

УДК: 796.015.1:159.923

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гарлінська Алла, Чайка Юлія, Оксюта Мирослава
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Актуальність дослідження. У статті висвітлено актуальні питання формування мотиваційної сфери юних легкоатлетів на початковому етапі спортивної підготовки. Обґрунтовано значення легкої атлетики як одного з найбільш доступних, масових і універсальних видів спорту, що відіграє важливу роль у системі фізичного виховання дітей і підлітків. Підкреслено, що регулярні заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, вдосконаленню основних рухових якостей, а також формуванню вольових, психоемоційних і соціальних якостей особистості. Особливу увагу зосереджено на мотивації як ключовому чиннику залучення дітей до систематичних занять та забезпечення їх тривалої спортивної діяльності. **Мета дослідження** – проаналізувати основні мотиваційні пріоритети, які впливають на зацікавленість і активність дітей у заняттях легкою атлетикою на початковому етапі підготовки. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування. **Результати дослідження та основні висновки.** Результати дослідження показали, що провідними мотивами вибору легкої атлетики є внутрішній інтерес до рухової діяльності, відчуття швидкості та руху, прагнення до особистого прогресу й досягнення високих спортивних результатів. Важливу роль у підтриманні мотивації відіграють соціальні чинники, зокрема підтримка тренера, позитивна атмосфера в команді та вплив сімейного оточення. Встановлено, що тренер виступає не лише організатором тренувального процесу, а й значущим джерелом психологічної підтримки, натхнення та формування ціннісних орієнтирів у юних спортсменів. Водночас виявлено чинники, які можуть знижувати мотивацію до занять. Серед них – надмірна втома, монотонність вправ, відсутність очікуваних результатів, конфліктні ситуації та психоемоційне напруження. Отримані дані свідчать про необхідність комплексного, особистісно орієнтованого підходу до організації тренувального процесу на початковому етапі

MOTIVATIONAL FACTORS OF TRACK AND FIELD ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Harlinska Alla, Chayka Yuliia, Oksiuta Myroslava

Abstract. The article highlights topical issues related to the formation of the motivational sphere of young track and field athletes at the initial stage of sports training. The significance of athletics as one of the most accessible, mass-oriented, and universal sports is substantiated, emphasizing its important role in the system of physical education of children and adolescents. It is noted that participation in track and field activities contributes to harmonious physical development, health promotion, the development of basic motor abilities, as well as the formation of volitional, psycho-emotional, and social qualities of personality. Particular attention is focused on motivation as a key factor in engaging children in systematic training and ensuring long-term involvement in sports activities. **The purpose of the study** was to analyze the main motivational priorities that influence children's interest and activity in athletics at the initial stage of training. **Research methods:** included theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, as well as a questionnaire survey. **Research results and main conclusions.** The findings indicate that the leading motives for choosing athletics are intrinsic interest in motor activity, the sensation of speed and movement, and the desire for personal progress and the achievement of sports results. Social factors play an important role in maintaining motivation, including coach support, a positive team atmosphere, and the influence of the family environment. It was established that the coach acts not only as an organizer of the training process but also as a significant source of psychological support, inspiration, and goal setting for young athletes. At the same time, factors that may reduce training motivation were identified, such as excessive fatigue, lack of expected results, conflict situations, and psycho-emotional tension. The obtained data confirm the necessity of a comprehensive, personality-oriented approach to organizing the

підготовки, що поєднує раціональне дозування фізичних навантажень, психологічну підтримку та створення сприятливого мотиваційного середовища.

training process at the initial stage of preparation, combining rational regulation of physical loads, psychological support, and the creation of a favorable motivational environment.

Ключові слова: легкоатлети, внутрішня мотивація, юні спортсмени, тренувальний процес, соціальна підтримка, психологічні чинники, спортивний інтерес.

Keywords: track and field athletes, initial stage of training, motivational priorities.

Постановка проблеми. Оздоровча спрямованість є одним із провідних принципів сучасної системи фізичного виховання, адже основне її завдання полягає не лише в розвитку рухових якостей, а передусім у зміцненні здоров'я населення. Фізична культура розглядається як важливий соціальний феномен, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, підтримує високий рівень працездатності та сприяє адаптації організму до впливу навколишнього середовища [1].

Фізичне виховання має значний вплив на життя сучасної людини, покращуючи її фізичний стан, підвищуючи соціальну активність та забезпечуючи змістовну організацію дозвілля. Саме тому створення належних умов для залучення широких верств населення до систематичних занять фізичними вправами є одним із пріоритетних завдань держави та органів управління у сфері фізичної культури і спорту [10].

Система фізичного виховання підростаючого покоління спрямована на всебічний гармонійний розвиток особистості, досягнення високого рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Вона забезпечує формування оптимального, відповідного до вікових особливостей, фізичного розвитку, та сприяє оволодінню необхідними в повсякденному житті руховими вміннями й навичками. Регулярні фізичні вправи підвищують функціональні можливості організму, розвивають витривалість, силу та інші фізичні якості, що забезпечує високий рівень працездатності [6]. Систематична фізична активність, контроль за фізіологічними функціями організму та використання профілактичних і оздоровчих технологій дозволяють підтримувати високий рівень здоров'я протягом тривалого часу [9].

Серед багатьох видів фізичної активності особливе місце займає легка атлетика – один із наймасовіших видів спорту. Її популярність зумовлена широким спектром вправ, можливістю точного дозування навантаження, простотою організації занять і мінімальними вимогами до спортивного інвентарю. Завдяки цьому легка атлетика є доступною для осіб різного віку, статі та рівня фізичної підготовленості [5, 7].

Проте, незважаючи на високий оздоровчий та розвивальний потенціал цього виду спорту, на етапі початкової підготовки виникає низка суперечностей та проблем, пов'язаних із залученням і утриманням дітей у спортивних секціях. Перехід від ігрової діяльності до систематичних тренувань нерідко супроводжується зниженням інтересу, що призводить до вибуття перспективних юних спортсменів та їхнього передчасного спортивного вигорання.

Ефективність тренувального процесу на цьому етапі визначається не лише рівнем розвитку рухових якостей, а й психологічними та соціальними детермінантами. Мотиваційна сфера юних легкоатлетів вирізняється високою лабільністю та мінливістю. Розуміння того, які саме мотиви є домінуючими, яким чином формується стійкий інтерес до тренувань і яку роль у цьому процесі відіграє особистість тренера, залишається недостатньо вивченим.

