвіді, підтримці соціального оточення та внутрішньому прийнятті цінності фізичної активності.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення та формування мотивації дітей до спортивної діяльності, що враховує взаємодію особистісних, соціальних і середовищних чинників. Отримані положення становлять теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних психолого-педагогічних програм розвитку мотивації до занять спортом.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

2.1. Організація та методи дослідження мотивації дітей до спортивної діяльності

Емпіричне дослідження проводилося у місті Жмеринка упродовж січня–лютого 2026 року із застосуванням змішаного (онлайн та офлайн) формату збору даних. Онлайн-частина реалізовувалася за допомогою Google-форм, що забезпечило оперативність отримання відповідей та розширення доступу до респондентів, тоді як офлайн-опитування здійснювалося безпосередньо в умовах закладів загальної середньої освіти, що сприяло підвищенню контрольованості процедури дослідження.

Загальна вибірка становила 60 учнів 7–9 класів віком від 11 до 15 років. Серед них - 38 дівчат та 22 хлопці. Віковий розподіл представлений трьома групами: 11–12 років (11 осіб), 13 років (28 осіб), 14–15 років (21 особа). Відбір учасників здійснювався на засадах добровільної участі за умови інформованої згоди адміністрацій навчальних закладів, учнів та їхніх батьків. Дослідження проводилося у груповій формі в звичних для учнів умовах, що сприяло створенню психологічно комфортного середовища та підвищенню щирості відповідей.

Метою емпіричного дослідження було визначення психологічних чинників мотивації підлітків до фізичної активності та виявлення особливостей їхньої мотиваційної сфери у контексті ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити різні рівні мотиваційної регуляції поведінки підлітків. Зокрема, застосовано методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса, опитувальник «Мотивація успіху та уникнення невдач» А. Реана, а також шкалу спортивної мотивації (Sport Motivation Scale, SMS).

Комплексне використання зазначених інструментів забезпечило можливість аналізу як загальної мотивації досягнення, так і специфічних характеристик мотивації у сфері фізичної активності, включаючи внутрішні та зовнішні її компоненти.

Основними завданнями дослідження визначено:

- оцінку рівня мотивації досягнення успіху у підлітків;
- встановлення співвідношення мотивації успіху та уникнення невдач;
- аналіз структури спортивної мотивації за її основними типами;
- виявлення взаємозв'язків між загальними мотиваційними характеристиками та показниками спортивної мотивації;
- визначення груп ризику щодо низької залученості до фізичної активності з подальшим окресленням напрямів психокорекційної роботи.

Застосований методичний інструментарій дозволяє отримати комплексну картину мотиваційної сфери підлітків і створює надійну емпіричну базу для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса). Мета методики полягає у визначенні рівня вираженості мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Інструмент ґрунтується на положеннях теорії мотивації досягнення, відповідно до якої прагнення до успіху розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що визначає активність індивіда в різних сферах діяльності, зокрема навчальній та спортивній.

Завдання методики передбачають оцінювання індивідуальних особливостей поведінки в ситуаціях досягнення, зокрема:

- готовності до прийняття рішень у складних умовах;
- ставлення до ризику та конкуренції;
- наполегливості у досягненні цілей;
- реакції на невдачі та рівня домагань.

Методика Т. Елерса є опитувальником закритого типу, що складається з низки тверджень, на які респондент відповідає шляхом погодження або заперечення. Підрахунок сумарного балу дозволяє визначити рівень мотивації досягнення успіху.

Високі показники свідчать про виражену орієнтацію на досягнення, активність, наполегливість та прагнення до самовдосконалення. Низькі значення можуть вказувати на знижену ініціативність, уникання складних ситуацій та недостатню орієнтацію на результат.

Опитувальник «Мотивація успіху та уникнення невдач» (А. Реан). Мета методики полягає у визначенні домінуючої мотиваційної тенденції особистості - спрямованості на досягнення успіху або уникнення невдач. Інструмент базується на положеннях психології мотивації, згідно з якими поведінка людини визначається не лише силою мотиву, але й його якісною спрямованістю (позитивною або негативною).

Завдання методики включають:

- експрес-діагностику мотиваційної спрямованості особистості;
- виявлення установок щодо подолання труднощів;
- оцінку рівня відповідальності та домагань;
- визначення готовності до діяльності в умовах невизначеності та соціального оцінювання.

Опитувальник складається з серії тверджень, які респондент оцінює за заданою шкалою. Результати інтерпретуються шляхом зіставлення показників мотивації до успіху та мотивації уникнення невдач.

Переважаання мотивації до успіху свідчить про активну життєву позицію, орієнтацію на досягнення результату та готовність долати труднощі. Домінування мотивації уникнення невдач, у свою чергу, може вказувати на підвищену тривожність, невпевненість у власних силах та схильність до унікальної поведінки в ситуаціях оцінювання.

Шкала оцінки спортивної мотивації (Sport Motivation Scale, SMS). Мета методики полягає у багатовимірному дослідженні мотиваційної структури особистості у сфері спортивної діяльності та фізичної активності. Інструмент спрямований не лише на визначення загального рівня мотивації, а й на її якісну диференціацію відповідно до положень теорії самодетермінації, що передбачає розміщення мотиваційних регуляторів на континуумі від амотивації до внутрішньої автономної мотивації.

Завдання методики включають:

- виявлення провідних мотиваційних регуляторів поведінки у сфері фізичної активності;
- визначення структури спортивної мотивації за основними типами регуляції;
- розрахунок індексу самодетермінації (SDI);
- оцінку потенційної стійкості інтересу до занять спортом;
- виявлення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають залученню до фізичної активності.

Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, розробленим у межах теорії самодетермінації (E. Deci, R. Ryan). Вона використовується для дослідження мотивації до занять спортом та фізичною активністю та дозволяє оцінити як внутрішні, так і зовнішні джерела мотивації.

Методика включає низку тверджень, що відображають різні типи мотиваційної регуляції, зокрема:

- внутрішню мотивацію (задоволення від процесу діяльності);
- ідентифіковану регуляцію (усвідомлення особистої значущості занять);
- інтроектовану регуляцію (поведінка, зумовлена почуттям обов'язку, провини або сорому);
- зовнішню регуляцію (вплив винагород, соціального тиску або зовнішнього контролю);
- амотивацію (відсутність усвідомлених причин для участі у діяльності).

Обробка результатів дає змогу сформувати індивідуальний мотиваційний профіль респондента у сфері спорту, визначити провідні мотиви залучення до фізичної активності та встановити можливі психологічні бар'єри, що знижують рівень спортивної активності. Застосування SMS є особливо доцільним у дослідженнях підлітків, оскільки дозволяє оцінити ступінь сформованості внутрішньої мотивації як ключового чинника довготривалого залучення до фізичної активності.

У межах даного підрозділу було визначено та обґрунтовано організаційні засади емпіричного дослідження мотивації дітей до спортивної діяльності.

Розроблено загальну структуру дослідження, яка передбачає послідовне вивчення мотиваційної сфери дітей, а також виявлення чинників, що впливають на їхню залученість до занять спортом.

Описано основні етапи дослідження, що включають підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи, що забезпечує системність і логічну послідовність отримання емпіричних даних. Визначено вибірку дослідження, яка представлена дітьми відповідного віку, що дозволяє отримати об'єктивні дані щодо особливостей їх мотивації до спортивної діяльності з урахуванням вікових і соціально-психологічних характеристик.

Обґрунтовано вибір психодіагностичних методів, спрямованих на вивчення різних аспектів мотивації, зокрема внутрішньої та зовнішньої мотивації, рівня зацікавленості спортивною діяльністю, а також факторів, що стимулюють або знижують залученість до занять спортом. Використані методики забезпечують достатній рівень валідності та надійності отриманих результатів.

Крім того, визначено умови проведення дослідження, що сприяли отриманню достовірних даних, а також описано принципи етичності, добровільності та конфіденційності участі респондентів.

Таким чином, організація та методичне забезпечення дослідження створюють необхідні передумови для комплексного та об'єктивного вивчення мотивації дітей до спортивної діяльності та подальшого аналізу отриманих результатів.

Таким чином, організація дослідження та підібрані методи створюють належні умови для подальшого вивчення особливостей мотивації дітей до спортивної діяльності та аналізу отриманих емпіричних даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотивації дітей до занять спортом

Проведений аналіз середніх значень за методиками діагностики мотиваційної сфери підлітків дозволив встановити загальні закономірності розвитку мотивації до досягнень та її структурні особливості в досліджуваній вибірці.

За результатами методики Т. Елерса встановлено, що мотивація до успіху в цілому перебуває на помірному рівні як у дівчат, так і у хлопців. Гендерні відмінності є незначними та не мають вираженого характеру, що свідчить про відносну однорідність груп за даним показником. Водночас спостерігається певна варіативність індивідуальних результатів, що вказує на неоднорідність мотиваційних проявів у межах кожної статевої групи.

Віковий аналіз показав наявність певної динаміки мотивації до успіху в підлітковому віці. У молодшій підлітковій групі зафіксовано дещо вищі показники, які надалі знижуються у середньому віці та частково зростають у старшому підлітковому періоді. Така динаміка може бути пов'язана з віковими особливостями формування самооцінки, цілепокладання та соціальної рефлексії.

Результати за методикою А. Реана свідчать про переважання проміжного типу мотивації, що знаходиться на межі між прагненням до успіху та уникненням невдачі. Незначні гендерні відмінності проявляються у вигляді слабкої тенденції до більш вираженого прагнення успіху у хлопців та більшої орієнтації на уникнення невдачі у дівчат, однак ці відмінності не є суттєвими.

Вікові показники також демонструють стабільність мотиваційної структури з незначними коливаннями, що свідчить про відсутність різко вираженої домінантної мотиваційної спрямованості в межах досліджуваного вікового періоду.