Таким чином, недостатня розробленість теоретичних і методичних аспектів формування стійкої мотивації на етапі початкової підготовки, а також потреба в пошуку нових педагогічних умов для збереження контингенту спортсменів, зумовлюють актуальність даного дослідження. Вивчення мотиваційних чинників дозволить оптимізувати процес підготовки, підвищити емоційну стійкість юних спортсменів та сприятиме збереженню їхнього здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Легка атлетика посідає провідне місце в системі фізичного виховання дітей та молоді. Елементи легкоатлетичних вправ є невіддільною складовою навчальних програм загальноосвітніх закладів, спортивних шкіл, коледжів та закладів вищої освіти. Крім того, засоби легкої атлетики широко застосовуються в процесі підготовки спортсменів з інших видів спорту, оскільки вони забезпечують розвиток базових фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, спритності та координаційних здібностей [2].

Важливим аспектом є оздоровчий потенціал легкої атлетики. Систематичні заняття, які переважно проводяться на свіжому повітрі, сприятливо впливають на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем. Виконання різноманітних фізичних вправ активізує обмінні процеси, зміцнює опорно-руховий апарат, покращує діяльність внутрішніх органів і підвищує загальний життєвий тонус. Регулярні бігові, стрибкові та металеві вправи сприяють розвитку витривалості, зміцненню м'язового корсета та гармонійному фізичному розвитку [1; 4].

Поряд із фізичним впливом, легка атлетика має виражене психофізіологічне значення. Вона сприяє вихованню волевих якостей, цілеспрямованості, витримки та самодисципліни, навчає долати фізичні та психологічні труднощі, що є цінним не лише у спортивній діяльності, а й у повсякденному житті. Заняття цією дисципліною дають змогу краще пізнати власні можливості, оволодіти культурою рухів, зробити їх точними, економними та впевненими [3; 9].

Сучасна система підготовки легкоатлетів акцентує увагу на необхідності цілеспрямованого розвитку провідних фізичних якостей спортсменів, зокрема швидкісно-силових. Саме ці якості – сила, швидкість, витривалість і спритність – є визначальними критеріями досягнення високих спортивних результатів у різних легкоатлетичних дисциплінах [3].

Масовість і популярність легкої атлетики зумовлені її універсальністю та доступністю для широких верств населення [2; 8]. Розмаїття легкоатлетичних дисциплін, відносна простота техніки виконання базових рухів, можливість гнучкого дозування навантаження й варіативність умов проведення тренувань

роблять цей вид спорту одним із найзручніших і найпоширеніших засобів оздоровлення.

Водночас, поряд із фізичним та оздоровчим аспектами, актуальним напрямом сучасних наукових досліджень є вивчення психологічних детермінант спортивної діяльності. Зокрема, праці фахівців у галузі спортивної психології та педагогіки підкреслюють, що на етапі початкової підготовки мотиваційна сфера є визначальним фактором утримання дітей у спорті та запобігання їхньому передчасному вигоранню. Дослідники акцентують увагу на важливості переходу від зовнішніх мотивів, таких як очікування батьків, прагнення до нагород чи престижу, до внутрішніх, які базуються на задоволенні від процесу, прагненні до самовираження та позитивному мікрокліматі в колективі. Провідну роль у формуванні стійкої мотивації юних спортсменів відіграють особистість тренера, його педагогічна майстерність, емоційна підтримка та здатність органічно впроваджувати ігровий метод у навчально-тренувальний процес.

Проте, незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених загальним питанням спортивної психології та фізичного виховання, питання комплексного вивчення специфічних мотиваційних чинників саме на етапі початкової підготовки юних легкоатлетів залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребують глибшого аналізу вікові особливості сприйняття тренувальних навантажень, психоемоційний стан дітей під час переходу від ігрової до систематичної тренувальної діяльності та механізми трансформації початкового інтересу в довготривалу спортивну практику.

Мета дослідження – проаналізувати основні мотиваційні пріоритети, що впливають на залучення та зацікавленість дітей до занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування для виявлення мотиваційних пріоритетів юних спортсменів.

Результати дослідження. Значну увагу в сучасному спортивному вихованні приділяють формуванню у дітей і підлітків позитивного ставлення до тренувального процесу та стійкої мотивації до систематичних занять. Адже саме мотиваційні орієнтири визначають рівень зацікавленості спортсменів, їхнє ставлення до фізичних навантажень і прагнення досягати вищих результатів.

З метою виявлення провідних мотиваційних чинників було проведено анкетування та педагогічний експеримент серед груп початкової підготовки. Отримані результати дозволили комплексно проаналізувати особливості мотиваційної сфери юних атлетів, а також з'ясувати, які саме фактори найбільшою мірою впливають на їхню активність, наполегливість і бажання вдосконалюватися у вибраному виді спорту.

Аналіз розподілу учасників анкетування за віком дозволив визначити, що досліджуваний контингент охоплює переважно молодшу та середню вікові групи, що цілком відповідає завданням вивчення мотивації на початковому етапі підготовки. Найбільш чисельною групою виявилися спортсмени віком до 10 років, які становлять 10 осіб із 24 опитаних. Отримані дані демонструють

тенденцію до раннього залучення дітей до занять легкою атлетикою, де мотиваційні процеси здебільшого базуються на емоційному сприйнятті та ігровій формі (рис. 1).

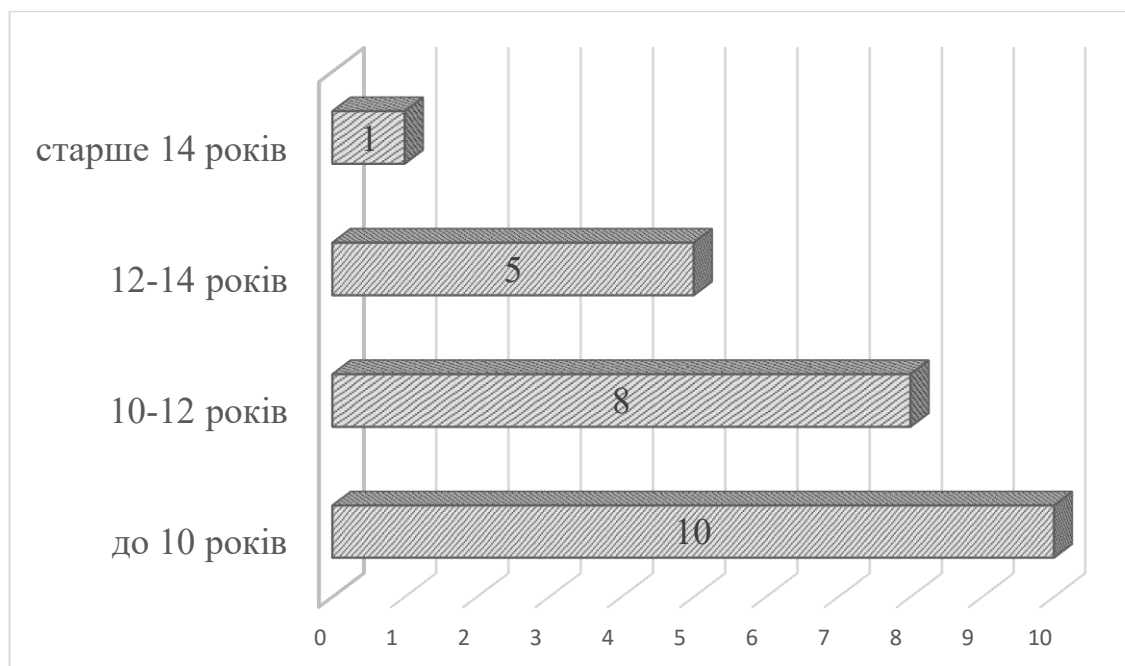


Рис. 1. Розподіл учасників дослідження за віковими категоріями, %

Досить чисельною є група спортсменів віком 10–12 років, що налічує 8 осіб. Діти цієї категорії перебувають на етапі активного становлення та набуття базових рухових навичок, що є сенситивним періодом для закріплення стійкого інтересу до спортивної діяльності. Крім того, до вибірки увійшли 5 учасників віком 12–14 років, які вже мають певний досвід тренувань і перші змагальні результати. Категорія віком старше 14 років представлена лише 1 респондентом, що вказує на поступовий перехід спортсменів до наступного етапу багаторічної підготовки, тим самим підтверджуючи цільову орієнтацію дослідження саме на молодшу вікову ланку юних легкоатлетів.

Оцінка тривалості тренувального стажу респондентів дозволила виявити динаміку залучення та закріплення дітей у спортивних секціях. Найбільшу частку опитаних становлять спортсмени зі стажем від 1 до 2 років, що налічує 10 осіб. Це свідчить про те, що більшість дітей вже адаптувалися до фізичних навантажень, мають певний досвід тренувальної діяльності, але все ще перебувають на етапі базової підготовки. Другою за чисельністю групою є спортсмени зі стажем менше 1 року, що налічує 9 осіб. Наявність значної кількості новачків є типовою для груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах, що вимагає застосування специфічних педагогічних підходів до формування їхньої мотивації. Серед опитаних також виділяються 4 спортсмени зі стажем від 3 до 5 років, які мають достатній рівень спеціальної підготовленості та поступово переходять до етапу поглибленої базової підготовки. Найменш чисельною є категорія спортсменів зі стажем понад 5 років – лише 1 особа, що відповідає старшому віковому контингенту, який досяг вищого рівня спортивної майстерності.

Таким чином, отримані дані свідчать про репрезентативність вибірки, орієнтованої на контингент спортсменів початкової ланки зі стажем від кількох місяців до двох років, що є критичним періодом для формування стійкої мотивації та запобігання відсіюванню.

На рисунку 2 наведено результати опитування юних легкоатлетів щодо чинників, які стали визначальними під час вибору саме цього виду спорту.

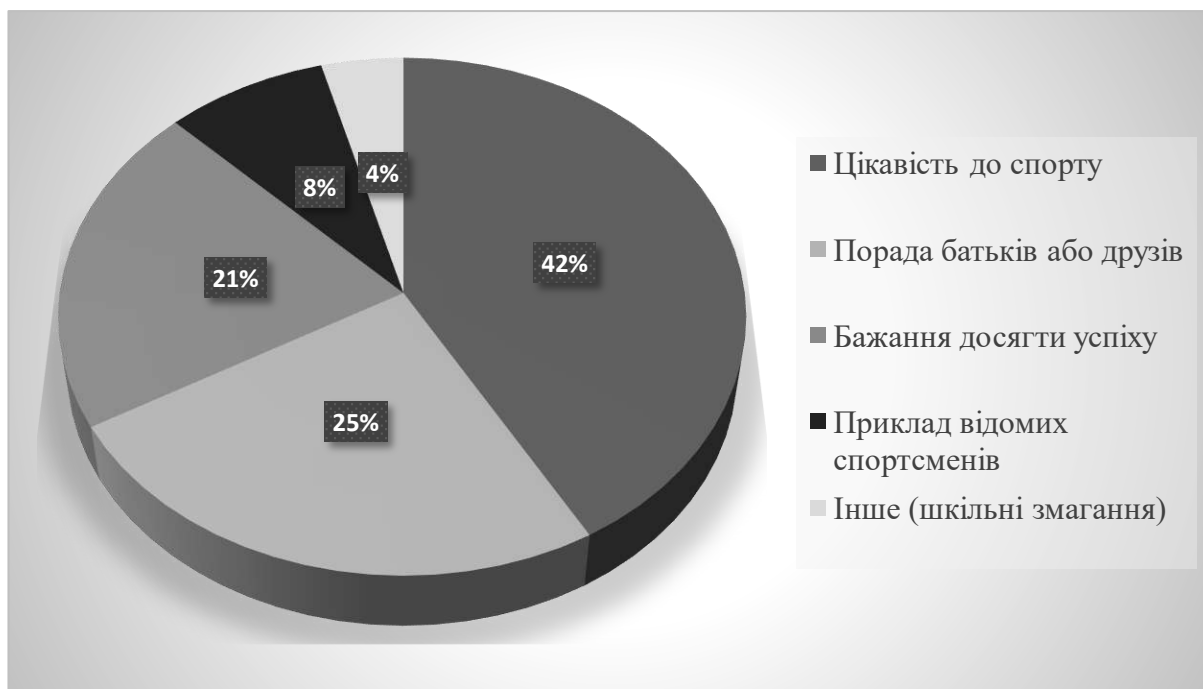


Рис. 2. Розподіл відповідей щодо мотивів вибору занять легкою атлетикою, %

Як свідчать отримані дані, пріоритетним мотивом для більшості опитаних (41,7%) є безпосередній інтерес до спорту. Це вказує на наявність внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до рухової активності та прагнення до вдосконалення власних фізичних і координаційних можливостей. Такі результати підтверджують, що емоційне задоволення від тренувального процесу є фундаментальною основою для залучення дітей до систематичних занять.

Вагому роль у формуванні початкового інтересу відіграє також соціальне оточення. Зокрема, для 25% респондентів вирішальним фактором стала порада батьків, друзів або вчителів фізичної культури. Це підкреслює важливість підтримки родини та соціуму в процесі залучення дітей до спортивних секцій. Крім того, значна частка спортсменів (20,8%) орієнтована на досягнення успіху, що свідчить про формування прагнення до самореалізації, а також зародження змагальної мотивації. Менш поширеними, але також значущими мотивами є наслідування прикладу відомих атлетів (8,3%), що часто пов'язано з медійністю легкої атлетики. Інші індивідуальні причини (4,2%) охоплюють такі фактори, як успішна участь у шкільних змаганнях, бажання зміцнити здоров'я чи покращити загальну фізичну підготовленість.