Узагальнюючи результати двох методик, можна зробити висновок, що мотиваційна сфера підлітків характеризується помірним рівнем прагнення до досягнень та невизначеністю домінуючого мотиваційного полюса. Це відповідає віковим особливостям становлення особистості, коли відбувається активне формування цілей, самооцінки та системи соціальних орієнтирів.

Аналіз даних за шкалою спортивної мотивації (SMS) дозволив визначити особливості структури мотивації до спортивної діяльності у досліджуваній вибірці, з урахуванням її основних компонентів: внутрішньої мотивації, зовнішньої мотивації та амотивації.

Отримані результати свідчать про те, що у структурі мотивації переважають різні форми внутрішньої мотивації, однак із певними гендерними особливостями.

Зокрема, у чоловічій групі зафіксовано стабільно вищі середні показники за всіма субшкалами внутрішньої мотивації порівняно з жіночою групою. Це може свідчити про більш виражену орієнтацію хлопців на процес занять спортом, пізнавальний інтерес, прагнення до саморозвитку та отримання задоволення від фізичної активності.

У жіночій групі внутрішня мотивація також представлена, однак її рівень є дещо нижчим, що може вказувати на менш стійку орієнтацію на процесуальні аспекти спортивної діяльності. Водночас мотиваційна структура обох груп загалом характеризується наявністю внутрішньої зацікавленості, що є позитивним чинником залученості до спорту.

Таким чином, результати дослідження свідчать про певні гендерні відмінності у вираженості внутрішньої спортивної мотивації, при цьому чоловіча група демонструє більш високий рівень автономної мотиваційної спрямованості. Це може бути враховано при розробці програм залучення дітей до спортивної діяльності з урахуванням їхніх мотиваційних особливостей.

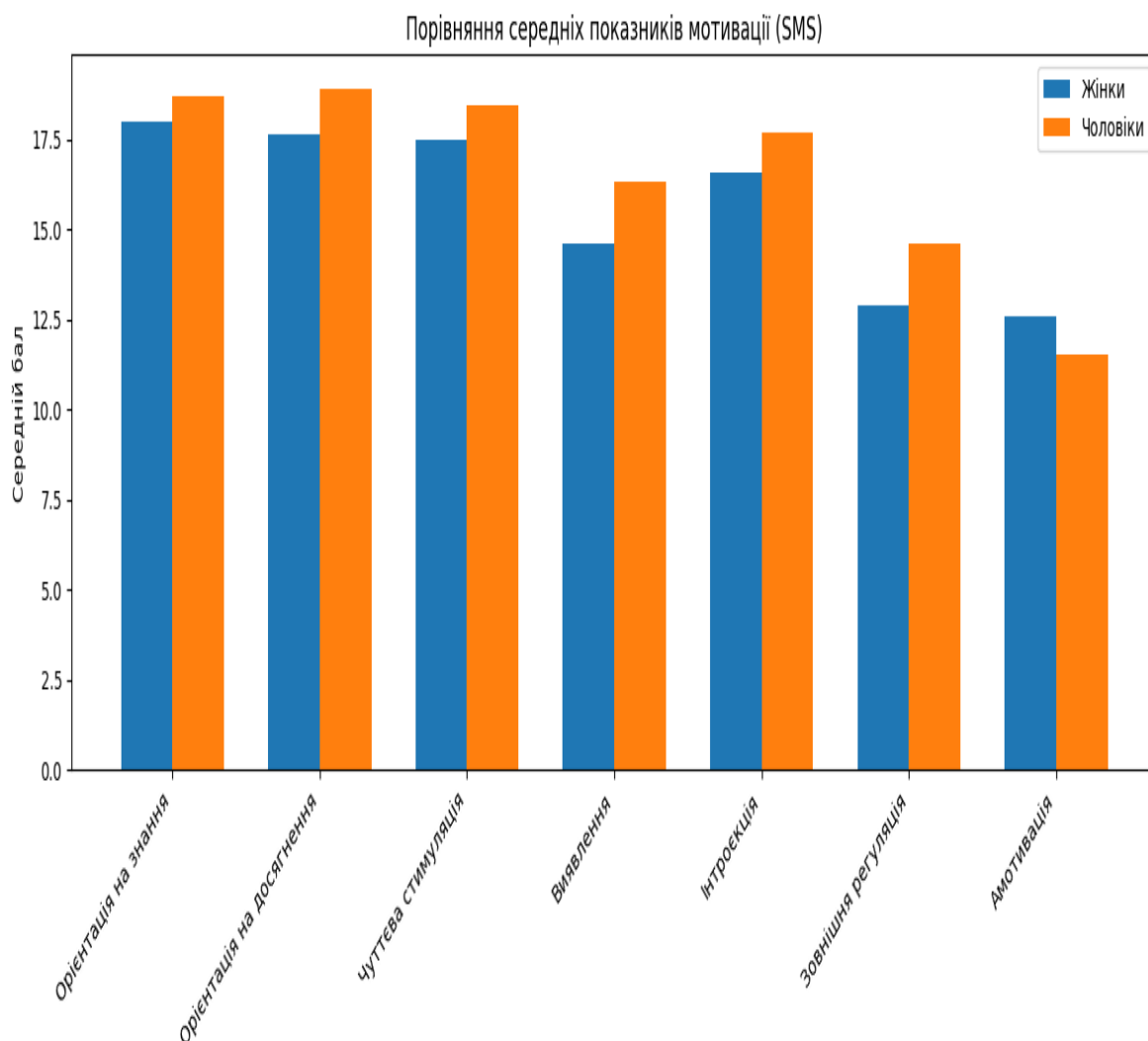


Рис. 2.1 Порівняння середніх показників за основними типами мотивації між чоловіками та жінками

Щодо контрольованих форм мотивації (інтроєктованої та зовнішньої), у чоловічій групі спостерігаються дещо вищі показники порівняно з жіночою, однак різниця є менш вираженою, ніж у випадку внутрішньої мотивації. Це свідчить про те, що зовнішні чинники, такі як схвалення з боку оточення, система винагород або внутрішній тиск у вигляді почуття обов'язку чи провини, мають певне значення для представників обох статей.

Показники амотивації є вищими у дівчат, що може свідчити про більшу вираженість відсутності внутрішнього інтересу або наміру до участі у фізичній активності. Це вказує на необхідність додаткової уваги до цієї групи під час розробки програм, спрямованих на підвищення залученості до занять спортом.

Аналіз вікових особливостей не виявив чіткої лінійної тенденції змін мотивації, що підкреслює складний і неоднозначний характер її формування в підлітковому віці.

Що стосується внутрішньої мотивації, найвищі показники за більшістю відповідних шкал зафіксовано у групі 11–12 років. Це може свідчити про те, що на початковому етапі підліткового віку провідну роль відіграє інтерес до діяльності та задоволення від рухової активності, яка має ігровий характер.

У віці 13 років простежується зниження рівня як внутрішньої, так і інтроектованої мотивації, що може бути зумовлено підвищенням навчального навантаження та посиленням соціального контролю.

У групі 14–15 років відзначається поступове зростання показників амотивації та зовнішньої регуляції. Це може свідчити про те, що з віком частина підлітків втрачає інтерес до фізичної активності або бере участь у ній переважно під впливом зовнішніх вимог і соціального тиску.

З метою визначення структурно-динамічних характеристик мотиваційної сфери підлітків було використано метод частотного аналізу. Такий підхід дав змогу розподілити вибірку за рівнями вираженості досліджуваних показників і уникнути спотворень, пов'язаних із усередненням результатів. Завдяки цьому стало можливим виявити специфічні мотиваційні моделі, притаманні різним статеві-віковим групам.

Особливості мотивації досягнення успіху (за методикою Т. Елерса). Аналіз розподілу учасників дослідження за рівнем мотивації досягнення успіху засвідчив наявність виразних гендерних відмінностей (рис. 3.1, Додаток 3). У групі чоловіків переважає високий рівень мотивації досягнення, який зафіксовано у 50,00% опитаних, тоді як ще 9,09% демонструють надвисокі показники (понад 21 бал). Подібні результати можуть свідчити про сформовану орієнтацію на змагальність, прагнення до соціального лідерства та досягнення значущих результатів.

У групі жінок мотиваційний профіль характеризується більш помірним рівнем вираженості. Найбільша частка респонденток (44,74%) має середній рівень мотивації, водночас частка осіб із високими показниками також є досить значною - 36,84%. Така структура може свідчити про більш збалансовану систему

мотиваційних орієнтацій або про певну переорієнтацію на міжособистісні та комунікативні аспекти діяльності.

Віковий аналіз показав наявність нерівномірної динаміки мотивації, що відображає особливості підліткового розвитку.

Група 11–12 років характеризується підвищеним рівнем мотиваційного оптимізму: у вибірці відсутні респонденти з низьким рівнем мотивації, а найвищу частку (18,18%) становлять учасники з надвисокими показниками. Це може бути пов'язано з високими амбіціями та ще недостатньо сформованою критичністю самооцінки у молодших підлітків.

Група 13 років виступає своєрідним переломним етапом, на якому спостерігається зниження мотиваційних показників. Саме в цій віковій категорії зафіксовано найбільшу частку осіб із низьким рівнем мотивації (10,71%) та найменший відсоток респондентів із надвисокими показниками (7,14%). Подібна тенденція може бути пов'язана з психологічними особливостями пубертатного періоду.

У групі 14–15 років простежується стабілізація мотиваційної структури: респонденти з низьким рівнем мотивації відсутні, а сумарна частка осіб із високим та надвисоким рівнем перевищує 57%, що свідчить про поступове формування більш зрілої системи мотиваційних орієнтацій.

Мотиваційна полярність особистості (за методикою А. Реана). Отримані результати дозволили визначити провідні мотиваційні тенденції - орієнтацію на досягнення успіху або уникнення невдач. У гендерному розрізі (рис. И.1, Додаток И) у групі чоловіків підтверджується більш активна спрямованість на досягнення результату: 40,91% респондентів мають виражену мотивацію на успіх (14–20 балів). Водночас значна частина опитаних (27,27%) перебуває у зоні невизначеності (12–13 балів), що може свідчити про внутрішню суперечливість мотиваційних установок.