Отже, провідними мотивами респондентів щодо вибору занять легкою атлетикою на етапі початкової підготовки є внутрішній особистий інтерес та

прагнення до саморозвитку, які гармонійно підкріплюються впливом найближчого соціального середовища та підтримкою сім'ї.

Важливим етапом дослідження мотиваційної сфери юних легкоатлетів є вивчення того, які саме аспекти навчально-тренувального процесу викликають найбільший емоційний відгук і сприяють підтримці інтересу до занять. Розуміння цих пріоритетів дозволяє тренерам та фахівцям з фізичного виховання оптимізувати навантаження і створити середовище, яке стимулює внутрішню мотивацію дітей.

Під час опитування юних легкоатлетів щодо того, які елементи тренувань приносять їм найбільше задоволення, було встановлено чітку структуру переваг, що відображає психологічні та вікові потреби спортсменів на початковому етапі підготовки. Переважна більшість респондентів (45,8%) зазначила, що головним джерелом задоволення для них є саме відчуття швидкості та руху. Легка атлетика є природним вираженням рухової активності, і для дітей молодшого та середнього шкільного віку потреба в кінестетичних відчуттях є однією з базових. Отримання задоволення від швидкості виступає потужним внутрішнім мотиватором, який перетворює обов'язкове тренування на бажану діяльність. Отже, динамічність вправ сприяє формуванню позитивного ставлення до регулярних занять і знижує ризик емоційного вигорання.

Для 20,8% опитаних найприємнішим аспектом стала взаємодія з однолітками та спілкування в колективі. Цей показник підкреслює важливість соціальної складової спортивної діяльності. У віці 9–12 років потреба в приналежності до групи та визнанні з боку однолітків є надзвичайно високою. Дружня атмосфера, взаємна підтримка та командний дух, навіть у такому індивідуальному виді спорту, як легка атлетика, відіграють ключову роль у збереженні контингенту вихованців, та створенні сприятливого психологічного мікроклімату.

Значна частка респондентів (16,7%) отримує задоволення від процесу подолання труднощів під час виконання вправ. Це вказує на наявність у юних спортсменів зачатків вольових якостей, прагнення до самовдосконалення та розвитку почуття компетентності. Усвідомлення того, що вдалося виконати складне завдання, підвищує самооцінку дитини та стимулює її подальші зусилля.

Увагу тренера як вагомий мотив відзначили 12,5% спортсменів. Це підтверджує, що педагогічна майстерність, авторитет наставника та його індивідуальний підхід є незамінними елементами навчального процесу. Для дітей початкової ланки похвала та зворотний зв'язок від тренера слугують потужним стимулом, який підтримує їхню віру у власні сили. Решта респондентів (4,2%) назвала інші причини, серед яких – участь у змаганнях, прагнення покращити фізичну форму та зміцнити стан здоров'я. Хоча цей відсоток є невеликим, він вказує на появу цільової спрямованості та усвідомлення користі від занять спортом.

Отримані дані підкреслюють необхідність інтеграції ігрових методів, командної взаємодії та позитивної підтримки з боку тренера для забезпечення

стійкої зацікавленості спортсменів.

Дослідження структури мотивації також передбачало виявлення чинників, які безпосередньо стимулюють юних спортсменів до активної участі в тренувальному процесі. Відповіді на запитання щодо того, що найбільше допомагає залишатися мотивованим, свідчать про переважання внутрішньої потреби в самовдосконаленні та досягненні майстерності. Найбільша кількість респондентів – 7 осіб (29,2%) – вказала на особистий прогрес як головний стимул. Це підтверджує, що для юних легкоатлетів критично важливим є усвідомлення власних досягнень та бачення результатів своєї праці, що повністю відповідає потребі в почутті компетентності. Дещо менше учасників, а саме 6 осіб (25%), відзначили важливість чітких цілей та завдань. Розуміння структури тренування та поставлених перед спортсменом мікрозавдань дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити зосередженість на виконанні вправ.

Крім того, по 4 респонденти (16,7%) визначили як мотиватор бажання стати кращим та підтримку тренера. Це вказує на гармонійне поєднання внутрішнього прагнення до самореалізації та зовнішнього педагогічного впливу. Найменшу кількість голосів отримав варіант конкуренція з іншими – 3 особи (12,5%). Такий розподіл є цілком закономірним для етапу початкової підготовки, де ще не сформована жорстка змагальна психологія, і переважає внутрішня мотивація над прагненням перевершити суперника.

З метою визначення дестимулювальних факторів було проаналізовано відповіді респондентів на запитання: «Які ситуації можуть знизити ваше бажання тренуватися?» (рис. 3). Аналіз показав, що ключовим бар'єром є надмірна втома, яку вказали 8 респондентів (33,3%), що підкреслює значний вплив фізичного виснаження на психоемоційний стан дітей і необхідність ретельного дозування навантажень з огляду на вікові та функціональні можливості юних легкоатлетів. Другим за значущістю чинником є відсутність результатів, яку відзначили 6 осіб (25%). Для дітей молодшого та середнього шкільного віку важливим є швидкий зворотний зв'язок; тривала відсутність видимого прогресу може призвести до розчарування та зниження інтересу до занять.

Конфлікти або непорозуміння відзначили 4 учасники (16,7%), що вказує на вразливість психіки та потребу в комфортному мікрокліматі в дитячому колективі. Нестачу підтримки як причину зниження мотивації виділили 3 особи (12,5%). Відповіді 3 респондентів (12,5%) пов'язали втрату бажання тренуватися з об'єктивними та суб'єктивними чинниками: хворобою, нестачею часу та першими ознаками емоційного вигорання, що вимагає уважного моніторингу стану спортсменів з боку тренера.

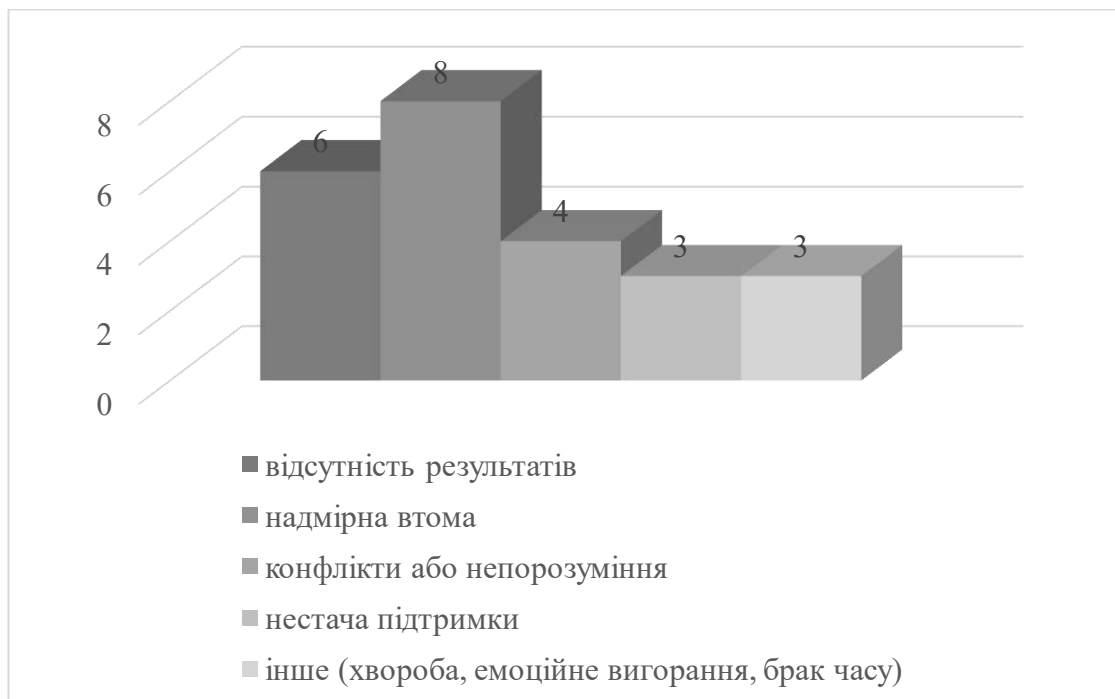


Рис. 3. Розподіл відповідей щодо ситуацій, які знижують мотивацію до тренувань, %

Важливим критерієм для оцінки психоемоційного стану юних легкоатлетів є частота виникнення відчуття втоми або небажання тренуватися (рис. 4).

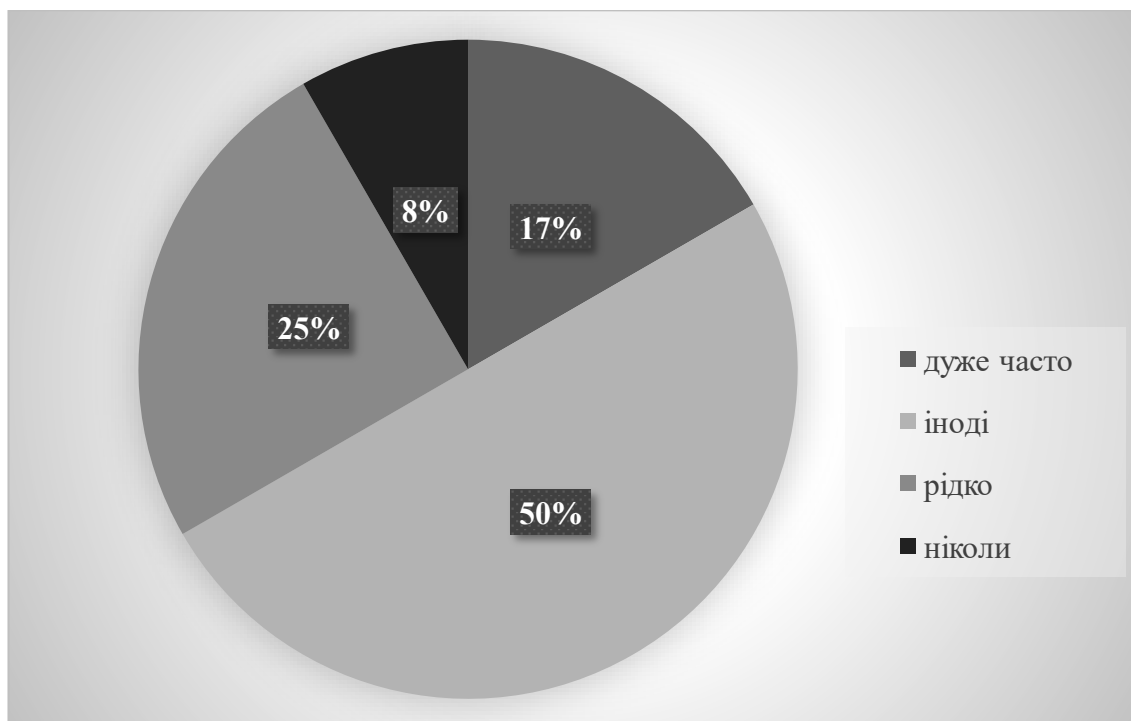


Рис. 4. Розподіл відповідей щодо частоти виникнення втоми та небажання тренуватись, %

Розподіл відповідей показав, що найбільша частка опитаних – 12 осіб (50%) – відчуває подібні стани іноді. Це є цілком закономірним процесом,

пов'язаним з адаптацією організму до регулярних фізичних навантажень, особливостями відновлення дитячого організму та природними коливаннями емоційного фону. Ще 6 респондентів (25%) зазначили, що відчують втоми або небажання рідко, тоді як 4 особи (16,7%) стикаються з цим дуже часто, що може свідчити про надмірну інтенсивність занять або недостатнє відновлення. Лише 2 респонденти (8,3%) повідомили, що ніколи не відчують втоми, що притаманно для початкового етапу захоплення спортом або високого рівня природної рухової активності.

Результати свідчать, що хоча більшість учасників періодично стикаються з втомою, вона не має постійного характеру, а отже, тренувальний процес не призводить до критичного виснаження, але потребує своєчасної корекції.

Дослідження мотиваційної сфери юних легкоатлетів також включало вивчення чинників, які є основним джерелом натхнення для продовження занять. Відповіді на запитання «Що вас найбільше надихає продовжувати тренування?» дозволили виявити структуру внутрішніх та зовнішніх стимулів, що визначають спортивну поведінку дітей та підлітків.

Найбільша кількість опитаних, а саме 10 осіб (41,7%), вказала, що головним натхненням є власний прогрес та покращення спортивних результатів, що свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації та орієнтацію на саморозвиток. Для юних спортсменів критично важливо бачити плоди своєї праці: покращення часу, збільшення дальності стрибка чи метання. Це підкріплює почуття власної компетентності та підтримує прагнення до нових особистих досягнень.

Для 6 осіб (25%) основним стимулом є прагнення перемагати. Це підтверджує наявність змагальної мотивації, яка є важливою складовою спорту, хоча на початковому етапі вона може гармонійно поєднуватися з потребою в самореалізації. Підтримка з боку друзів та тренера є визначальним чинником натхнення для 4 респондентів (16,7%), що ще раз підкреслює соціальну значущість колективу та оточення для дітей віком 9–12 років. Ще 4 особи (16,7%) зазначили, що найбільше натхнення отримують від самого процесу тренування, насолоджуючись фізичною активністю як такою, що, в свою чергу, свідчить про радість від руху, яка є фундаментальною для збереження контингенту спортсменів на початковому етапі, та запобігання емоційному вигоранню.