У групі жінок спостерігається менш чітка структура мотиваційних орієнтацій: близько третини респонденток (28,95%) перебувають у проміжному діапазоні значень, що може вказувати на ситуативний характер мотивації та більшу залежність від зовнішніх факторів підтримки.

Аналіз вікової динаміки показав тенденцію до зростання страху невдачі у середньому підлітковому віці. Якщо серед респондентів віком 11–12 років осіб із вираженим страхом невдачі (0–7 балів) не зафіксовано, то у групі 13 років цей показник досягає найвищого значення - 14,29%. Така динаміка може бути пов'язана з підвищеною чутливістю підлітків до оцінок з боку значущого соціального оточення.

У старшій підлітковій групі (14–15 років) спостерігається певна поляризація результатів: формується стійка група респондентів із вираженою орієнтацією на успіх (42,86%), проте одночасно зберігається невелика частка підлітків (9,52%), для яких характерний страх невдачі, що дозволяє розглядати їх як потенційну групу ризику.

Структурно-компонентний аналіз спортивної мотивації (за методикою SMS). Застосування методики SMS дало змогу більш детально проаналізувати природу спонукань до занять фізичною активністю в межах теорії самодетермінації.

1. Внутрішня мотивація. Результати дослідження показали, що респонденти чоловічої статі демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації, особливо за такими субшкалами, як «орієнтація на досягнення» та «орієнтація на чуттєву стимуляцію», де зафіксовано найвищі показники у межах 20–23 балів. Це свідчить про те, що для чоловічої частини вибірки фізична активність має самостійну цінність і приносить задоволення від самого процесу діяльності. У групі жінок внутрішні мотиваційні чинники виражені менш системно, що може вказувати на потребу у додаткових педагогічних і соціальних стимулах для підтримання інтересу до занять спортом.

2. Зовнішня регуляція та амотивація. Важливим результатом дослідження стало виявлення підвищених показників амотивації серед респонденток (максимальне значення - 18,42% на рівні 8 балів). Це може свідчити про певне відчуження від занять фізичною культурою та сприйняття їх як формального обов'язку. Крім того, у жіночій вибірці більш вираженою є зовнішня регуляція (під 21,05% на рівні 16 балів), що може бути пов'язано із заняттями спортом під

впливом зовнішніх факторів, зокрема соціальних очікувань або прагнення підтримувати фізичну форму.

3. Гендерні особливості субшкал спортивної мотивації.

4. Вікові особливості трансформації мотивації. Група 11–12 років. Спостерігається певна суперечливість мотиваційної структури: поєднання високого рівня «орієнтації на знання» із досить значною часткою амотивації (18,18% на рівні 15 балів). Це може свідчити про нестійкість інтересу до фізичної активності: учні виявляють зацікавленість у нових видах діяльності, проте швидко втрачають мотивацію у разі повторюваності або монотонності вправ.

Група 13 років. У цьому віці спостерігається зростання ролі зовнішньої регуляції (максимальне значення - 21,43% на рівні 16 балів). Мотивація до занять спортом дедалі частіше підтримується соціальними факторами, зокрема бажанням відповідати очікуванням оточення або уникати негативних оцінок з боку однолітків.

Група 14–15 років. Провідною формою регуляції стає інтросекція (23,81% на рівні 16 балів), що свідчить про часткове засвоєння зовнішніх вимог і норм. Водночас повна інтеграція цінності фізичної активності у внутрішню систему мотивації ще не завершена.

5. Вікові зміни за окремими субшкалами. Загалом результати емпіричного дослідження, отримані за двома методичними підходами, свідчать про доцільність застосування диференційованого підходу до формування мотивації до фізичної активності школярів. Такий підхід має враховувати як гендерні, так і вікові особливості розвитку підлітків та бути спрямованим передусім на посилення внутрішньої, тобто автономної, мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Результати емпіричного дослідження дали змогу виявити низку важливих закономірностей у структурі та динаміці мотивації дітей до занять спортом, зокрема з урахуванням гендерних та вікових особливостей. Застосування комплексу психодіагностичних методик, зокрема методики визначення мотивації досягнення успіху, діагностики мотиваційної спрямованості особистості та шкали

спортивної мотивації (SMS), дозволило всебічно проаналізувати як рівень, так і характер мотиваційних спонукань до фізичної активності.

Проведений аналіз показав, що у більшості респондентів мотивація досягнення успіху перебуває на середньому та високому рівнях, однак її вираженість має помітні гендерні відмінності. Зокрема, у групі хлопців більшою мірою домінує високий рівень мотивації досягнення, що свідчить про орієнтацію на результат, змагальність та прагнення до особистих досягнень. У дівчат мотиваційний профіль є більш помірним: найчастіше фіксується середній рівень мотивації, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на соціально-комунікативні аспекти діяльності.

Віковий аналіз продемонстрував нерівномірну динаміку мотивації. Для молодших підлітків характерний відносно високий рівень мотиваційного оптимізму та значна частка респондентів із вираженою мотивацією досягнення. Водночас у середньому підлітковому віці спостерігається певне зниження мотиваційних показників і зростання невпевненості у власних можливостях, що може бути пов'язано з психологічними особливостями пубертатного періоду. У старшій віковій групі відзначається поступова стабілізація мотиваційної структури та формування більш чіткої орієнтації на досягнення успіху.

Аналіз мотиваційної спрямованості за методикою А. Реана показав, що для значної частини респондентів характерною є орієнтація на досягнення успіху, однак у певної частки підлітків простежується наявність страху невдачі або проміжна позиція між цими двома мотиваційними тенденціями. Особливо помітним є зростання страху невдачі у середньому підлітковому віці, що свідчить про підвищену чутливість дітей до оцінок з боку соціального оточення.

Дослідження структури спортивної мотивації за методикою SMS засвідчило, що у хлопців більшою мірою виражена внутрішня (інтринсивна) мотивація до занять спортом, зокрема орієнтація на досягнення та отримання задоволення від фізичної активності. Натомість у дівчат частіше спостерігається домінування зовнішніх форм регуляції, а також більш високі показники амотивації, що може свідчити про сприйняття занять спортом як діяльності, обумовленої зовнішніми вимогами або соціальними очікуваннями.

Віковий аналіз спортивної мотивації показав, що у молодшій підлітковій групі мотиваційна структура характеризується нестійкістю та поєднанням інтересу до нової діяльності з ризиком втрати інтересу. У середньому підлітковому віці посилюється роль зовнішньої регуляції, коли заняття спортом частково підтримуються соціальними нормами та очікуваннями. У старшому підлітковому віці спостерігається поступова інтеріоризація зовнішніх вимог, що проявляється у зростанні інтроектованої регуляції та формуванні більш стабільної мотиваційної структури.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що мотивація дітей до занять спортом має складну багатокомпонентну структуру та значною мірою залежить від вікових і гендерних особливостей розвитку. Отримані дані свідчать про необхідність застосування диференційованого підходу до формування мотивації до фізичної активності, який має бути спрямований передусім на розвиток внутрішньої мотивації, підтримку інтересу до занять спортом та створення умов для позитивного досвіду досягнення успіху у спортивній діяльності.

2.3. Аналіз взаємозв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей, залучених до спортивної діяльності

З метою визначення внутрішніх психологічних механізмів, що зумовлюють мотивацію підлітків до занять спортом, на наступному етапі дослідження було проведено аналіз взаємозв'язків між показниками застосованих психодіагностичних методик. Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою математико-статистичних методів, зокрема шляхом обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r).

Кореляційний аналіз проводився за двома основними напрямками: за статевою ознакою (порівняння груп «жінки» та «чоловіки») та за віковими категоріями («11–12 років», «13 років» і «14–15 років»).

Водночас слід враховувати, що загальний обсяг вибірки становив 60 осіб, а чисельність окремих підгруп була відносно невеликою. З огляду на це отримані результати доцільно трактувати передусім як виявлення певних психологічних

тенденцій. Основна увага у цьому підрозділі зосереджена на визначенні сили та напрямку кореляційних зв'язків, що дає змогу простежити особливості взаємодії між загальною мотивацією досягнення успіху та структурою спортивної мотивації на різних етапах підліткового розвитку.

1. Аналіз результатів за статевою ознакою. Дослідження показників у гендерних підгрупах продемонструвало відмінності у механізмах інтеграції мотивації досягнення успіху в систему спортивної діяльності.

Група «жінки». У цій групі простежується помірний позитивний зв'язок між результатами методик Т. Елерса та А. Реана ($r = 0,53$), що свідчить про відносну узгодженість мотиваційної структури. Іншими словами, прагнення досягти успіху поєднується з певною мірою побоювання невдачі, формуючи цілісне мотиваційне ядро.

Показники за методикою А. Реана мають досить тісні кореляційні зв'язки з компонентами внутрішньої мотивації, зокрема з такими субшкалами, як «орієнтація на знання» ($r = 0,53$), «орієнтація на досягнення» ($r = 0,47$) та «чуттєва стимуляція» ($r = 0,47$). Це свідчить про те, що для респонденток надія на успіх тісно пов'язана з інтересом до самого процесу спортивної діяльності та задоволенням, яке вони отримують від тренувань і засвоєння нових умінь.

Окрему увагу привертає зв'язок між показниками методики Т. Елерса та «інтроспективною регуляцією» ($r = 0,38$) - типом мотивації, що ґрунтується на почутті обов'язку або внутрішнього тиску. Це може свідчити про те, що високий рівень прагнення досягти успіху у дівчат частково підтримується бажанням відповідати соціальним очікуванням або уникати почуття провини, що є характерним для особливостей гендерної соціалізації.