Особливу увагу в дослідженні було приділено визначенню ролі тренера у формуванні мотивації юних легкоатлетів (рис. 5). На відповідне запитання анкети було отримано такі дані, що відображають різні стилі педагогічної взаємодії. Переважна більшість респондентів (11 осіб – 45,8%) підкреслила, що головною функцією тренера є натхнення та психологічна підтримка. Це вказує на незамінну роль фахівця у створенні сприятливого психологічного клімату, зниженні рівня тривожності та зміцненні віри дитини у власні сили. У такому віці особистість тренера часто виступає головним авторитетом. Для 25% опитаних тренер виступає як наставник, який допомагає чітко формулювати та досягати поставлених цілей. Така взаємодія сприяє розвитку дисципліни, відповідальності та формуванню навичок самоорганізації, що є важливим не

лише у спорті, а й у повсякденному житті.

Значна кількість спортсменів (20,8%) відзначила, що тренер іноді застосовує критику. Важливо підкреслити, що ця критика має конструктивний характер, сприймається спортсменами адекватно та слугує додатковим стимулом до самовдосконалення, аналізу помилок та підвищення результатів. І лише невелика частина учасників (8,4%) зазначила, що тренер не має суттєвого впливу на їхню мотивацію. Такий показник може свідчити про більшу автономію спортсмена, індивідуальний психологічний тип або більшу орієнтацію на суто внутрішні мотиви.

Аналіз відповідей дозволяє стверджувати, що більшість юних легкоатлетів сприймають тренера як ключову фігуру у своєму спортивному розвитку. Він є не лише фахівцем з фізичної підготовки, але й важливим джерелом підтримки, натхнення та орієнтиром у досягненні спортивних цілей.



Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів щодо ролі тренера у формуванні мотивації, %

Одним із ключових завдань дослідження ціннісних та мотиваційних орієнтацій юних легкоатлетів було визначення того, як саме вони розуміють поняття «успішний спортсмен» (рис. 6). Відповіді на це запитання дозволили виявити пріоритети, які формують світогляд атлетів та визначають їхню подальшу спортивну долю. На рисунку 6 наведено розподіл відповідей респондентів щодо розуміння успіху в спорті.

Найбільша частина респондентів – 9 осіб (37,5%) – вважає, що справжній успіх полягає в досягненні високих спортивних результатів. У розумінні спортсменів цього віку результати є найбільш об'єктивним показником їхньої праці, наполегливості та професіоналізму. Прагнення до встановлення особистих рекордів, виконання спортивних розрядів та перемог є потужним зовнішнім та внутрішнім стимулом, який підтримує готовність до регулярних, інтенсивних тренувань.

Для 7 спортсменів (29,2%) успіх означає можливість представляти Україну на міжнародній арені. Це вказує на високий рівень національної свідомості та патріотизму серед молоді. Виступ на міжнародних змаганнях є не лише демонстрацією власної майстерності, але й можливістю показати спортивний потенціал країни на світовому рівні, що додає атлетам особливої відповідальності та гордості.

Значна частина респондентів (5 осіб, 20,8%) визначає успіх через соціально-моральну призму – як можливість бути прикладом для інших та заслужити повагу. Для цих спортсменів важливо не лише здобувати медалі, а й залишатися авторитетом для однолітків та молодших вихованців. Результати свідчать про формування лідерських якостей, спортивної етики та розуміння соціальної відповідальності атлета.

Ще 3 учасники (12,5%) наголосили, що для них головне – це задоволення від процесу занять. Вони орієнтовані на насолоду від самого тренування, емоції від боротьби та відчуття власного тіла під час виконання легкоатлетичних вправ. Цей підхід є надзвичайно важливим для збереження психологічного здоров'я та запобігання передчасному вигоранню, оскільки він базується на внутрішній любові до обраного виду спорту.

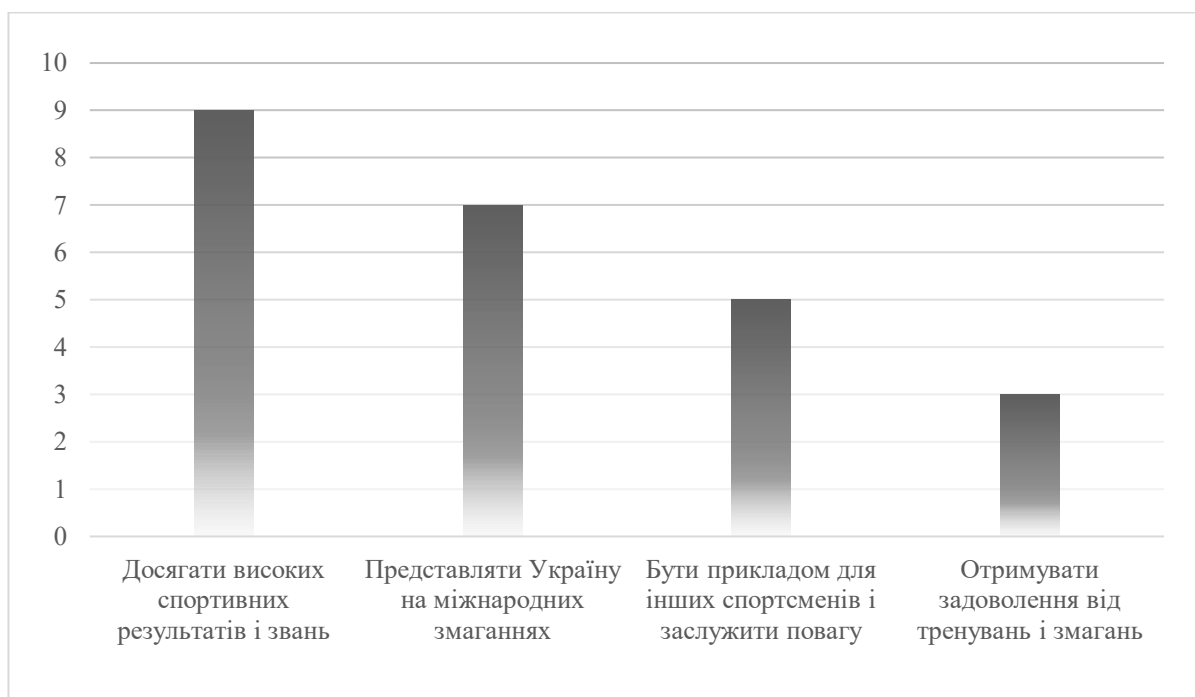


Рис. 6. Розподіл відповідей респондентів щодо розуміння поняття «бути успішним спортсменом», %

Аналіз отриманих даних свідчить про багатогранність розуміння успіху серед юних легкоатлетів. Хоча більшість опитаних орієнтована на кількісні показники (результати та виступи на змаганнях), значна частина атлетів надає перевагу нематеріальним цінностям: повазі, патріотизму та задоволенню від процесу. Це підкреслює необхідність комплексного педагогічного підходу, за якого тренер має враховувати не лише фізичну підготовку, а й моральне та емоційне виховання юних спортсменів.

Отримані результати комплексного дослідження свідчать про позитивну динаміку формування мотиваційної сфери юних легкоатлетів. Вибірка, яка охоплює переважно спортсменів віком від 9 до 12 років зі стажем занять від кількох місяців до двох років, відповідає найбільш сенситивному періоду для закріплення стійкого інтересу до спорту. Проведений аналіз показав, що для більшості опитаних характерне усвідомлене ставлення до занять, прагнення до самовдосконалення та орієнтація на досягнення особистих результатів, що є важливою передумовою ефективного тренувального процесу.

У ході дослідження виявлено гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх стимулів, які підтримують мотивацію юних атлетів. Зокрема, головними внутрішніми чинниками виступають радість від відчуття швидкості та динаміки руху, отримання задоволення від самого тренувального процесу, а також усвідомлення власного прогресу. Водночас вагому роль відіграють зовнішні стимули, серед яких ключове місце посідають авторитетна роль тренера, підтримка родини та друзів, а також прагнення здобувати перемоги і бути прикладом для однолітків.

Важливим аспектом збереження контингенту юних спортсменів є управління їхнім психоемоційним станом. Результати анкетування продемонстрували, що хоча більшість атлетів відчувають втому лише іноді, надмірне фізичне виснаження та відсутність видимих результатів залишаються основними причинами зниження мотивації. Тому формування позитивного та безпечного соціально-психологічного мікроклімату в колективі є критично важливим для запобігання передчасному вигоранню. Особливу роль у цьому процесі відіграє особистість тренера. Переважна більшість респондентів сприймає наставника не лише як фахівця з фізичної підготовки, а й як джерело емоційної підтримки та орієнтир у цілепокладанні. Конструктивна критика, що застосовується тренером, стимулює самоаналіз і сприяє розвитку дисципліни, не завдаючи шкоди самооцінці дитини.

Дослідження також виявило багатогранне розуміння успіху серед юних легкоатлетів. Прагнення не лише до встановлення особистих рекордів, а й до представлення України на міжнародній арені свідчить про високий рівень патріотизму та громадянської зрілості. Усвідомлення того, що успіх полягає також у здатності бути прикладом для інших і заслужити повагу, підтверджує, що легка атлетика виступає потужним інструментом морального та соціального виховання особистості.

Таким чином, результати проведеного аналізу підтверджують необхідність застосування комплексного підходу до виховання мотиваційної сфери юних спортсменів. Цей підхід має базуватися на індивідуалізації тренувальних навантажень з урахуванням вікових та функціональних можливостей, поєднанні ігрових методів навчання з поступовим впровадженням завдань на розвиток волевих якостей, а також на систематичному психологічному супроводі, спрямованому на профілактику виснаження. Впровадження цих принципів у діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій дозволить не лише підвищити ефективність

тренувального процесу, а й зберегти здоров'я та стійку зацікавленість підростаючого покоління.

Дискусія. Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями, в яких підкреслюється провідна роль мотиваційної сфери у забезпеченні стабільності та ефективності навчально-тренувального процесу на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки [5, 8]. Виявлене домінування внутрішніх мотивів, таких як щирий інтерес до рухової активності, емоційне задоволення від відчуття швидкості та динаміки рухів, а також прагнення до особистого прогресу, свідчить про наявність сприятливих передумов для довготривалого залучення дітей до занять легкою атлетикою. Такі внутрішні установки є фундаментальною основою для формування стійкої зацікавленості, що дозволяє уникнути передчасного вибуття юних спортсменів та створює базу для подальшої спеціалізації.

Водночас значний вплив зовнішніх чинників, серед яких ключове місце посідають авторитетна підтримка тренера, розуміння з боку родини та згуртованість у колективі, підтверджує важливість соціально-психологічного клімату. Результати дослідження доводять, що на етапі початкової підготовки тренер виконує не лише функцію організатора тренувань, а й виступає як наставник, емоційний лідер та педагог, що суттєво впливає на формування впевненості у власних силах. Ефективна та довірлива комунікація між тренером і юними спортсменами сприяє зменшенню тривожності, розвитку дисципліни, а також створенню безпечного середовища для максимальної реалізації індивідуального потенціалу кожної дитини.

Аналіз дестимулювальних факторів, які здатні знижувати мотивацію до занять, вказує на те, що основними бар'єрами є перевтома, монотонність виконання вправ та відсутність швидкого зворотного зв'язку щодо результатів. Це обґрунтовує необхідність більш раціонального дозування фізичних навантажень та забезпечення варіативності тренувального процесу з урахуванням вікових і функціональних особливостей організму дитини. Фіксація навіть незначних досягнень та вміле застосування конструктивної критики з боку тренера дозволяють підтримувати високий рівень зацікавленості та формувати адекватну самооцінку.

Отримані дані підтверджують доцільність впровадження диференційованого та особистісно орієнтованого підходів у практику дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Комплексний розгляд мотиваційних, психологічних і фізіологічних чинників дозволяє не лише оптимізувати тренувальні навантаження, а й сприяє формуванню громадянської зрілості та патріотизму, що виражається у прагненні юних атлетів представляти Україну на міжнародній арені. Отже, такий підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості та створює надійні передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні взаємозв'язку між мотиваційними пріоритетами юних легкоатлетів та рівнем їхньої фізичної і технічної підготовленості. Зокрема, доцільно проаналізувати, як різні типи мотивації (внутрішня чи зовнішня) впливають на

динаміку розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей. Такий підхід дасть змогу виявити, чи забезпечує внутрішній інтерес до рухової активності більшу стабільність виступів на змаганнях та вищу стійкість до подолання тренувальних труднощів порівняно з прагненням виключно до матеріального результату чи перемоги. Крім того, це дозволить більш точно визначити ключові психологічні маркери, що сприяють ефективному оволодінню складною технікою легкоатлетичних вправ, а також мінімізувати ризик виникнення травм через зниження концентрації.