Разом із тим обидві методики демонструють закономірний зворотний зв'язок з амотивацією ($r = -0,34$ за методикою Т. Елерса та $r = -0,36$ за опитувальником А. Реана). Це означає, що підвищення рівня мотивації досягнення успіху супроводжується зменшенням імовірності втрати інтересу до занять спортом або відмови від них.

Група «чоловіки». У цій групі зв'язок між показниками методики Т. Елерса та опитувальника А. Реана є незначним ($r = 0,21$), що свідчить про відносну

автономність мотиваційних конструктів. Зокрема, прагнення досягти успіху через готовність до ризику (за методикою Т. Елерса) та орієнтація на успіх як позитивне очікування результату (за А. Реаном) функціонують як різні мотиваційні механізми.

Особливістю мотиваційної структури цієї групи є виражена когнітивна спрямованість. Найбільш тісний зв'язок показники методики А. Реана демонструють із субшкалою «орієнтація на знання» ($r = 0,59$). Це свідчить про те, що для хлопців мотивація досягнення значною мірою пов'язана з прагненням глибше зрозуміти особливості спортивної діяльності, її технічні та тактичні аспекти. Успішність у спорті в даному випадку асоціюється передусім із рівнем компетентності.

Важливим результатом є також виявлений сильний зворотний зв'язок між мотивацією досягнення успіху за методикою А. Реана та показниками амотивації ($r = -0,72$). Це дозволяє зробити висновок, що сформована орієнтація на успіх виконує своєрідну захисну функцію, запобігаючи втраті інтересу до занять спортом. Наявність позитивного очікування результату підтримує залученість підлітків у спортивну діяльність і знижує ризик формування амотиваційних станів. Водночас показники методики Т. Елерса виявляють менш виражений зворотний зв'язок з амотивацією ($r = -0,36$).

Загалом результати аналізу свідчать, що в обох гендерних групах методика А. Реана є більш інформативною щодо внутрішніх мотивів участі у спортивній діяльності. Водночас характер цих зв'язків відрізняється: у дівчат мотивація досягнення частіше поєднується з емоційним задоволенням від процесу діяльності, тоді як у хлопців вона більше пов'язана з пізнавальним компонентом та вираженим запереченням амотивації.

2. Вікова динаміка трансформації мотивації. Отримані результати демонструють поступову еволюцію мотиваційної сфери від молодшого до старшого підліткового віку.

Вікова група «11–12 років». На цьому етапі більш вагому роль відіграє мотивація, зафіксована методикою Т. Елерса, тоді як опитувальник А. Реана не

демонструє значущих зв'язків із показниками спортивної мотивації. Взаємозв'язок між самими методиками також є мінімальним ($r = 0,15$).

Таку ситуацію можна пояснити віковими психологічними особливостями. Підлітки 11–12 років ще не мають достатнього рівня рефлексії для усвідомлення таких категорій, як «надія на успіх» чи «страх невдачі», що лежать в основі опитувальника А. Реана. Натомість показники методики Т. Елерса, які пов'язані з рівнем домагань і готовністю до ризику, більшою мірою відповідають імпульсивності та емоційності молодших підлітків.

Виявлений високий кореляційний зв'язок між результатами методики Т. Елерса та субшкалою «чуттєва стимуляція» ($r = 0,60$) свідчить про те, що прагнення досягти успіху у цьому віці значною мірою ґрунтується на емоційних переживаннях, азарті та безпосередньому задоволенні від фізичної активності.

Вікова група «13 років» (перехідний етап). Цей віковий період характеризується найбільшою інтегрованістю мотиваційної структури. Саме тут фіксуються найвищі кореляційні зв'язки між більшістю досліджуваних показників. Обидві методики - Т. Елерса та А. Реана - демонструють узгодженість результатів ($r = 0,44$).

Важливою характеристикою цього віку є процес формування особистісної ідентичності. Показники за методикою А. Реана мають найвищі кореляції з такими складовими спортивної мотивації, як «інтроспектована регуляція» ($r = 0,67$), «орієнтація на знання» ($r = 0,63$) та «орієнтація на досягнення» ($r = 0,61$). Це свідчить про те, що у 13 років спортивна діяльність поступово перестає сприйматися лише як форма дозвілля і починає інтегруватися у структуру «Я-концепції» підлітка. У цей період прагнення досягти успіху дедалі більше пов'язується з самосприйняттям себе як спортсмена.

Таким чином, усвідомлена мотивація досягнення поступово стає одним із ключових чинників, що визначають рівень залученості підлітків до спортивної діяльності.

Вікова група «14–15 років». Для цього вікового періоду характерне поступове розмежування мотиваційних механізмів. Вплив імпульсивної, ситуативної мотивації, що фіксується методикою Т. Елерса, поступово

зменшується, тоді як провідну роль починає відігравати ціннісно-сміслова регуляція діяльності, що відображається показниками опитувальника А. Реана. Водночас між результатами двох методик зберігається помірний зв'язок ($r = 0,50$).

Характерною ознакою цього віку є раціоналізація прагнення до успіху. Відсутність статистично значущих зв'язків між показниками методики Т. Елерса та шкалами опитувальника SMS (більшість коефіцієнтів менші за 0,1) свідчить про те, що просте бажання бути кращим або високий рівень домагань уже не виступає достатнім стимулом для регулярних занять спортом у старшому підлітковому віці.

Натомість мотивація досягнення успіху, визначена за опитувальником А. Реана, має значущі кореляції з субшкалою «орієнтація на знання» ($r = 0,56$) та демонструє виражений зворотний зв'язок з амотивацією ($r = -0,55$). Це свідчить про те, що у старших підлітків залученість до фізичної активності підтримується за умови усвідомленого ставлення до діяльності, розуміння її змісту та наявності внутрішнього прагнення до досягнення результатів, що водночас запобігає формуванню пасивності.

Отримані результати свідчать про те, що психологічні детермінанти мотивації до фізичної активності мають динамічний характер і змінюються у процесі вікового розвитку.

По-перше, простежується онтогенетичний перехід від емоційно-імпульсивних механізмів регуляції діяльності до більш усвідомлених форм мотивації. У молодшому підлітковому віці (11–12 років) домінує мотивація, пов'язана з ризиком, емоційним піднесенням та безпосереднім задоволенням від активності, що відображається у кореляціях з показниками методики Т. Елерса. Натомість у віці 13–15 років провідну роль починають відігравати ціннісно-сміслові та когнітивні аспекти мотивації, що проявляється у зростанні значущості показників опитувальника А. Реана.

По-друге, мотивація досягнення успіху, особливо визначена за методикою А. Реана, виконує важливу захисну функцію, оскільки перешкоджає формуванню амотивації. Цей ефект найбільш виражений у хлопців, для яких спортивна діяльність виступає простором для прояву компетентності, самоствердження та досягнення особистих результатів.

По-третє, гендерний аналіз демонструє певні відмінності у структурі мотивації. У дівчат прагнення до успіху частіше пов'язане з соціальними очікуваннями та механізмами внутрішнього прийняття зовнішніх вимог (інтросекцією), тоді як у хлопців мотиваційна структура має більш автономний характер і базується на прагненні до розвитку компетентності та особистих досягнень у спортивній діяльності.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками мотиваційної сфери дітей, залучених до спортивної діяльності, засвідчив наявність системної та віково детермінованої структури мотивації, що зазнає якісних змін упродовж підліткового періоду.

По-перше, встановлено, що у молодших підлітків провідну роль відіграють емоційно-імпульсивні механізми мотивації, пов'язані з безпосереднім прагненням до успіху, змагальності та зовнішнього визнання. На цьому етапі мотиваційна регуляція має більш ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх стимулів.

По-друге, у середньому та старшому підлітковому віці відбувається структурна перебудова мотиваційної сфери: зростає значущість ціннісно-сміслових та когнітивних компонентів. Мотивація досягнення успіху набуває більш усвідомленого характеру, тісно пов'язується з орієнтацією на знання, розвиток компетентності та особистісне самовдосконалення. Водночас виявлено стійкий зворотний зв'язок між показниками мотивації досягнення та амотивацією, що дає підстави розглядати її як фактор психологічного захисту від втрати інтересу до спортивної діяльності.

По-третє, простежується диференціація мотиваційних механізмів: з віком зменшується вплив ситуативного прагнення до першості як самодостатнього стимулу, натомість зростає роль внутрішніх переконань, особистісного смислу діяльності та інтегрованої мотивації.

Гендерний аналіз доповнює загальну картину, засвідчуючи, що у хлопців мотиваційна структура більшою мірою пов'язана з автономією, компетентністю та самоствердженням у спорті, тоді як у дівчат частіше простежується соціально

орієнтований характер мотивації, зумовлений механізмами внутрішнього прийняття соціальних очікувань.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що мотиваційна сфера дітей, залучених до спортивної діяльності, є динамічною, ієрархічно організованою системою, яка розвивається від зовнішньо зумовлених форм до більш автономних та особистісно значущих механізмів регуляції. Це має принципове значення для побудови ефективних програм психологічного супроводу та формування стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей мотивації дітей до занять спортом, визначено організаційні засади дослідження, застосовані психодіагностичні методики та проведено статистичний аналіз отриманих результатів.

У підрозділі 2.1 обґрунтовано організацію дослідження та охарактеризовано використані методи психодіагностики, спрямовані на вивчення структури мотивації спортивної діяльності, мотивації досягнення успіху та особливостей мотиваційної регуляції поведінки дітей. Використання комплексу взаємодоповнюючих методик дозволило отримати всебічну інформацію про змістові та структурні характеристики мотиваційної сфери дітей, які займаються спортом.

У підрозділі 2.2 здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, що дало змогу визначити провідні мотиваційні чинники спортивної активності дітей. Встановлено, що мотивація до занять спортом має багатокомпонентний характер і поєднує як внутрішні, так і зовнішні стимули. Значну роль у підтриманні спортивної активності відіграють інтерес до фізичної діяльності, прагнення досягати успіху, розвиток власних здібностей, а також соціальні фактори, пов'язані з визнанням і підтримкою з боку оточення. Разом із тим результати показали наявність вікових і гендерних відмінностей у структурі мотивації, що проявляються у різній значущості окремих мотиваційних компонентів.

У підрозділі 2.3 проаналізовано взаємозв'язки між показниками мотиваційної сфери дітей, залучених до спортивної діяльності. Кореляційний аналіз дозволив виявити системні взаємозв'язки між мотивацією досягнення успіху, внутрішніми мотивами спортивної діяльності та показниками амотивації. Встановлено, що з віком відбувається поступова трансформація мотиваційної регуляції: від переважання емоційно-імпульсивних і ситуативних мотивів до більш усвідомлених, ціннісно-смыслових орієнтацій. Мотивація досягнення успіху виконує важливу регулятивну функцію, сприяючи підтриманню інтересу до спортивної діяльності та зменшуючи ризик формування амотивації.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що мотивація дітей до занять спортом є динамічною психологічною системою, яка формується під впливом вікових, індивідуальних та соціальних чинників. Виявлені закономірності свідчать про поступовий розвиток мотиваційної сфери від зовнішньо зумовлених форм до більш внутрішньо детермінованих та усвідомлених мотивів спортивної діяльності. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення психологічного супроводу дітей у спортивній діяльності, розроблення програм підтримки внутрішньої мотивації та підвищення ефективності тренувального процесу.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Теоретико-методичне обґрунтування принципів формування мотивації дітей до занять спортом

Розроблення програми психологічної корекції мотивації підлітків до занять фізичною активністю ґрунтується на поєднанні сучасних теоретичних підходів психології та результатів проведеного емпіричного дослідження. Аналіз наукових джерел у поєднанні з отриманими даними дозволив встановити, що мотиваційна сфера підлітків характеризується суперечливістю, нестійкістю та значною залежністю від зовнішніх чинників регуляції поведінки.

Модель корекційного впливу. Теоретичною основою програми обрано теорію самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Десі та Р. Раяна. Такий вибір зумовлений результатами емпіричного аналізу, проведеного у попередньому розділі, де зафіксовано підвищення рівня амотивації та зовнішньої регуляції у підлітків 14–15 років, а також виражені прояви інтроектованої мотивації, пов'язаної з почуттям обов'язку та внутрішнім тиском. Зазначені особливості свідчать про недостатній рівень автономності та переважання контрольованих форм поведінки, які не забезпечують стабільної зацікавленості у фізичній активності.

Відповідно, головною метою корекційної програми є сприяння процесу інтеріоризації цінностей фізичної активності, тобто поступова трансформація зовнішньо зумовленої мотивації («я повинен») у внутрішню детерміновану («я хочу», «мені цікаво»). Досягнення цієї мети передбачає задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної пов'язаності.

1. Потреба в автономії передбачає формування відчуття самостійності у виборі видів фізичної активності та усвідомлення себе як ініціатора власної поведінки.

2. Потреба в компетентності полягає у забезпеченні переживання успішності діяльності, впевненості у власних фізичних можливостях та здатності долати навантаження.

3. Потреба у соціальній взаємодії (спорідненості) пов'язана з формуванням почуття приналежності до групи та отриманням емоційної підтримки з боку значущого оточення.

На основі аналізу емпіричних даних, з урахуванням вікових і гендерних особливостей, визначено основні принципи реалізації корекційної програми.

Принцип суб'єктності та добровільності. Враховуючи виявлене зниження мотивації у віці 13 років та підвищену чутливість до примусу, програма передбачає відмову від директивних методів. Натомість акцент робиться на розвитку здатності до самостійного вибору форм фізичної активності.

Принцип гендерної диференціації. Отримані результати засвідчили вищий рівень амотивації у дівчат та їхню підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, зокрема щодо зовнішності. У зв'язку з цим, для дівчат доцільним є акцент на формуванні позитивного образу тіла, зниженні тривожності щодо оцінювання та розвитку естетично-оздоровчих мотивів. Для хлопців, які більш орієнтовані на змагальність і досягнення, ефективним є використання завдань із помірним рівнем ризику та орієнтацією на досягнення результату.

Принцип формування ситуації успіху (розвитку компетентності). З урахуванням виявленого страху невдачі у значної частини підлітків, особливо у віці 13 років, корекційний вплив має бути спрямований на створення умов для переживання успіху. Це досягається через постановку реалістичних і поступово ускладнюваних цілей (SMART-підхід), а також через акцент на індивідуальному прогресі, а не на порівнянні з іншими.

Зміст та методи формувального етапу. Організаційно-методичне забезпечення програми ґрунтується на застосуванні активних методів соціально-психологічного навчання, спрямованих на комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості підлітка.

1. Когнітивно-рефлексивний блок. Цей компонент спрямований на формування усвідомлення власних мотиваційних труднощів і внутрішніх бар'єрів

щодо занять фізичною активністю. З урахуванням виявленої у частини підлітків невизначеності мотиваційного профілю, використовуються методи, що сприяють вербалізації переживань і аналізу власної поведінки. Зокрема, застосовуються групові дискусії, обговорення індивідуальних мотиваційних профілів, а також техніка «Колесо балансу активності». Це дозволяє перевести неусвідомлені труднощі на рівень раціонального осмислення та підвищити саморефлексію.

2. Емоційно-корекційний блок. Даний блок спрямований на опрацювання емоційних бар'єрів, пов'язаних із образом тіла, тривожністю та страхами невдачі. Використовуються методи арт-терапії, техніки когнітивного переформулювання (reframing) негативних установок на більш конструктивні («я слабкий» → «я розвиваю свої можливості»), а також вправи на розвиток тілесної усвідомленості (mindfulness-підхід). Це сприяє зниженню емоційної напруги та формуванню більш позитивного ставлення до фізичної активності.

3. Поведінково-регуляторний блок. Метою цього блоку є розвиток навичок саморегуляції та організації власної рухової активності. З урахуванням виявленого дефіциту внутрішньої регуляції у старших підлітків, програма передбачає тренінгові заняття з постановки цілей, навчання плануванню фізичної активності та ведення щоденників рухової активності. Це забезпечує поступовий перехід від рівня намірів до стійких поведінкових дій, що узгоджується з положеннями теорії запланованої поведінки.

Модель управління параметрами корекції. Контроль ефективності формувального етапу здійснюється шляхом моніторингу динаміки змін за визначеними показниками, сформованими на основі використаного психодіагностичного інструментарію:

- зменшення рівня амотивації та зовнішньої регуляції (за методикою SMS), що свідчить про зниження відчуження від фізичної активності;
- зміщення мотиваційної спрямованості від уникнення невдач до орієнтації на досягнення успіху (за методикою А. Реана);
- підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та збільшення частоти добровільної рухової активності як поведінкового критерію ефективності програми.

Отже. мотиваційна сфера підлітків є складною, багаторівневою та динамічною системою, яка зазнає істотних змін у процесі вікового розвитку. Емпіричні дані засвідчили переважання у молодшому підлітковому віці емоційно-імпульсивних форм мотивації, тоді як у середньому та старшому підлітковому віці поступово посилюється роль ціннісно-смыслових і когнітивних чинників. Водночас у значної частини респондентів виявлено прояви зовнішньої регуляції та амотивації, що свідчить про недостатній рівень внутрішньої залученості до спортивної діяльності.

Теоретичною основою формування мотивації визначено положення теорії самодетермінації, відповідно до яких стійка внутрішня мотивація розвивається за умови задоволення базових психологічних потреб у автономії, компетентності та соціальній пов'язаності. Саме ці положення стали концептуальним підґрунтям для визначення принципів побудови корекційно-розвивальної роботи.

З урахуванням отриманих емпіричних результатів обґрунтовано ключові принципи формування мотивації до занять спортом: суб'єктності та добровільності, гендерної диференціації, а також створення ситуації успіху як умови розвитку почуття компетентності. Реалізація цих принципів спрямована на подолання зовнішньо зумовлених форм мотивації, зниження рівня амотивації та страху невдачі, а також поступову інтеріоризацію цінностей фізичної активності.

Таким чином, запропоновані теоретико-методичні положення забезпечують науково обґрунтовану основу для побудови ефективної програми формування стійкої внутрішньої мотивації дітей до занять спортом та створюють передумови для підвищення їхньої залученості до фізичної активності на основі особистісно значущих і автономних мотивів.

3.2. Програма психологічного розвитку мотивації дітей до спортивної діяльності «Шлях до спортивної самореалізації»

Цільова аудиторія: підлітки віком 11–15 років (учні середньої школи).

Тривалість одного заняття: 75–90 хвилин, що є оптимальним часовим проміжком для даної вікової групи, оскільки дозволяє поєднати вступну частину

(розминку), основний етап (виконання вправ, рефлексію) та підсумкове обговорення без перевантаження учасників.

Загальна тривалість програми: 16 занять, що є достатнім для поступової інтеріоризації цінностей фізичної активності та формування стійких мотиваційних змін, які мають довготривалий характер.

Періодичність проведення: 2 заняття на тиждень, що забезпечує регулярність впливу, підтримує динаміку мотиваційних змін і запобігає їх згасанню між зустрічами.

Загальна тривалість реалізації: 8 тижнів (2 місяці), що дає змогу послідовно опрацювати всі структурні компоненти програми та забезпечити можливість практичного закріплення отриманих навичок.

Кількість учасників у групі: оптимально 10–14 осіб. Такий розмір групи створює безпечний психологічний простір для відкритого обговорення особистих труднощів, рефлексії та роботи з бар'єрами мотивації, зокрема страхом невдачі та проявами амотивації. Вікова однорідність у межах підліткового періоду сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та груповій взаємодії.

Фахове забезпечення:

- Основний керівник (психолог): фахівець із підготовкою у сфері клінічної, освітньої або спортивної психології, який має досвід роботи з мотиваційною сферою підлітків та корекційними програмами.

- Співкерівник (фахівець із фізичного виховання): учитель фізичної культури або інструктор, який пройшов додаткову психолого-педагогічну підготовку.

Робота керівників має ґрунтуватися на автономно-підтримувальному стилі взаємодії, що виключає тиск, директивність і оціночну критику, оскільки такі фактори можуть посилювати зовнішню регуляцію та знижувати внутрішню мотивацію. Поєднання психологічного та фізкультурного компонентів забезпечує комплексний вплив: подолання внутрішніх психологічних бар'єрів і одночасний розвиток фізичної компетентності, що є основою для формування стійкої внутрішньої мотивації.

Теоретичні основи програми та опис психологічної і соціальної проблематики.

1. Психологічна та соціальна проблематика. Необхідність розробки корекційної програми зумовлена виявленими в ході емпіричного дослідження неефективними мотиваційними стратегіями та дисфункціональними регуляторними механізмами у підлітків.

Переважаання контрольованих форм мотивації. За результатами методики SMS зафіксовано зростання показників амотивації та зовнішньої регуляції у віковій групі 14–15 років, а також домінування інтроєктованих форм мотивації, що базуються на почутті обов'язку, тиску або внутрішньому дискомфорті. Це свідчить про недостатній рівень автономії у виборі фізичної активності.

Наявність страху невдачі та зниженої самоефективності. Виявлений проміжний тип мотиваційної орієнтації між прагненням до успіху та уникненням невдачі (за А. Реаном) вказує на потребу корекції страху оцінювання та зміцнення впевненості у власних можливостях.

Кризовий характер середнього підліткового віку. Встановлено, що період 13 років є сенситивним щодо зниження мотиваційної активності, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, самостійності та відповідального вибору фізичної активності.

Гендерні особливості мотивації. Дівчата демонструють вищий рівень залежності від зовнішньої регуляції та амотивації, що може бути пов'язано із соціальними стереотипами та підвищеною чутливістю до оцінки зовнішності. Це зумовлює необхідність роботи з тілесним образом, емоційною підтримкою та зниженням оціночної тривожності.

2. Теоретичне обґрунтування та відповідь на проблеми (за логікою програми) передбачає орієнтацію на принципи самодетермінації, розвиток автономії, компетентності та соціальної підтримки як базових умов формування внутрішньої, стійкої мотивації до фізичної активності.

Програма «Шлях до спортивної самореалізації» спрямована на формування цілісної системи психолого-педагогічного впливу, яка відповідає виявленим труднощам через підтримку трьох базових психологічних потреб, визначених у теорії самодетермінації (SDT):

Автономія (відчуття свободи вибору). Передбачає створення умов для реального вибору без тиску та надмірної критики, застосування автономно-підтримувального стилю взаємодії, що сприяє зменшенню зовнішньої та інтроспектованої регуляції поведінки.

Компетентність (відчуття власної ефективності). Орієнтується на створення досвіду успіху, корекцію неадаптивних когнітивних установок, формування реалістичних і досяжних цілей за принципом SMART. Це дозволяє знизити страх невдачі, підвищити самоефективність та скоригувати негативне сприйняття власного тіла.

Спорідненість (відчуття соціального зв'язку та належності). Забезпечується через створення психологічно безпечного групового середовища, розвиток емоційної підтримки та активізацію соціальних ресурсів, що сприяє зменшенню амотивації, соціальної тривожності та запобігає кризовим проявам мотиваційної сфери у підлітковому віці.

Мета програми: формування стабільної внутрішньої (автономної) мотивації до регулярної фізичної активності у підлітків 11–15 років шляхом інтеріоризації її цінності та задоволення базових психологічних потреб - автономії, компетентності та спорідненості відповідно до теорії самодетермінації (SDT).

Завдання програми: для досягнення поставленої мети передбачено виконання комплексу взаємопов'язаних завдань, об'єднаних за основними напрямками роботи:

А. Діагностично-когнітивний блок:

1. Сприяти усвідомленню підлітками власних мотиваційних особливостей, зокрема переважаючих мотивів досягнення або уникнення невдачі, а також індивідуальних бар'єрів щодо фізичної активності.

2. Сформувати адекватне розуміння фізичної активності як інструменту зміцнення психологічного та фізичного здоров'я, а не лише як сфери спортивних досягнень.

Б. Корекційно-розвивальний блок (орієнтація на SDT).

3. Розвивати відчуття компетентності та самоєфективності через акцент на процесі діяльності, а не лише на результаті, а також через корекцію негативного образу тіла.

4. Сприяти розвитку автономії шляхом формування навичок самостійного цілепокладання, гнучкого планування та можливості вибору видів фізичної активності відповідно до індивідуальних інтересів.

5. Посилювати почуття спорідненості через створення підтримувального групового середовища та використання соціальної взаємодії як ресурсу залучення до фізичної активності.

6. Зменшувати рівень амотивації та зовнішньої залежності, поступово переходячи до більш внутрішньо детермінованих форм мотивації (ідентифікованої та внутрішньої).

В. Інтеграційний блок.

7. Навчати підлітків використовувати фізичну активність як засіб емоційної саморегуляції для зниження стресу та тривожності.

8. Формувати навички самоконтролю та стратегії профілактики зрывів для забезпечення стабільності мотивації у довгостроковій перспективі.

Очікувані результати доцільно поділити на кількісні, що підлягають психодіагностичній перевірці, та якісні, які відображають зміни у поведінковій та психологічній сферах.

А. Кількісні (психодіагностичні) результати.

1. Методика SMS (Sport Motivation Scale). Очікується зниження показників за шкалами «амотивація» та «зовнішня регуляція», що свідчитиме про зменшення байдужості до фізичної активності та зниження залежності від зовнішнього контролю.

2. Опитувальник мотивації до успіху (А. Реан). Передбачається зміщення мотиваційного профілю в бік орієнтації на досягнення успіху, що проявлятиметься у зменшенні страху невдачі та підвищенні впевненості у власних можливостях.

3. Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса. Очікується статистично значуще зростання загального рівня мотивації досягнення, що відображатиме формування активної, цілеспрямованої позиції підлітків.

Б. Якісні (психологічні та поведінкові) результати.

1. Поведінкові зміни. Збільшення частоти та різноманітності добровільної фізичної активності, що обирається підлітками самостійно поза межами обов'язкової шкільної програми.

2. Когнітивні зміни. Формування більш позитивного та реалістичного образу власного тіла, а також адекватне сприйняття своїх фізичних можливостей без надмірної самокритики.

3. Емоційні зміни. Зниження рівня тривожності, пов'язаної з фізичною активністю та соціальною оцінкою, а також формування навички використання рухової активності як засобу емоційної саморегуляції.

4. Мотиваційна стабільність. Розвиток здатності самостійно планувати та коригувати режим фізичної активності, зменшуючи вплив зовнішнього тиску та ситуативних бар'єрів.

Функції програми:

1. Діагностична функція. Спрямована на виявлення мотиваційних особливостей підлітків та існуючих бар'єрів до фізичної активності (амотивація, страх невдачі тощо).

2. Когнітивна функція. Формування уявлень про фізичну активність як ресурс психічного та фізичного благополуччя, а не лише як сферу досягнень.

3. Корекційна функція. Зниження рівня амотивації та зовнішньо контрольованої регуляції шляхом поступової інтеріоризації цінності фізичної активності.

4. Розвивальна функція. Підтримка розвитку базових психологічних потреб за теорією самодетермінації: автономії (вибір і саморегуляція), компетентності (ефективність і позитивний образ тіла) та спорідненості (соціальна підтримка).

Структура та зміст програми (16 занять). Програма структурована у чотири тематичні модулі, кожен з яких спрямований на забезпечення та розвиток однієї або кількох базових психологічних потреб підлітків (див. Додаток Г).

Метою цього модуля є формування усвідомлення власної мотиваційної позиції та визначення особистісного сенсу фізичної активності.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми.

1. Просторово-технічне забезпечення:

- Групове приміщення - комфортний, достатньо освітлений простір, який дозволяє вільне переміщення учасників і швидку зміну організації роботи (коло, пари, мінігрупи, тілесно-орієнтовані вправи).

- Дошка / фліпчарт - використовується для фіксації групових правил, створення «мотиваційних карт», запису ідей, цілей та результатів обговорень (модулі I, III).

- Проектор та екран - забезпечують демонстрацію презентацій, відеоматеріалів і наочних матеріалів, що ілюструють зв'язок фізичної активності зі здоров'ям і психологічним благополуччям (модулі I, II).

- Аудіосистема (колонки) - застосовується для музичного супроводу тілесно-орієнтованих та релаксаційних вправ, а також для створення відповідного емоційного фону (модулі II, IV).

- Таймер / секундомір - забезпечує чітку регуляцію часу виконання вправ та підтримує організованість групового процесу.

- М'які килимки (мати) - використовуються під час релаксаційних і тілесних технік, сприяють зниженню напруги та підвищенню психологічного комфорту (модулі II, IV).

2. Канцелярські та дидактичні матеріали:

- Папір формату A4 та A3 - для індивідуальних і групових творчих завдань (наприклад: «Мапа активності», «Колаж компетентності», візуалізація образу тіла).

- Канцелярське приладдя - маркери, фломастери, кольорові олівці, ручки для активної рефлексивної та творчої роботи.

- Стікери - інструмент швидкої анонімної фіксації думок, емоцій та потреб, особливо ефективний у рефлексивних вправах (зокрема модуль IV).

- Робочі бланки - шаблони для самодіагностики, постановки SMART-цілей, ведення «Щоденника успіху» та моніторингу власного прогресу (модулі I, III).

- Картки / зображення - набори візуальних стимулів із видами фізичної активності, емоційними станами та мотивами, що сприяють розвитку метафоричного та асоціативного мислення.

3. Інвентар для мінімальної фізичної активності:

М'ячі (м'які, тенісні) - використовуються для кооперативних ігрових вправ, розвитку взаємодії та зниження емоційної напруги (модуль IV).

- Еластичні стрічки / еспандери - застосовуються для виконання простих фізичних вправ, доступних для домашнього використання, з акцентом на формування відчуття компетентності (модуль II).

- Скакалки - використовуються у вправах на підвищення рухової активності та стимуляцію внутрішньої мотивації через позитивний тілесний досвід (згідно з підходом SMS).

Методично-педагогічні умови ефективності програми. Результативність програми психологічної корекції та розвитку мотивації підлітків до фізичної активності забезпечується системним дотриманням комплексу взаємопов'язаних організаційно-методичних і психолого-педагогічних умов.

1. Умови, орієнтовані на принцип «автономії». Дані умови спрямовані на формування в підлітка відчуття суб'єктності власної діяльності, що є ключовим чинником інтеріоризації мотивації.

Забезпечення права вибору (самостійне цілепокладання). Підліткам надається можливість обирати види фізичної активності, а також регулювати тривалість та інтенсивність занять у межах педагогічно обґрунтованих параметрів. Реалізація автономії сприяє переходу від зовнішньо керованої поведінки до ідентифікованої та внутрішньої мотивації відповідно до положень теорії самодетермінації (SDT).

Автономно-підтримувальний стиль взаємодії. Виключається директивність, психологічний тиск, погрози та надмірна критика. Натомість застосовується інформативний зворотний зв'язок і стимулюється самостійна рефлексія. Такий стиль знижує рівень інтроєктованої регуляції (почуття провини, сорому) та сприяє формуванню автентичної внутрішньої мотивації.

2. Умови, орієнтовані на розвиток «компетентності». Ці умови спрямовані на підвищення відчуття ефективності та зниження страху невдачі.

Створення ситуацій досяжного успіху та оптимального рівня складності.

Завдання добираються відповідно до вікових і індивідуальних можливостей учасників, що забезпечує переживання успіху та поступове підвищення складності. Це сприяє розвитку самоефективності та зменшенню домінування мотивації уникнення невдачі (за А. Реаном).

Орієнтація на процес і зусилля. У процесі зворотного зв'язку акцент робиться на стараннях, динаміці розвитку та способах виконання завдань, а не на порівнянні з іншими чи виключно кінцевому результаті. Це підтримує внутрішню мотивацію, орієнтовану на розвиток і досягнення.

3. Умови, орієнтовані на принцип «спорідненості». Дані умови забезпечують формування безпечного та підтримувального соціального середовища, що є особливо значущим у підлітковому віці.

Формування психологічно безпечного групового середовища. Забезпечується конфіденційність, безоціночне ставлення та емоційна підтримка, що створює умови для відкритого обговорення особистих труднощів (страхів, невпевненості). Це знижує соціальну тривожність і страх негативної оцінки.

Використання кооперативних форм фізичної активності. У програму включаються парні та групові вправи, що передбачають співпрацю, взаємодію та взаємну підтримку, а не конкуренцію. Це сприяє зміцненню групової згуртованості та трансформації соціального середовища з фактору тиску у ресурс підтримки.

4. Організаційно-методичні умови. Комплексний підхід до корекції. Передбачається одночасний вплив на когнітивний (переконання), емоційний (страхи, тривожність) та поведінковий (звички, планування) рівні.

Модульність і послідовність програми. Структурування матеріалу за модульним принципом забезпечує логічну послідовність переходу від усвідомлення до формування навичок саморегуляції, що підсилює ефективність інтеріоризації мотивації.

Тривалість та регулярність впливу. Дотримання повного циклу занять (16 зустрічей із визначеною періодичністю) є необхідною умовою формування стійких мотиваційних установок. Зміна мотиваційних диспозицій потребує тривалого та системного впливу для закріплення нових поведінкових патернів.

Критерії оцінки ефективності програми «Шлях до автономії». Оцінювання ефективності програми здійснюється за двома взаємопов'язаними групами критеріїв: кількісними (психодіагностичними) та якісними (поведінковими й психологічними), що дозволяє забезпечити комплексний аналіз результатів.

1. Кількісні (психодіагностичні) критерії. Дані критерії ґрунтуються на порівнянні результатів первинної та повторної діагностики із застосуванням методів математичної статистики.

А. Критерій автономності мотивації. Фіксується підвищення середніх показників за субшкалою «внутрішня мотивація» (орієнтація на знання, досягнення та чуттєву стимуляцію) за методикою SMS, що свідчить про зростання внутрішньо детермінованої мотивації.

Б. Критерій зниження контрольованої регуляції. Виявляється через зменшення середніх значень за шкалами «амотивація» та «зовнішня регуляція» (SMS), що відображає зниження залежності від зовнішнього тиску та втрату байдужості до діяльності.

В. Критерій зміни мотиваційної спрямованості. Визначається зміщенням мотиваційного профілю у бік домінування прагнення до успіху (досягнення рівня 14 балів і вище за методикою А. Реана), що свідчить про зменшення страху невдачі та посилення досягнень.

Г. Критерій загальної мотиваційної інтенсивності. Оцінюється підвищенням середнього групового показника мотивації до успіху за методикою Т. Елерса, що відображає зростання загальної активності та цілеспрямованості.

2. Якісні (поведінкові та психологічні) критерії. Оцінювання здійснюється за допомогою спостереження, самозвітів, щоденників фізичної активності та якісного аналізу даних.

А. Критерій поведінкової активності. Виявляється у збільшенні частоти та тривалості добровільної фізичної активності, а також у розширенні її видового репертуару поза межами обов'язкових занять.

Б. Критерій суб'єктивного благополуччя. Фіксується зростання задоволення від фізичної активності, зниження соціальної тривожності та зменшення страху негативної оцінки з боку оточення.

В. Критерій самоефективності та компетентності. Проявляється у більшій впевненості підлітків у власних можливостях, готовності виконувати завдання середнього рівня складності та більш адекватній самооцінці досягнень.

Г. Критерій саморегуляції та автономії. Визначається здатністю самостійно планувати, коригувати та підтримувати власний руховий режим, а також відновлювати активність після перерв без зовнішнього тиску, що свідчить про сформовані навички профілактики «зривів».

Отже, програма психологічного розвитку мотивації дітей до спортивної діяльності «Шлях до спортивної самореалізації», ґрунтується на положеннях теорії самодетермінації та спрямована на формування стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності. Програма побудована як цілісна система психолого-педагогічного впливу, що забезпечує поступовий перехід від зовнішньо керованої поведінки до автономної мотиваційної регуляції через задоволення базових психологічних потреб - автономії, компетентності та спорідненості.

Структура програми, що включає діагностично-рефлексивний, корекційно-розвивальний та інтеграційний компоненти, забезпечує поетапне формування усвідомленого ставлення до спортивної діяльності, розвиток позитивного образу «Я», підвищення самоефективності та зниження рівня амотивації. Особлива увага приділяється створенню безпечного соціально-психологічного середовища, розвитку навичок саморегуляції та підтримці автономного вибору, що є ключовими умовами інтеріоризації мотивації.

Використання різноманітних методичних засобів, поєднання індивідуальних і групових форм роботи, а також орієнтація на вікові особливості підлітків забезпечують практичну доцільність і прикладний характер програми. Запропонована система критеріїв оцінки ефективності дозволяє здійснювати комплексний аналіз змін у мотиваційній, поведінковій та емоційній сферах.

Таким чином, програма «Шлях до спортивної самореалізації» може розглядатися як ефективний інструмент формування стійкої мотивації до спортивної діяльності у дітей та підлітків, спрямований на розвиток їхнього особистісного потенціалу та здатності до довготривалої самореалізації у сфері фізичної активності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було здійснено теоретико-методичне обґрунтування психолого-педагогічних умов формування мотивації дітей до спортивної діяльності та представлено авторську програму психологічного розвитку мотивації «Шлях до спортивної самореалізації».

У межах підрозділу 3.1 визначено ключові принципи ефективного формування мотивації до занять спортом, серед яких провідне місце займають принципи автономії, компетентності та спорідненості відповідно до теорії самодетермінації. Обґрунтовано необхідність переходу від зовнішньо контрольованих форм стимулювання до внутрішньо детермінованої мотивації, що забезпечує стійкість залучення дітей до фізичної активності. Підкреслено значення створення безпечного освітньо-виховного середовища, орієнтації на успіх, підтримку індивідуальних досягнень та розвиток позитивного ставлення до власних можливостей.

У підрозділі 3.2 представлено структуровану програму «Шлях до спортивної самореалізації», спрямовану на поетапне формування внутрішньої мотивації до спортивної діяльності. Програма побудована як цілісна система психолого-педагогічного впливу, що поєднує діагностичний, корекційно-розвивальний та інтеграційний компоненти. Її реалізація забезпечує розвиток саморегуляції, підвищення самоефективності, зниження рівня амотивації та зовнішньої регуляції, а також формування стійкого інтересу до фізичної активності.

Запропоновані методичні умови реалізації програми, система її функцій та критерії оцінки ефективності дозволяють розглядати її як практично обґрунтований інструмент формування мотиваційної сфери дітей у спортивній діяльності.

Таким чином, у розділі доведено, що ефективне формування мотивації до занять спортом можливе за умови комплексного психолого-педагогічного підходу, який поєднує теоретичне обґрунтування, системну організацію роботи та орієнтацію на розвиток внутрішньої мотивації особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі комплексно досліджено проблему формування мотивації дітей до спортивної діяльності та обґрунтовано психолого-педагогічні умови її розвитку, що дозволило досягти поставленої мети та виконати визначені завдання відповідно до структури дослідження.

1. Розкрито поняття та психологічний зміст спортивної діяльності дітей, визначено її як специфічний вид активності, що поєднує фізичне навантаження, емоційне переживання, соціальну взаємодію та особистісний розвиток, і виступає важливим чинником формування мотиваційної сфери дитини.

2. Проаналізовано теоретико-психологічні засади формування мотивації до занять спортом. Встановлено, що найбільш обґрунтованим є підхід теорії самодетермінації, відповідно до якого ключову роль у становленні внутрішньої мотивації відіграє задоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та спорідненості.

3. Визначено основні психологічні чинники формування мотивації до спортивної діяльності, серед яких провідними є рівень самоефективності, характер соціального оточення, стиль педагогічної взаємодії, страх невдачі, орієнтація на зовнішню оцінку та особливості самооцінки дитини.

4. Описано організацію емпіричного дослідження та обґрунтовано використані психодіагностичні методики, що забезпечили комплексне вивчення мотиваційної сфери дітей, залучених до спортивної діяльності.

5. Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, у ході якого виявлено переважання зовнішньо зумовлених форм мотивації, наявність амотивації, недостатній рівень автономії та компетентності, а також залежність поведінкової активності від зовнішнього схвалення та страху невдачі.

6. Досліджено взаємозв'язки між показниками мотиваційної сфери дітей, що дозволило встановити взаємозалежність між рівнем внутрішньої мотивації, самоефективності та стійкістю залучення до фізичної активності, а також негативний зв'язок із зовнішньою регуляцією та амотивацією.

7. Теоретично обґрунтовано психолого-педагогічних принципів формування мотивації дітей до спортивної діяльності. Визначено ключові принципи автономії, підтримки компетентності та розвитку спорідненості, які забезпечують інтеріоризацію мотивації та перехід до внутрішньо детермінованої поведінки.

8. Розроблено та описано програму психологічного розвитку мотивації дітей до занять спортом «Шлях до спортивної самореалізації», яка має структурований характер і включає діагностичний, корекційно-розвивальний та інтеграційний етапи. Програма спрямована на формування стійкої внутрішньої мотивації, розвиток саморегуляції, підвищення самоефективності та створення сприятливого соціально-психологічного середовища.

Отже, результати дослідження підтверджують, що ефективне формування мотивації дітей до спортивної діяльності можливе за умови системного психолого-педагогічного підходу, який ґрунтується на розвитку внутрішньої мотивації через задоволення базових психологічних потреб та врахування індивідуально-психологічних особливостей дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації . *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81–84.
2. Андрєєва О.В. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 11-15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_3 (дата звернення 01.04.2026).
3. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль фізичної культури у здоровому способі життя*: Матер. І наук.-практ. конф. Львів, 1992. С.171-172.
4. Балашов Д.І., Бермудес Д.В., Возний А.П.. Дослідження рухової активності учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Випуск 4К(132). 2021. С. 34-38. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series> (дата звернення 01.04.2026).
5. Безверхня Г.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/7612> (дата звернення 01.04.2026).
6. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до зайняття фізичними вправами. *Молода спортивна наука України*. Випуск 6. Том 1. Львів. 2002. С.154-157. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/2044> (дата звернення 01.04.2026).
7. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. канд. наук фізичн. вих.і спорту. Львів, 2004. 23с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/2060> (дата звернення 01.04.2026).
8. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3–5. URL:

- <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-05/11beatpe.pdf> (дата звернення 01.04.2026).
9. Бойко О.О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 94-98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_26 (дата звернення 01.04.2026).
 10. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2017. 271с.
 11. Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С.93-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_13 (дата звернення 01.04.2026).
 12. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. № 6–7. С.130–133.
 13. Дєдх М.О. Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. *Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених; 2020 Трав. 16; Київ. Київ: НУФВСУ. 2020. с.198-200.*
 14. Дутчак М.В. Спорт для всіх і здоровий спосіб життя. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. Вип.11. С.124-128. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2010_11_21 (дата звернення 01.04.2026).
 15. Ємець Я.В. Підвищення фізичної активності підлітків. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених* [Електронне видання]: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 18 трав. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Ю.Д. Бойчук (голов. ред) та ін.]. Харків: 2023. С. 178–179. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11455> (дата звернення 01.04.2026).
 16. Зеніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасної молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 10(170), 2023. С. 83-86. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) (дата звернення 01.04.2026).

- 17.Іщенко О. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С.64-68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_12 (дата звернення 01.04.2026).
- 18.Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4747/1/POSIBNYK-psychology.pdf> (дата звернення 01.04.2026).
- 19.Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. URL:<https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3043> (дата звернення 01.04.2026).
- 20.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
- 21.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
- 22.Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2014. С.68-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_2_15 (дата звернення 01.04.2026).
- 23.Л.І. Рак, В.Л. Кашіна–Ярмак, А.В. Єщенко. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2024. № 7(143). С. 53-61. (дата звернення 01.04.2026).
- 24.Лопуга Г.В., Решетилова В.М., Присяжна М.К., Хотієнко С.В., Агалаков В.С. Психологічні аспекти фізичного виховання: як підтримати мотивацію учнів до занять спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2025. № 1. С. 90–97. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-90-97> (дата звернення 01.04.2026).
- 25.Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. – 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375с. URL:

- <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2990> (дата звернення 01.04.2026).
26. Підгайна В. Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2022. № 7(2). С. 66-69. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/397d9372-8467-481c-8c27-7eca716571e2/content> (дата звернення 01.04.2026).
27. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич, Т.В. Імас. - 2-ге вид., перероб. та допов. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 230 с.
28. Пристинський В.М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. проф. С.С. Єрмакова Х.: ХДАДМ (XXII). 2008. № 6. С.59–63. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08pvnpgs.pdf> (дата звернення 01.04.2026).
29. Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022, 3(351). С.60-69.
30. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. №(60). С.145-152. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666> (дата звернення 01.04.2026).
31. Сабадаш В.І. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(2). С.148-152. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139\(2\)_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(2)_38) (дата звернення 01.04.2026).
32. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія

- № 15. Випуск № 4(149), 2022. С. 118-122. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26) (дата звернення 01.04.2026).
33. Ступа А.М. Фізична активність як форма розвитку навичок стійкості та стресостійкості учнів в умовах воєнного стану. *Основні аспекти формування навичок soft skills у конкурентоспроможного робітника XXI ст. в умовах воєнного стану*. Матеріали циклу науково-методичних вебінарів та педагогічних читань учасників педагогічного експерименту регіонального рівня з теми «Формування м'яких навичок (soft skills) майбутніх кваліфікованих робітників в освітньому середовищі закладу професійної (професійно технічної) освіти». Червень, 2023. С.76-79. URL: <https://mehovschic.ptu.org.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-.pdf> (дата звернення 01.04.2026).
34. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОБС», 2008. 406 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/267231624> (дата звернення 01.11.2025).
35. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. 50(2). P.179–211. URL: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T) (дата звернення 01.04.2026).
36. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 1997. URL: https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf (дата звернення 01.04.2026).
37. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979. 427 p.
38. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. 45(11), P. 886–895.
39. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985. Vol. 100, № 2. P.126–131. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/> (дата звернення 01.04.2026).

40. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol.11. № 4. P.227–268.
41. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media. 1985.
42. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. № 55(1), P.68–78.
43. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. 371 p.
44. Dishman R. K., Motl R. W., Saunders R., Felton G., Ward D. S., Dowda M., & Pate R. R. Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*. 2025. № 38(5). P. 628–636.
45. Doran G.T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management review*. 1981. Vol. 70, № 11. 1981. P. 35–36. URL: https://www.eval.fr/wp-content/uploads/2020/01/S.M.A.R.T-Way-Management-Review-eval.fr_.pdf (дата звернення 01.04.2026).
46. Eccles J. S., & Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*. 2002. № 53. P. 109–132.
47. Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. D., Biddle S. J. H. A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2002. 24(1). P. 3–32.
48. Handbook of competence and motivation: theory and application / ed. by A. J. Elliot, C. S. Dweck, D. S. Yeager. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2017. 732p. URL: https://chools.in/wp-content/uploads/2021/03/Handbook-of-Competence-and-Motivation_-Theory-and-Application.pdf (дата звернення 01.04.2026).
49. Lowen, A. Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975. 336p. URL: <https://archive.org/details/bioenergetics00lowe/page/n5/mode/1up> (дата звернення 01.04.2026).

50. Lubans D.R., Richards J., Hillman C.H., Faulkner G., Beauchamp M.R., Nilsson M. Biddle S.J. H. Physical activity for cognitive and mental health in youth: *A systematic review of mechanisms. Pediatrics.* 138(3). 2016. URL: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642> (дата звернення 01.11.2025).
51. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 411 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1983768> (дата звернення 01.04.2026).
52. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 261p. URL: <https://dokumen.pub/the-competitive-ethos-and-democratic-education-0674154177-9780674154179.html> (дата звернення 01.04.2026).
53. Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences.* 1999. № 17(8), P. 643–665. URL: <https://doi.org/10.1080/026404199365678> (дата звернення 01.04.2026).
54. Rogers N. *The Creative Connection: Expressive Arts in Healing and Transformation*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1993. 272 p. URL: <https://ru.scribd.com/document/208313279/The-Creative-Connection> (дата звернення 01.04.2026).
55. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology.* 2000. Vol. 25, №.1. 2000. P. 54–67.
56. Ryan R. M., & Deci E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. 2017.
57. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (дата звернення 01.04.2026).
58. Standage M., Gillison F., Treasure D. C. Self-determination and motivation in physical education. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic*

- motivation and self-determination in exercise and sport. 2007. P. 71–77. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-05407-005> (дата звернення 01.04.2026).
59. Teixeira P.J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012. Vol.9, Iss.1, No.78. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-78> (дата звернення 01.04.2026).
60. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення 01.04.2026).
61. World Health Organization. *Physical activity*. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення 01.04.2026).
62. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th ed. New York: Basic Books, 2005. 640 p. URL: <https://lib.zu.edu.pk/ebookdata/Clinical%20Psychology/Theory%20and%20Practice%20of%20Group%20Psychotherapy,5th%20ed-by%20Irvin%20D.%20Yalom.pdf> (дата звернення 01.04.2026).