Важливим напрямом подальших досліджень є також аналіз особливостей мотивації залежно від статі, віку та спортивної спеціалізації, оскільки ці фактори можуть суттєво впливати на структуру мотивів, рівень особистих амбіцій та спосіб реагування на фізичні навантаження. Зважаючи на те, що на різних етапах онтогенезу пріоритети підлітків змінюються від ігрової спрямованості до свідомого прагнення до спортивних досягнень, вивчення цих змін є критично важливим. Додатково варто дослідити етапи формування мотиваційної сфери у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Це дасть змогу виявити критичні вікові та фізіологічні періоди її зниження або посилення, пов'язані, наприклад, з пубертатними змінами або переходом до більш інтенсивних етапів підготовки. Порівняльний аналіз мотивів у різних легкоатлетичних дисциплінах, таких як спринт, біг на середні та довгі дистанції, стрибки чи метання, дозволить виявити специфіку, обумовлену різним характером тренувальних навантажень та особливостями змагальної діяльності.

Окрему увагу слід приділити вивченню ролі батьківської підтримки та сімейного середовища у формуванні стійкої мотивації до систематичних занять спортом. Важливо з'ясувати, яким чином стиль виховання, рівень залученості батьків та їхнє власне ставлення до фізичної культури впливають на емоційний стан юного спортсмена, його впевненість у власних силах та готовність до досягнення високих результатів.

Крім того, перспективним є дослідження ефективності різних педагогічних і психологічних методів впливу на мотиваційну сферу спортсменів, зокрема використання індивідуалізованих підходів, мотиваційних тренінгів та технологій психологічної підтримки. Узагальнення таких даних сприятиме розробці практичних рекомендацій для тренерів і педагогів щодо оптимізації тренувального процесу. Це дозволить впроваджувати сучасні методи, створювати сприятливий психологічний клімат та формувати стійку, довготривалу мотивацію у юних легкоатлетів, що забезпечить їхній гармонійний розвиток і високу результативність на всіх етапах багаторічної підготовки.

Список літературних джерел:

1. Адамчук, В., Кульчицька, І. Дідик, Т., Поляк, В. (2024). Вплив занять з легкої атлетики на фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 18 (37). 5-11.
DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-)

References:

1. Adamchuk, V., Kulchytska, I. Didyk, T., Poliak, V. (2024). Vplyv zaniat z lehkoj atletyky na fizychnyi rozvytok uchniv serednoho shkilnoho viku. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 18 (37). 5-11.

2. Ахметов, Р. Ф., Максименко, Г. М., Кутек, Т. Б. (2013). *Легка атлетика*: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

https://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

3. Дегтяренко–Мельник, Т.В., Бринза, І.В. (2024). *Психофізіологія рухової діяльності*: Навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Одеса.

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17257/3/Psychophysiology.pdf>

4. Дразіна, Є. В., Форостян, О. І., Кучеренко, Г. В., & Богатов, А. О. (2025). Лікувальна фізична культура, туристична діяльність і легка атлетика: інтегративний підхід до формування здорового способу життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111924>

5. Захожа, Н. Я., Митчик, О. П., Пантік В. В. (2010). *Легка атлетика у фізичному вихованні студентів* : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки.

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf

6. Семенов, А. А., Осадченко, Т. М., Маєвський, М. І., Ільченко, С. С. (2014). *Легка атлетика з методикою викладання* : навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві».

https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf

7. Мельніков, А. В. (2016). *Легка атлетика* : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ.

https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2967/1/legka_atletika.pdf

8. Корнієнко, О., Петрачков, О., Шемчук В., та ін. (2023). *Легка атлетика та прискорене пересування*: навч. посіб.. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

<https://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>

9. Безкоровайний, Д. О., Горошко, Н. І., Четчикова, О. І., Звягінцева, І. М. (2022). *Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді*: навч. посіб. : у 2 ч. /; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, Ч. 1.

https://eprints.kname.edu.ua/61756/1/2022_%D0%9F%D0%95%D0%A7_26%D0%9D%201%20%D1%87%20%D0%B4%D0%BE%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_1%20%D0%86.%D0%97.pdf

10. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-5-11](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-5-11)

2. Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., Kutek, T. B. (2013). *Lehka atletyka*: Pidruchnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka.

https://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

3. Dehtiarenko–Melnik, T.V., Brynza, I.V. (2024). *Psykhofiziologii rukhovoii diialnosti*: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Odesa.

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17257/3/Psychophysiology.pdf>

4. Drazina, Ye. V., Forostian, O. I., Kucherenko, H. V., & Bohatov, A. O. (2025). Likuvalna fizychna kultura, turystychna diialnist i lehka atletyka: intehratyvnyi pidkhid do formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. *Pedahohichna Akademiia: naukovii zapysky*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111924>

5. Zakhozha, N. Ya., Mytchyk, O. P., Pantik V. V. (2010). *Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni studentiv* : navch.-metod. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Luts'k : RVV Volyn. nats. untu im. Lesi Ukrainky.

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf

6. Semenov, A. A., Osadchenko, T. M., Maievskiy, M. I., Ilchenko, S. S. (2014). *Lehka atletyka z metodykoii vykladannia* : navch. posibnyk. Uman: VPTs «Vizavi».

https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf

7. Melnikov, A. V. (2016). *Lehka atletyka* : navchalnyi posibnyk. Khmelnytskyi : Vydavnytstvo NADPSU.

https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2967/1/legka_atletika.pdf

8. Korniienko, O., Petrachkov, O., Shemchuk V., ta in. (2023). *Lehka atletyka ta pryskorene peresuvannia*: navch. posib.. K. : Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho.

<https://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>

9. Bezkorovainyi, D. O., Horoshko, N. I., Chetchykova, O. I., Zviahintseva, I. M. (2022). *Teoretychno-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi*: navch. posib. : u 2 ch. /; Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova, Ch. 1.

https://eprints.kname.edu.ua/61756/1/2022_%D0%9F%D0%95%D0%A7_26%D0%9D%201%20%D1%87%20%D0%B4%D0%BE%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_1%20%D0%86.%D0%97.pdf

10. Pangelova N.Ye., Krutsevich T.Yu., Danilko V.M.

(2017). *Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури*: навчальний посібник. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я.М.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055394.pdf>

10. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylko V.M. (2017). *Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk*. PereiaslavKhmelnyskyi: FOP Dombrovska Ya.M.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055394.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.35433/physcul.2025.2.60-76>

Відомості про авторів:

Гарлінська А. М.; orcid.org/0000-0001-7859-8637; allagarlinska@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Чайка Ю. Ю.; orcid.org/0000-0002-8376-8298; juliachajka@zu.edu.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Оксюта М. В.; orcid.org/0009-0001-9046-4137; Oksiuta-M@zu.edu.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка
