

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ЮНАКІВ
16-17 РОКІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ
АТЛЕТИКОЮ»**

Виконала: студентка 2-го курсу,
групи 8.0172-с-з
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»
Сірівня Д. С.

Керівник: доцент кафедри фізичної культури і
спорту Царенко К. В.

Рецензент: завідувач кафедри, доктор педагогічних
наук Конох А. П.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

Кафедра фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність _____ 017 фізична культура і спорт _____
(код та назва)

Освітня програма _____ фізичне виховання _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____ А. В. Сватсьєв

« _____ » _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сірівні Дарії Сергіївні

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи «Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою»

керівник роботи Царенко Катерина Валеріївна доцент кафедри фізичної культури і спорту

затверджена наказом ЗНУ від « 1 » травня 2023 р. № 652-с

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2023 року

1 Вихідні дані до роботи:

Мета: теоретично визначити та практично дослідити формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Предмет дослідження: процес формування мотиваційних пріоритетів у цільової аудиторії підлітків, які зосереджують свою увагу на легкій атлетиці.

2 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1.1 Загальна характеристика мотивації та мотиваційних пріоритетів.

1.2 Проблематика та особливості формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років.

1.3 Огляд літературних джерел формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

2.1 Завдання формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

2.2 Методи та організація проведення дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

3.1 Аналіз отриманих результатів дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

3.2 Розробка практичних рекомендацій по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

3 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 14 рисунків

4 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	02.10.22 р.	02.10.22 р.
Розділ 1	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	04.11.22 р.	04.11.22 р.
Розділ 2	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	23.03.23 р.	23.03.23 р.
Розділ 3	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	07.09.23 р.	07.09.23 р.
Висновки	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	21.09.23 р.	21.09.23 р.
Додатки	доцент кафедри фізичної культури і спорту Царенко К. В	21.09.23 р.	21.09.23 р.

5 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Жовтень 2022	Виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	Листопад 2022	Виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	Грудень 2022	Виконано
4	Проведення власних досліджень	Січень – лютий 2023	Виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Березень 2023	Виконано
6	Написання останніх розділів роботи	Травень – вересень 2023	Виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Жовтень – листопад 2023	Виконано
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2023	Виконано

Студент _____ Д. С. Сірівня
(підпис)

Керівник роботи (проекту) _____ К. В. Царенко
(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. В. Симонік
(підпис)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 103 сторінок, 9 таблиць, 5 рисунків, 81 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично визначити та практично дослідити формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Об'єктом дослідження є процес формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Предметом дослідження є процес формування мотиваційних пріоритетів у цільової аудиторії підлітків, які зосереджують свою увагу на легкій атлетиці.

Методи дослідження:

- анкетування: складання анкет, спрямованих на вивчення мотиваційних факторів, які впливають на участь у легкій атлетиці;
- спостереження: систематичне спостереження за учасниками тренувань та змагань, щоб визначити їхню активність, взаємодію з тренерами та однолітками, а також виявити особливості мотиваційної поведінки;
- аналіз літератури: детальний аналіз теорій та підходів до формування мотивації в спорті та в період підліткового віку.

Участь у тренуваннях та змаганнях може викликати в юнаків почуття самодисципліни, відповідальності та розуміння важливості поставлених цілей. Ці аспекти сприяють формуванню мотиваційних пріоритетів, таких як досягнення високих результатів у власних досягненнях, підтримання здорового способу життя та розвиток спортивної самооцінки. Для забезпечення ефективного формування мотиваційних пріоритетів у цій групі юнаків, важливо створювати позитивне та сприятливе спортивне середовище. Підтримка з боку тренерів, позитивний вплив командної дії та можливість самовираження в рамках спортивної діяльності визначатимуть напрямок їхнього розвитку та формування мотиваційних пріоритетів на шляху досягнення успіху у легкоатлетичних досягненнях і поза ними.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА, СПОРТ, ЗМАГАННЯ, МОТИВАЦІЯ, СИСТЕМАТИЧНО

SUMMARY

The qualification work consists of 103 pages, 9 tables, 5 figures, and 81 literary sources.

Research goal: to theoretically define and practically investigate the formation of motivational priorities in 16-17 year old boys who are systematically engaged in track and field athletics.

The object of the study is the process of forming motivational priorities in boys aged 16-17 years who are systematically involved in track and field athletics.

The subject of the study is the process of forming motivational priorities in the target audience of adolescents who focus their attention on track and field athletics.

Research methods:

- Questionnaire survey: compiling questionnaires aimed at studying motivational factors that influence participation in track and field athletics.
- Observation: systematic observation of training and competition participants to determine their activity, interaction with coaches and peers, and identify the characteristics of motivational behavior.
- Literature analysis: a detailed analysis of theories and approaches to forming motivation in sports and during adolescence.

Participating in training and competitions can cause for youths of sense of самодисципліни, responsibility and understanding of importance of the put aims. These aspects assist forming of motivational priorities, such as an achievement of high results in own achievements, maintenance of healthy way of life and development of sporting self-appraisal. For providing of the effective forming of motivational priorities in this group of youths, it is important to create a positive and favourable sporting environment. Support from the side of trainers, positive influence of command action and possibility of self-expression within the framework of sporting activity will determine direction of their development and forming of motivational priorities on the way of achievement of success with track-and-field achievements and pose by them.

TRACK-AND-FIELD, SPORT, COMPETITION, MOTIVATION

Зміст

Вступ.....	8
Розділ 1.....	12
Теоретичні основи та огляд літератури щодо формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років.....	12
1.1. Загальна характеристика мотивації та мотиваційних пріоритетів	12
1.2. Проблематика та особливості формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років	21
1.3. Огляд літературних джерел формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	33
Розділ 2.....	46
Завдання, методи та організація дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.....	46
2.1. Завдання формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	46
2.2. Методи та організація проведення дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	54
Розділ 3.....	63
Аналіз отриманих результатів дослідження та розробка рекомендацій по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	63
3.1. Аналіз отриманих результатів дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	63
3.2. Розробка практичних рекомендацій по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою	78
Висновки та рекомендації	84
Список використаних джерел.....	89
Додаток А	99
Додаток Б.....	100
Додаток В.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, є надзвичайно важливим етапом їхнього особистісного розвитку. У цьому віці молодь стикається з багатьма викликами і виборами, що стосуються майбутнього, і мотивація грає ключову роль у визначенні їхнього шляху та досягненні успіху.

Легка атлетика, як вид спорту, сприяє не лише фізичному здоров'ю, але і формує важливі життєві навички, такі як дисципліна, цілеспрямованість та командний дух. Для молоді це може стати своєрідним аспектом для розвитку внутрішньої мотивації, яка приводить до досягнень у спорті та в інших сферах життя. На цьому етапі формування особистості ідентифікація особистих мрій та цілей стає пріоритетом. Молодь починає розуміти власні сильні сторони, а також ті аспекти, які вимагають поліпшення. Легка атлетика, як засіб самовираження та самовдосконалення, може визначити основні напрямки мотиваційного розвитку, відображаючи індивідуальні потреби та амбіції. У цьому контексті, важливо враховувати роль тренера, який, як наставник та ментор, може сприяти не лише фізичному розвитку, але й впливати на формування ментального відношення до досягнень та викликів.

Систематичні тренування та підтримка оточуючих можуть створити атмосферу, де молодь відчуває себе важливою та здатною до досягнень, що, у свою чергу, максимізує їхню внутрішню мотивацію.

На фоні сучасного швидкого розвитку технологій та змін у суспільстві, де молодь зіштовхується з безліччю можливостей і викликів, спорт стає не лише фізичним заходом, але й кардинальним засобом виховання сильної, самостійної особистості. Легка атлетика, як складова цього процесу, вносить свіжий подих у формування мотиваційних пріоритетів у юнаків, розвиваючи не лише їх тіло, але й розум, характер та духовність. Захоплення легкою атлетикою у цьому віці може відкривати перед молоддю двері до нових можливостей та перспектив,

створюючи основу для подальших досягнень. Спортивні досягнення можуть стати основою для формування внутрішніх цінностей, визначення життєвих пріоритетів та зростання особистості.

Важливо також звернути увагу на те, як участь у легкоатлетичних змаганнях сприяє розвитку комунікативних навичок, лідерства та співпраці в команді, що важливо для подальшого вступу у суспільство та професійного успіху.

Відповідно до цього, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, що займаються легкою атлетикою, представляє собою важливий етап їхнього розвитку, де спорт може стати не лише засобом фізичної активності, але й важливим інструментом формування життєвих цілей і цінностей, що і обумовлює актуальність теми «Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою».

Мета роботи: теоретично визначити та практично дослідити формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Завдання дослідження:

1. Встановити загальну характеристику мотивації та мотиваційних пріоритетів.
2. Дослідити проблематику та особливості формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років.
3. Провести огляд літературних джерел формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.
4. Визначити завдання формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.
5. Описати методи та організацію проведення дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

6. Проаналізувати отримані результати дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.
7. Розробити практичні рекомендації по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Об'єктом дослідження є процес формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Предметом дослідження є процес формування мотиваційних пріоритетів у цільової аудиторії підлітків, які зосереджують свою увагу на легкій атлетиці.

В ході проведення даної роботи було використано методи дослідження, серед яких:

- анкетування: складання анкет, спрямованих на вивчення мотиваційних факторів, які впливають на участь у легкій атлетиці;
- спостереження: систематичне спостереження за учасниками тренувань та змагань, щоб визначити їхню активність, взаємодію з тренерами та однолітками, а також виявити особливості мотиваційної поведінки;
- аналіз літератури: детальний аналіз теорій та підходів до формування мотивації в спорті та в період підліткового віку;
- статистичний аналіз: обробка та аналіз статистичних даних щодо досягнень у легкій атлетиці та їхнього зв'язку з різними мотиваційними факторами.

Наукова новизна роботи виникає тому, що по-перше, з урахуванням тенденцій сучасного суспільства, де зростає увага до фізичної активності та спорту, вивчення мотиваційних аспектів у юнаків, зайнятих легкою атлетикою, може висвітлити не тільки сам процес тренувань, але й особистісний розвиток спортсменів.

По-друге, дослідження мотиваційних пріоритетів в цій віковій групі може допомогти визначити ключові фактори, які впливають на вибір легкої атлетики серед інших видів спорту. Це може бути пов'язано з прагненням до досягнення

великих результатів, формуванням соціальної ідентичності або забезпеченням фізичного та психологічного здоров'я.

По-третє, важливо висвітлити не тільки позитивні мотиваційні фактори, але і можливі виклики та стресові ситуації, що можуть виникнути в ході тренувань та участі в змаганнях. Розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективніші підходи до підтримки молодих спортсменів та покращення їх тренувального процесу.

Практичне значення полягає у важливості впровадження отриманих результатів у практику фізичного виховання та тренувального процесу молоді.

По-перше, отримані дані можуть бути використані для розробки індивідуальних програм тренувань для юнаків віком 16-17 років, спрямованих на стимулювання їхньої мотивації та досягнення кращих результатів у легкій атлетиці. Розуміння особливостей мотиваційних пріоритетів допоможе тренерам та фахівцям у спортивній підготовці адаптувати підходи до кожного спортсмена окремо, підвищуючи ефективність тренувань.

По-друге, результати курсової роботи можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та ментального тренування для юнаків, які займаються легкою атлетикою. Врахування мотиваційних факторів дозволить психологам і тренерам створювати ефективні стратегії мотивації та розвитку психічної стійкості у спортсменів.

По-третє, отримані в ході дослідження результати можуть бути використані в освітніх програмах для сприяння фізичній активності серед молоді та формування позитивного ставлення до зайняття легкою атлетикою. Інформація про мотиваційні пріоритети може бути використана в педагогічній практиці для стимулювання юнаків до здорового способу життя та активного спортивного розвитку.

Апробація.

Структура роботи містить у собі вступну частину, основні три розділи та підрозділи до них, висновки та рекомендації, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

1.1. Загальна характеристика мотивації та мотиваційних пріоритетів

Мотивація є ключовим аспектом людської поведінки і взаємодії з оточуючим світом. Це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину до дії, досягнення певної мети або задоволення певних потреб. Це сила, що приводить до активності та направляє її в конкретний спосіб.

Варто встановити, що мотивація може бути розділена на дві основні категорії: внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація базується на внутрішніх переконаннях, цінностях, інтересах та особистих цілях. Це може бути внутрішнє бажання саморозвитку, задоволення творчих потреб або досягнення особистого щастя.

З іншого боку, зовнішня мотивація виникає від зовнішніх факторів, таких як винагорода, покарання, визнання або соціальна підтримка. Ефективна мотивація важлива в багатьох сферах життя, включаючи навчання, роботу, спорт та особистий розвиток. Розуміння власних мотивацій може допомогти людині краще орієнтуватися в житті, встановлювати та досягати цілей, а також зберігати позитивний настрій та енергію для подальших зусиль [19, с.33].

Мотивація є складним та багатограним психологічним явищем, і вона може бути визначена різними чинниками. Одним із ключових аспектів мотивації є потреби людини.

Мотивація характеризує особистість як суб'єкта діяльності, розкриває нам витоки, сутність і зміст його активності, регулятивні та адаптаційні можливості. Вона відображає зв'язок суб'єкта з виконуваною діяльністю. У сукупності зовнішніх і внутрішніх відносин між особистістю і системою складених з різних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системна властивість особистості, як стан особистості.

Мотивація людини включає всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали тощо. У широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки загалом людини. Вітчизняні психологи при визначенні мотивації виходять з положення про єдність динамічної і змістовної її сторін.

Теорія потреб А. Маслоу розглядає п'ять рівнів потреб, включаючи фізіологічні потреби, потреби в безпеці, соціальні потреби, потреби в уваженні та самоактуалізації. Задоволення цих потреб визначає напрямок мотивації. Мотивація також може бути вплинута під емоціями та почуттями. Наприклад, страх може мотивувати людину уникати небезпеки, а любов може стати джерелом мотивації для турботи про близьких [21].

Успішна реалізація мотивації часто пов'язана з умінням керувати своїми емоціями та використовувати їх в конструктивний спосіб. Спільнота та оточення також впливають на мотивацію. Соціальна підтримка та визнання можуть збільшити мотивацію досягати цілей.

Варто встановити, що конфлікти або невдачі можуть стати перешкодою для досягнення мети та впливати на рівень мотивації. Важливо враховувати, що мотивація може змінюватися в різні періоди життя та в різних ситуаціях. Розвиток ефективних стратегій самомотивації та розуміння власних мотиваційних чинників можуть визначити успіх та задоволення в житті.

Мотиваційні пріоритети – це основні чинники, які визначають напрямок та інтенсивність поведінки людини. Це внутрішні або зовнішні стимули, які мають значущість для конкретної особистості і визначають її дії, рішення та взаємодію з оточуючим світом [6].

Встановлено, що мотиваційні пріоритети виникають з внутрішніх потреб, цілей, цінностей та очікувань, що формуються в процесі життєвого досвіду. Важливо розрізняти мотиваційні пріоритети від простих бажань або потреб. Мотиваційні пріоритети відображають ті аспекти, які мають вирішальне значення для особистості, формуючи її систему цінностей та допомагаючи визначити, на що вона фактично зосереджує свою увагу та зусилля. Вони

можуть включати такі складові, як досягнення, соціальна взаємодія, самовираження, безпека тощо.

Досліджено, що мотиваційні пріоритети здатні змінюватися з часом, відображаючи етапи життя, нові досвіди, зміни цілей та значущих факторів. Розуміння власних мотиваційних пріоритетів дозволяє краще сприймати себе, ефективніше управляти своєю поведінкою та досягати поставлених цілей. Важливим є також врахування та розуміння мотиваційних пріоритетів інших людей, що сприяє покращенню міжособистісних відносин та комунікації.

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Зв'язок мотивації з емоціями пояснюється наступним. Емоційно-ціннісне ставлення людини до світу, оціночні відносини висловлюють значущі для людини моменти і складають ту сферу, в межах якої розгортаються пасивно-емоційні процеси, переживання, активно-дієві, актуальні мотиваційні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери. Це положення вказує на значущість емоцій при управлінні формуванням мотивації у спортсменів.

Одна з функцій емоцій полягає в тому, що вони орієнтують людину, вказуючи для нього на значимість навколишнього, на ступінь їх важливості, на їх модальність. Ступінь значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціонально-енергетичних витрат, необхідних для реалізації спонукань. Друга функція емоцій складається в більш загальній, генералізованій і відносно стійкій в часі установці на той чи інший функціонально-енергетичний рівень життєдіяльності [8, с.55].

Мотивація є функціональним органом психологічної організації особистості, її індивідуальних суб'єктивним проявом. Її сила, спрямованість завжди обумовлені характером об'єкта і ставленням суб'єкта до нього. Властивості даного предмета, об'єкта мотивації і то, як вони будуть впливати на особистість, залежать від того, в яке відношення вони ввійдуть з

особистістю. Їх значення і роль визначаються і місцем в мотивації як функціональної системи і місцем компонента в цій системі.

Особистість може виявитися в одному випадку нереактивною по відношенню до них, в іншому – навіть протистояти їх впливів, а в третьому – показати набагато вищу реактивність. В цьому випадку можна говорити, що мотивація як функціональна система залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх чинників. Мотивацію не можна зводити до того, що спонукає людину до діяльності. Вона є системним відношенням суб'єкта до дійсності, визначає особистісний смисл об'єкта ситуації. Мотивація - це відношення особистості до своєї діяльності і її цілям

Мотиваційні пріоритети взаємодіють з іншими аспектами психології, такими як ставлення до ризику, ступінь самореалізації та емоційний інтелект. Наприклад, людина, яка ставить високі вимоги до себе, може визначити досягнення особистих цілей як один із головних мотиваційних пріоритетів. З іншого боку, індивіди, які прагнуть соціальної взаємодії та прийняття від інших, можуть мати соціальне визнання як основний мотиваційний чинник.

Управління мотиваційними пріоритетами важливо не лише на особистому рівні, але і в бізнесі та соціальних взаємодіях. Ефективні керівники вміють розуміти та стимулювати мотиваційні пріоритети своїх співробітників, що сприяє підвищенню продуктивності та задоволеності роботою. Також важливо враховувати культурні відмінності, оскільки мотиваційні пріоритети можуть варіюватися в залежності від соціокультурного контексту [19, с.24].

Встановлено, що розуміння та управління мотиваційними пріоритетами є ключовим аспектом для досягнення особистих та професійних успіхів, а також для створення сприятливого соціального середовища.

Мотивація до занять спортом є ключовим елементом здорового способу життя та досягнення фізичної форми. Цей стимул може виникати з різних джерел та мати різноманітні прояви.

По-перше, багато людей знаходять мотивацію в бажанні покращити своє фізичне здоров'я. Спорт допомагає у підтриманні здорового серця, кращого кровообігу та зменшенні ризику розвитку хронічних захворювань.

По-друге, спорт може бути джерелом ментальної мотивації. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів - природних антидепресантів, які піднімають настрій і зменшують стрес. Це може бути особливо важливо в сучасному світі, де багато людей стикаються з високим рівнем нервового напруження та швидким темпом життя.

Заняття спортом також може бути пов'язане з досягненням конкретних цілей. Це може включати в себе покращення фізичної форми, досягнення певної ваги, збільшення м'язової маси чи вдосконалення специфічних навичок у конкретному виді спорту. Встановлення конкретних цілей може стимулювати постійний інтерес та допомагати подолати труднощі на шляху до досягнення успіху.

Досліджено, що мотивація до занять спортом - це складний та індивідуальний процес, який може включати фізичні, ментальні та особисті аспекти. Важливо знаходити той рівень мотивації, який відповідає особистим потребам та допомагає зберігати стійкий інтерес до фізичної активності.

Визначено, що мотивація - це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає особу діяти або прикладає зусилля для досягнення певної мети чи задоволення певної потреби.

Відповідно до цього, варто встановити особливості мотивації та мотиваційних пріоритетів можуть включати такі аспекти:

1. Внутрішні та зовнішні мотиватори: внутрішні: особисті цілі, цінності, інтереси; зовнішні: визнання, матеріальні винагороди, статус.
2. Індивідуальні різниці: мотиваційні фактори різняться від особи до особи в залежності від характеру, досвіду, освіти та інших факторів.
3. Потреби та бажання: задоволення основних потреб (фізіологічних, безпеки, соціальних, визнання та самореалізації) може бути ключовим мотиватором.

4. Орієнтація на завдання чи результат: орієнтованість на завдання означає задоволення від самого процесу виконання, тоді як орієнтованість на результат - від досягнення конкретної мети чи нагороди.
5. Ступінь складності та виклику завдань: деякі люди шукають викликів і складних завдань, тоді як інші більше цінують простоту та стабільність.
6. Соціальні аспекти: взаємодія з іншими, командна робота та взаємодія в групах можуть бути важливими мотиваторами для багатьох.
7. Динаміка зміни мотивації: мотивація може змінюватися з часом внаслідок змін в житті, нових досвідів чи навколишньому середовищі.
8. Психологічні аспекти: стрес, страх, амбіції, самоповага - ці фактори можуть впливати на мотивацію.
9. Фізіологічні чинники: сприйняття голоду, сну, фізичного здоров'я може впливати на рівень мотивації [23, с.91].

Вплив на мотивацію людей в особистому та професійному житті визначається різноманітними факторами, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Один із ключових внутрішніх факторів - це особисті цілі та цінності. Люди більше мотивовані, коли їхні дії спрямовані на досягнення особистих амбіцій та відповідають їхнім життєвим принципам.

З іншого боку, зовнішні впливи, такі як визнання та підтримка від колег чи керівництва, також можуть значно впливати на мотивацію в професійному середовищі. Підтримка з боку оточуючих може надихати на саморозвиток та підвищення ефективності в роботі. Ефективність комунікації також грає важливу роль у впливі на мотивацію. Комунікація, що спрямована на розуміння потреб та очікувань, може сприяти створенню сприятливого середовища для розвитку та досягнення цілей.

Встановлено, що в особистому житті важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Спільне визначення мети та взаємна підтримка можуть допомогти створити стійкий інтерес до досягнення спільних цілей. У кінцевому підсумку, вплив на мотивацію вимагає комплексного підходу, який

об'єднує внутрішні та зовнішні чинники, а також враховує контекст особистого та професійного життя кожної особи.

Метання представляють собою такі фізичні вправи швидко-силового характеру, що мають на меті переміщення легкоатлетичного снаряду в просторі на якомога більшу відстань. Такі вправи потребують дуже потужних вибухових зусиль, в яких задіяні м'язи рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Не залежно від виду метань, всі вони вимагають розвитку таких якостей як сила, швидкість, координація рухів і не тільки [61]. Ніщо не мотивує краще, ніж наявний прогрес у тренувальному процесі та планомірний розвиток тих якостей спортсмена, які потрібні для перевершення своїх попередніх результатів та перемоги у змаганнях. Як відомо, фізична підготовка складається з розвитку загально фізичних якостей, що відповідають загальній тренуваності, розвитку всіх груп м'язів, зв'язок та суглобів, та спеціальних фізичних якостей – тих, що є специфічними для певного виду спорту.

Разом із фізичними якостями у нерозривній єдності розвиваються також і психічні та психо-емоційні сторони, і, по мірі підвищення рівня майстерності спортсмена, саме психічні якості відіграють вирішальну роль [22]. Адже рівень фізичної підготовленості та сформованих загальних і спеціальних фізичних навичок у спортсменів одного рівня майстерності може бути приблизно на одному рівні – це пояснюється біомеханічним устроєм людського організму, бо, не зважаючи на те, що всі люди мають свої індивідуальні особливості, проте, загальна фізична побудова у всіх однакова. Тому вкрай важливо, на кожному з етапів підготовки спортсменів, особливо, якщо мова йде про першорозрядників, приділяти особливу увагу мотиваційній сфері, як прояву усвідомленої реакції на підготовку та участь у змагальній діяльності [7].

На сьогоднішній день через постійне ускладнення змагальних програм та підвищення вимог щодо здачі нормативів, все менше спортсменів цікавляться метаннями як видом легкоатлетичних вправ, отже даний напрям спортивної діяльності потребує розробки дієвих методик роботи зі спортсменами різного рівня майстерності, які включатимуть в себе новітній підхід до засвоєння вправ,

в тому числі психологічний компонент як основу для міцного мотиваційного фундаменту [20, с.83]. Як відомо, метання належать до технічно складних видів спорту, що вимагають розвитку пластики плечового поясу, значної швидкісно-силової підготовки, зокрема формування спеціальних швидкісно-вибухових навичок, і така робота має бути добре спланованою та потребує поступового напрацювання [15, с.12].

Проте, функціональні та фізичні можливості легкоатлетів не розвиваються рівномірно, наприклад, сила і координація рухів формується у 10-12 років, а швидкість і витривалість лише у 12–14 років [4].

Крім того, слід враховувати, що статеве дозрівання, супроводжуване цими процесами, також має значний вплив як на фізичну (збільшується сила, швидкість), так і на емоційну сферу спортсмена, що може проявлятися як внутрішніми, так і зовнішніми конфліктами, ускладнюючи процес спортивної підготовки. Проте, і це підтверджують численні дослідження [15, с.18-19], даний компонент, при своєчасному впливі та грамотному керуванню тренерського складу, стає могутнім мотиваційним рушієм для значного прогресу спортсмена в період статевого дозрівання, що в подальшій спортивній діяльності має вирішальне значення для всіх сфер тренуваності.

Отже, встановлено, що мотивація визначається як сукупність факторів, які підштовхують особу до дії або досягнення певних цілей. Цей психологічний аспект відіграє ключову роль у формуванні поведінки і рішень людини. Мотиваційні пріоритети визначають, які цілі і цінності є для людини найбільш важливими і стимулюючими. Характеристика мотивації може бути поділена на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація впливає з особистих переконань, цінностей і особистих цілей, тоді як зовнішня мотивація пов'язана з впливом зовнішніх факторів, таких як нагороди чи стимули. Обидві форми мотивації можуть взаємодіяти і впливати на поведінку особи.

Мотиваційні пріоритети є індивідуальними і можуть змінюватися впродовж життя. Вони визначають, як людина розподіляє свій час і ресурси між

різними сферами життя. Розуміння власних мотиваційних пріоритетів є важливим кроком для досягнення успіху та задоволення в житті.

Визначено, що мотивація та мотиваційні пріоритети взаємодіють і впливають на формування особистості, сприяючи досягненню поставлених цілей та забезпеченню внутрішнього задоволення. Розуміння цих аспектів дозволяє краще управляти своїм життям, досягати бажаних результатів і забезпечувати гармонію в особистісному розвитку.

Визначивши робоче поняття «мотиву» ми притримуємося розуміння його як складного інтегративного психологічного утворення, яке спонукає людей на свідомі дії та вчинки. Коли ми знаємо мотив, то можемо розкрити психологічну природу починаючи від вчинку, поведінки, і закінчуючи діяльністю людини, а в нашому дослідженні - спортивною діяльністю. Проаналізувавши літературні джерела проблеми мотивації спортивної діяльності, ми встановили, що вона містить дві складові які визначаються внутрішніми і зовнішніми чинниками, які можуть змінювати один одного впродовж всієї спортивної кар'єри. Безліч авторів поєднують успіхи у спорті та особистісне відношення до занять спортом з мотивацією досягнення успіху [11].

Питання поняття «мотивація досягнення» почали розглядатися ще в 50-х роках ХХ століття. Науковці намагалися описати прагнення людей, до здійснення діяльності, до довершеності, а також подолання перешкод та труднощів, прагнення виконати щось краще ніж інші. Мотивація досягнення – це спрямованість особистості на бажання успішно виконати діяльність, настирливість до невдач, і почуття гордині за здобуті успіхи. В світі спорту «мотивацію досягнень» прийнято називати змагальністю. Коли людина займається спортом чи фізкультурою, «мотивація досягнень» спрямована на суперництво з власною персоною, а змагальність керує поведінкою в ситуаціях суспільної оцінки [52, с.103].

Отже, мотивація та мотиваційні пріоритети є ключовими компонентами людської поведінки та досягнень. Вони допомагають визначити напрямок особистісного розвитку та вибрати шлях до досягнення поставлених цілей.

Важливо розрізняти внутрішню та зовнішню мотивацію, оскільки це впливає на те, наскільки стійким та задоволеним може бути особистість у процесі досягнення успіху.

Таким чином, мотиваційні пріоритети являються гнучкими і можуть змінюватися відповідно до життєвих обставин і змін у власних цілях. Розуміння цих змін і відповідне їхнє адаптування дозволяють людині ефективніше управляти своїм життям та досягати більш високих результатів у різних сферах. Таким чином, свідоме вивчення і розвиток власних мотиваційних пріоритетів є важливим етапом для досягнення гармонії та успіху в особистому і професійному житті.

1.2. Проблематика та особливості формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років є надзвичайно складним і важливим етапом їхнього особистісного розвитку. У цьому віці підлітки знаходяться на рубежі між дитинством і дорослістю, де вони стикаються з численними викликами та виборами, що визначатимуть їхнє майбутнє. Проблематика цього періоду полягає в тому, як забезпечити належний розвиток мотиваційної сфери, враховуючи специфіку психологічних, соціокультурних та індивідуальних особливостей.

Юнаки 16-17 років переживають інтенсивний процес самовизначення та встановлення свого місця у соціумі. Вони стикаються із завданням обрати життєвий шлях, визначити основні цілі та завдання. Мотиваційні пріоритети в цьому віці можуть бути суттєво вплинуті різноманітними чинниками, такими як сімейне оточення, освітні можливості, соціокультурні впливи та особисті переконання.

У зв'язку з великим розмаїттям можливих впливів, важливо досліджувати, які саме фактори формують мотиваційні пріоритети у цій віковій

групі та як це відображається на їхньому подальшому розвитку. Детальний аналіз цієї теми може сприяти створенню більш ефективних підходів до підтримки молоді в процесі визначення власного життєвого шляху та досягнення поставлених цілей.

У період становлення особистості підлітків від 16 до 17 років важливо розуміти, що це не лише час змін у фізіології, а й критичний період для формування цінностей, інтересів та життєвих пріоритетів. Здатність визначити мотиваційні пріоритети визначає напрямок особистісного розвитку юнаків і є ключовим чинником для подальшого досягнення успіху та задоволення в житті.

Досліджено, що в даному віці юнаки стикаються із рядом внутрішніх та зовнішніх факторів, таких як навчання, вибір професії, стосунки та самоідентифікація. Суспільство очікує від них визначення своєї мети та вибору шляху до самореалізації. Саме тому розкриття та розуміння особливостей формування мотиваційних пріоритетів у цьому віці стає важливою метою для психологів, педагогів та батьків, які спрямовані на підтримку індивідуального розвитку кожного підлітка [42, с.99-100].

Вік 16-17 років є періодом інтенсивного фізичного та психічного розвитку для багатьох юнаків. Фізіологічно це час підліткового зростання, коли тіло набуває більше м'язної маси, змінюються пропорції, розвивається суглобовий апарат. У цьому віці часто спостерігається стрибок у зрості і розвитку секундарних статевих ознак, таких як ріст вусів та щетини, зміна голосу, розвиток судинно-серцевої системи. На психологічному рівні цей період також є ключовим.

Молодь у віці 16-17 років активно формує свою особистість, ставлячи питання щодо власного місця у світі, цінностей та життєвих поглядів. Юнаки починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, визначають свої цілі і амбіції. Також зростає соціальна активність, і юнаки шукають своє місце в колективі ровесників. У цьому віці часто спостерігається бажання експериментувати та ризикувати, що може виявитися в процесі встановлення власної ідентичності.

З одного боку, це може призводити до розширення світогляду та збагачення життєвого досвіду, але з іншого — до конфліктів та непорозумінь із дорослими. Цей віковий період є своєрідним етапом переходу від дитинства до дорослості, де юнаки вивчають світ і себе, шукають свій шлях у житті та формують основи свого майбутнього самотійного життя.

У віці 16-17 років юнаки також знаходяться на шляху до самотійності та відповідальності. Це період, коли багато з них стикаються із першими серйозними виборами, такими як вибір професії або навчального напрямку. Збільшується рівень самосвідомості, і юнаки розвивають навички самоорганізації та планування майбутнього.

У цей період може також виникати більше інтересів у соціальних та культурних аспектах життя. Молодь починає більше усвідомлювати свої місце в суспільстві, ставити питання про справедливість, рівність та інші соціальні питання. Пошук ідентичності може супроводжуватися активним виявом інтересу до різних культур, мистецтва та спорту.

З іншого боку, юнаки на цьому етапі також можуть відчувати тиск щодо вибору майбутньої кар'єри та досягнення успіху. Підлітки можуть зазнавати стресу від навчання, а також від соціального тиску та очікувань від оточуючих. Усі ці аспекти роблять цей вік часом важливих викликів і можливостей, де молодь формує свою особистість, визначає цінності та стає більш свідомою свого місця у світі [18].

В дослідженому віці мотивація часто стає важливою складовою їхнього розвитку та досягнень. Однією з основних джерел мотивації є формування особистої ідентичності та визначення власних цілей. У цьому віці молодь починає усвідомлювати свої сильні сторони, інтереси та цінності, що є стимулом для пошуку та досягнення особистих мет.

Окрім того, соціальна мотивація грає важливу роль у житті підлітків. Бажання визнання серед своїх ровесників, статусу у групі або суспільстві може висувати юнака на нові висоти у навчанні, спорті чи інших сферах. Здатність

адаптуватися до соціального оточення і взаємодіяти з ним є суттєвим моментом у процесі формування мотивації.

Також, розвиток кар'єрних та освітніх перспектив є значущим фактором мотивації для підлітків. У цьому віці юнаки часто стикаються з вибором майбутньої професії або навчального шляху, і це може слугувати джерелом додаткового впливу на їхні зусилля та навчання. Усі ці аспекти взаємодіють та визначають особистісний ріст підлітка, впливаючи на його мотивацію та активність у різних сферах життя.

Додатковим чинником мотивації у юнаків 16-17 років є розвиток навичок самостійності та відповідальності. Здатність впливати на власне життя, приймати важливі рішення та виконувати обов'язки може надихати підлітка на активну діяльність [19, с.44].

Важливим елементом є підтримка з боку сім'ї, вчителів та друзів, яка може стимулювати юнака розвивати свої таланти та здібності. Зазначена вікова категорія часто виявляє підвищений інтерес до спорту, який може виступати важливим засобом фізичного та емоційного вираження. Участь у командних видах спорту може сприяти встановленню цілей, співпраці та розвитку лідерських якостей. Також, юнаки цього віку нерідко демонструють зацікавленість у вивченні нових технологій та розвитку комп'ютерних навичок.

Мотивація для опанування цих областей може виникнути як з бажання зрозуміти сучасний світ, так і з перспективи майбутньої кар'єри в інформаційних технологіях.

Відповідно до цього, встановлено, що мотивація у юнаків 16-17 років залежить від різноманітних факторів, таких як ідентичність, соціальна взаємодія, освітні та кар'єрні перспективи, а також підтримка оточення. Ці елементи взаємодіють, створюючи підґрунтя для особистісного розвитку та досягнень у цьому важливому періоді життя [19, с.45].

Проаналізовано, що юнаки переживають значущі зміни у фізіології, соціальному середовищі та психологічному розвитку. В цьому віці формується їхнє бачення світу, власної особистості та майбутнього. Мотиваційні

пріоритети у цьому періоді можуть виявитися вкрай важливими, оскільки вони сприяють формуванню особистісних цілей та розвитку самосвідомості.

Перш за все, соціальна апробація та прийняття ключової ролі у мотиваційних пріоритетах юнаків цього віку. Прагнення отримати визнання від своєї рівні та оточення може спонукати юнаків до досягнень у різних сферах, від академічних успіхів до спортивних досягнень.

Другий важливий аспект - самореалізація та визначення власної ідентичності. У цьому віці юнаки починають активно шукати себе, визначати власні цінності, інтереси та призначення у житті. Мотивація в цьому випадку може бути спрямована на розвиток особистих талантів та досягнення самовдосконалення.

Третім аспектом є майбутнє. Юнаки на цьому етапі починають ставити перед собою конкретні життєві цілі і зосереджують свою мотивацію на досягненні успіху у вибраній кар'єрі, отриманні освіти чи розвитку певних навичок. Мотивація в майбутньому може допомагати юнакам подолати труднощі та зосередитися на досягненні довгострокових цілей.

В цілому, мотиваційні пріоритети у юнаків 16-17 років глибоко впливають на їхні вибори та дії, сприяючи формуванню особистості та надаючи напрямок для майбутнього розвитку.

В 16-17 років юнаки переживають значущі етапи свого розвитку, які суттєво впливають на формування їхніх мотиваційних пріоритетів. Однією з ключових складових цього процесу є виявлення власної ідентичності та пошук місця в суспільстві [30].

Юнаки активно адаптуються до зростаючих вимог оточуючого світу, включаючи навчання, соціальні відносини та вибір майбутньої професії. На цьому етапі життя особливо важливо розробляти мети та цілі, які відображають особисті інтереси та цінності. Мотиваційні пріоритети формуються на основі індивідуальних уподобань, талантів та страстей. Наприклад, деякі юнаки можуть визначити для себе пріоритет у досягненні високих результатів у

навчанні, тоді як інші можуть спрямовувати свою енергію на розвиток конкретних навичок або спортивних досягнень.

Додатковим чинником у формуванні мотиваційних пріоритетів є соціальне оточення. Вплив родини, друзів та вчителів може визначати те, що юнаки вважають важливим у своєму житті. Важливо також враховувати вплив суспільства та культурних факторів на формування цілей та очікувань. У цьому віці також розвивається самосвідомість, і юнаки можуть більше усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Це може вплинути на їхні рішення щодо вибору шляху навчання, кар'єри та взаємовідносин. У результаті цього процесу формується індивідуальна система цінностей та переконань, яка стає основою для мотивації та напрямку дій юнаків у подальшому житті.

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років є складним і багатогранним процесом, що визначається впливом різних факторів, таких як фізіологічні зміни, соціальна середовище, освітні можливості та індивідуальні особливості.

Варто встановити особливості формування мотиваційних пріоритетів у юнаків цього вікового періоду:

1. Фізіологічні зміни: підлітковий період супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, такими як пубертатний ріст, зміни у статевому розвитку та інші. Ці зміни можуть впливати на самосвідомість та пошук власного місця в світі.
2. Соціальне середовище: вплив ровесників, сім'ї, вчителів та інших соціальних груп грає важливу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів. Юнаки можуть відчувати потребу в соціальній приналежності, прагнення до визнання та схвалення з боку оточуючих.
3. Освітні можливості: вибір курсів, навчальних напрямків та майбутньої кар'єри може стати ключовим фактором у формуванні мотиваційних пріоритетів. Деякі юнаки можуть виявляти інтерес до конкретних предметів чи видів діяльності, що визначає їхні подальші плани.

4. Самоідентифікація: вік 16-17 років є часом, коли молодь починає виражати свою індивідуальність та намагається знайти власний шлях. Формування особистої ідентичності може впливати на мотиваційні пріоритети, зокрема, на вибір цілей та цінностей.
5. Емоційний стан: емоційний стан грає важливу роль у формуванні мотивації. Стрес, радість, страх та інші емоції можуть впливати на те, що юнак вважає важливим і які цілі ставить перед собою.
6. Пошук власного місця в суспільстві: молодь в цьому віці часто займається пошуком власного місця в суспільстві, визначає свою роль і цілі. Це може включати в себе визначення професійних амбіцій, соціальних стандартів та інших аспектів самовизначення [30].

Відповідно до цього, встановлено, що розуміння цих особливостей може допомогти батькам, вчителям та іншим дорослим створювати сприятливе середовище для розвитку мотивації та досягнення особистих та навчальних цілей у юнаків.

Проблематика формування мотиваційних пріоритетів у хлопців віком 16-17 років може бути досліджена з різних поглядів, враховуючи психологічні, соціокультурні та освітні аспекти.

Ідентичність та самоусвідомлення займають важливу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у хлопців віком 16-17 років. У цьому періоді життя підлітки активно вивчають та визначають свою ідентичність – хто вони є як особистості. Це включає розуміння їхніх цінностей, переконань, інтересів та мет, що може впливати на те, що вони вважають важливим у житті. Процес формування ідентичності може стати проблематичним, оскільки підлітки знаходяться у перехідному етапі між дитинством і дорослістю. Прагнення знайти своє місце у суспільстві, зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також визначити, як вони хочуть бути сприйнятими оточуючими, може впливати на вибір мет та завдань.

Мотиваційні пріоритети, пов'язані з ідентичністю, можуть включати бажання досягти певного соціального статусу, здобути признання в різних

групах або виявити свою унікальність через конкретні здібності чи інтереси. Також, прагнення відповісти на питання "хто я?" і "як я хочу бачити себе в майбутньому?" може визначати цілі та напрямки їхньої мотивації.

Сприйняття себе як частини певної соціальної групи або культури також може впливати на мотиваційні пріоритети. Очікування сім'ї, оточуючих та соціокультурного середовища можуть формувати стандарти та цінності, які підлітки намагаються втілити у своєму житті [30].

Отже, ідентичність та самоусвідомлення визначають той контекст, в якому формуються мотиваційні пріоритети у юнаків 16-17 років, і вони можуть бути важливим фактором визначення їхніх цілей та виборів.

Досліджено, що освіта та професійні перспективи представляють суттєвий аспект у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років. У цьому періоді їхні вибори стосуються не лише навчальних напрямків, але й майбутніх кар'єрних шляхів, що може визначати їхні цілі та стратегії досягнення успіху. Важливим фактором є тиск вибору професії та потреба визначити своє місце у суспільстві через обрану кар'єру.

Молоді люди можуть стикатися з великим вибором можливостей, і це може бути джерелом стресу та невизначеності. Рішення, яке вони приймуть у цьому віці, може суттєво вплинути на подальший курс їхнього життя. Мотиваційні пріоритети також можуть бути визначені бажанням досягти успіху в освіті для забезпечення кращих можливостей у майбутньому. Вибір конкретного навчального напрямку може бути впливовий інтересами, здібностями, а також очікуваннями від сім'ї та оточуючого соціального середовища. Додатково, можливості для професійного самовираження та розвитку можуть бути важливими мотиваторами.

Відчуття задоволення від обраної професії, її відповідність особистим цілям та цінностям, може визначити ступінь заангажованості та мотивації до досягнення в цьому напрямі.

Відповідно до цього, визначено, що освіта та професійні перспективи є важливими факторами у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, визначаючи їхні уподобання, цілі та спрямованість на майбутнє.

Спілкування та соціальні відносини є важливим аспектом формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років. У цьому віці підлітки починають визначати своє місце в соціумі, що часто супроводжується прагненням досягти соціальної адаптації та знаходження рівноваги між індивідуальністю та входженням у групу.

Мотиваційні пріоритети можуть бути суттєво впливати за потребами, визначати своє місце у власному соціальному оточенні. Прагнення до прийняття серед ровесників, формування близьких друзів та взаємодія в різноманітних соціальних групах можуть стати ключовими мотиваторами. Націленість на ці цілі може визначати вибір активностей, у яких бере участь підліток, і формувати його інтереси [49, с.57].

Спілкування є також способом для підлітків виражати свої переконання, цінності та індивідуальність. Взаємодія з оточуючими може допомагати їм зрозуміти свої власні потреби та бажання, що може відобразитися в їхніх мотиваційних пріоритетах. Також, важливою є роль взаємодії в сімейному контексті, оскільки відносини з батьками і родичами також можуть впливати на формування цінностей та цілей.

Проблематика спілкування та соціальних відносин полягає в тому, як впливають ці аспекти на мотиваційні пріоритети. З одного боку, успішні відносини можуть сприяти розвитку позитивних цінностей і бажанню досягти успіху для отримання соціальної підтримки. З іншого боку, проблеми в соціальних відносинах можуть викликати стрес та впливати на самоповагу, що в свою чергу може впливати на мотиваційні орієнтації. Таким чином, взаємодія з оточенням грає значущу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у підлітків.

Вплив сім'ї та середовища є важливим чинником у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років. Сімейне середовище

може визначати цінності та очікування, які стають основою для індивідуальних мотиваційних орієнтацій.

Отримані вдома моделі поведінки та відносин можуть впливати на те, як підліток визначає свої цілі та уявляє своє майбутнє. Сприйняття себе у ролі члена сім'ї і його місце в сімейній ієрархії може визначати прагнення досягти успіху для задоволення очікувань батьків чи старших родичів. Спілкування в родині і передача сімейних цінностей можуть впливати на формування особистих моральних та етичних переконань, що відображаються в мотиваційних стратегіях. Економічний статус сім'ї також може визначати мотиваційні пріоритети.

Юнаки можуть відчувати тиск досягнення фінансового успіху, як засіб підтримки сім'ї або як спосіб подолання економічних викликів. З іншого боку, високий соціальний статус сім'ї може створити очікування вищого освітнього досягнення та професійного успіху. Середовище, в якому зростає підліток, також впливає на його мотиваційні пріоритети. Наприклад, умови школи, доступність до різноманітних можливостей для розвитку та вплив оточуючого соціуму можуть визначити, наскільки широкими та амбіційними є його цілі [30].

Досліджено, що вплив сім'ї та соціокультурного середовища стає проблематикою у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, визначаючи контекст, в якому вони формують свої цілі та стратегії досягнення успіху.

Психологічний розвиток займає ключову роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років. У цьому періоді відбуваються значущі зміни в когнітивних, емоційних та соціальних аспектах особистості. Підлітки активно розробляють свої когнітивні здібності, виявляють інтерес до абстрактного мислення та розширюють свої круги інтелектуального розвитку.

Однією з проблем цього етапу є формування самосвідомості та розуміння власної особистості. Підлітки можуть стикатися зі стресами, пов'язаними зі

схваленням себе, невизначеністю стосовно власної ідентичності та прагненням відповісти на питання "хто я?". Ці аспекти психологічного розвитку можуть впливати на те, як підліток ставить перед собою завдання та формує мотиваційні пріоритети.

Розвиток саморегуляції та планування також стає важливим в аспекті мотиваційного формування. Підлітки можуть ставити перед собою амбіційні цілі, але водночас вони можуть відчувати виклик у здатності ефективно управляти своїм часом та зусиллями. Психологічна готовність до взяття на себе відповідальності за власні рішення і досягнення мет може визначати мотиваційні пріоритети. Крім того, розвиток емпатії та здатності до спілкування важливий для формування мотиваційних пріоритетів в соціальному контексті. Вміння розуміти потреби та очікування інших може визначати, як підліток формує свої цілі, особливо в аспекті взаємодії з ровесниками та спілкування в соціальних групах [71].

Відповідно до цього, встановлено, що психологічний розвиток є ключовою проблемою у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, оскільки він визначає їхню особистісну ідентичність, здатність до саморегуляції та емоційний стан, що впливає на їхні цілі та уподобання.

Культурний контекст є важливим аспектом у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років. Культурні цінності, традиції та очікування можуть впливати на формування ідентичності та визначати, які цілі і цінності вони вважають важливими.

У різних культурах можуть існувати різні стандарти успіху та підтримки, що визначає, як підліток визначає свої мотиваційні пріоритети. Культурні стереотипи та ролі можуть обмежувати чи, навпаки, стимулювати мотиваційний потенціал юнаків. Очікування відносно статевих ролей, вибору професії та соціальної активності можуть визначати, як підліток формує свої уявлення про майбутнє і вибори в житті.

Важливим аспектом є також міграція та взаємодія з різними культурами. У сучасному світі багато підлітків можуть бути під впливом не лише своєї

власною культурою, але і культурою країни, в якій вони проживають. Це може викликати дисонанс в цінностях та очікуваннях, що впливає на формування мотиваційних стратегій. Культурний контекст може впливати не лише на вибір освітнього чи професійного шляху, але і на погляди на соціальні відносини, самовираження та особисті цінності. Також, важливо враховувати різні підходи до виховання та розвитку особистості в різних культурах.

Визначено, що культурний контекст є проблематикою у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, оскільки він визначає контекст їхнього соціального і культурного оточення, що впливає на їхні цілі та вибори в житті [71].

Отже, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років є складним і важливим процесом, який визначає їхню подальшу поведінку, розвиток та самовизначення в житті. Проблематика цієї теми глибоко вкорінена в соціокультурному контексті, сімейних впливах, освітній системі та соціальному середовищі.

Встановлено, що на цьому етапі юнацтва індивіди активно формують свої цінності, інтереси та цілі, впливаючи на власне визначення себе в суспільстві. Особливості формування мотиваційних пріоритетів у цьому віковому періоді пов'язані із стрімким розвитком фізіологічних, психічних та соціальних аспектів особистості. Юнаки у цьому віці часто стикаються із необхідністю вибору навчального шляху, кар'єрних перспектив, а також формування своєї ідентичності. Залучення до активної діяльності, вплив оточуючих та сприйняття власного статусу у групі ровесників також відіграють важливу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Розуміння проблематики та особливостей формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років є ключовим елементом для розвитку ефективних стратегій підтримки та виховання цієї важливої категорії молоді. Дотримання балансу між врахуванням їхніх особистих потреб, соціальних очікувань і можливостей для самореалізації може сприяти не лише їхньому особистісному зростанню, але й впливати на створення стійких фундаментів

для подальшого соціального внеску. Також важливо враховувати, що цей період визначає не лише індивідуальні аспекти, а й взаємодію із загальним суспільством. Тому формування позитивного середовища, яке сприяє розвитку самовизначення та визначенню життєвих цілей, може мати важливий вплив на формування мотиваційних пріоритетів у цій віковій групі. Розуміння цього процесу в контексті психології, соціології та освіти дозволяє ефективніше сприяти розвитку молоді, яка стане ключовим сегментом майбутнього суспільства.

Таким чином, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років є багатоплановим і динамічним процесом, що вимагає уваги з боку сім'ї, освітніх установ, а також соціального середовища. Розуміння цих особливостей може сприяти більш ефективному взаємодії з цією групою молоді та сприяти їхньому успішному самореалізації в майбутньому.

1.3. Огляд літературних джерел формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою

Легка атлетика - це одна з найпопулярніших та захоплюючих галузей спорту, яка об'єднує різноманітні дисципліни, такі як біг, стрибки, метання і кидки. Цей вид спорту має давню історію і займає центральне місце у світовому спортивному співтоваристві. Його привабливість полягає в тому, що він вимагає від спортсменів різноманітних навичок, таких як швидкість, витривалість, координація та точність.

Однією з основних переваг легкої атлетики є її доступність. Більшість дисциплін можна відразу практикувати без потреби в спеціальному обладнанні або складних структур. Біг по доріжках, стрибки через перешкоди або метання легких предметів можна виконувати в будь-якому парку чи спортивному майданчику. Легка атлетика є також важливим компонентом багатьох

міжнародних змагань, таких як Олімпійські ігри, Чемпіонати світу та Кубки континентів.

Завдяки цьому спортсмени з усього світу мають можливість виявити свій талант та конкурувати на глобальному рівні. Успішні виступи в легкій атлетиці додають спортсменам слави та визнання, а сама галузь продовжує приваблювати нових прихильників та прихильниць [19, с.52].

Легка атлетика для юнаків відіграє ключову роль у їхньому фізичному та психічному розвитку. Цей вид спорту надає молодим атлетам можливість вдосконалювати свої спортивні навички, розвивати фізичну спритність та здоров'я. Участь у тренуваннях і змаганнях сприяє формуванню дисципліни, витривалості та віри у власні можливості.

Мотив і мотивація, що є рушіями активності особистості, мають суттєву різницю. Мотивація є більш об'ємною психологічною категорією, ніж мотив, і є «пружиною» діяльності. Наприклад, сама мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час (роками) спортом, досягаючи досконалості.

Р.А.Пілоян дає наступне визначення їй: «Мотивація – особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату» [77].

Мотив має більш вузьке значення. У ньому фіксується психологічний зміст, той внутрішній фон, на якому розгортається процес мотивації людини. Мотив може бути сформований на основі співвіднесення домінуючої потреби з однією зі складових одиниць діяльності. Формування мотивації більш складний процес, що охоплює комплекс суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають предмет діяльності.

Однією з основних переваг легкої атлетики для юнаків є різноманіття дисциплін, що дозволяє кожному знайти своє власне покликання. Біг на короткі та довгі дистанції, стрибки у висоту та довжину, метання молота чи диска – це лише кілька прикладів видів змагань, які дозволяють розвивати різні аспекти

фізичної підготовки. Легка атлетика стає чудовим майданчиком для соціальної взаємодії та формування дружби серед юних спортсменів.

Цікаві положення сформулював на основі багаторічних досліджень мотивації Х. Хекхаузен, які полягають в наступному:

існує стільки різних мотивів, скільки існує змістовно еквівалентних класів відносин «індивід - середовище»;

- мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оціночні диспозиції; - люди розрізняються за індивідуальними проявами мотивів (характеру, сили). Можуть бути різні ієрархії мотивів у різних людей;
- поведінка людини в певний момент мотивується не любими або всіма можливими мотивами, а тим із найвищих мотивів в ієрархії (тобто з найсильніших), який за даних умов найближче за всіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлено під сумнів. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою актуалізації мотивів;
- мотив залишається дієвим доти, поки або не досягнеця цільовий стан, або цільовий стан не перестане загрозово віддалятися, або умови ситуації не зроблять інший мотив більш насущним;
- спонукання до дії певним мотивом позначається як мотивація. Мотивація розуміється як процес вибору між можливими різними діями, процес регулює, спрямовує дії людини на досягнення цілей;
- мотивація не є єдиним процесом, рівномірно від початку і до кінця пронизливим поведінковий акт. Вона складається з різнорідних процесів, які здійснюють функцію саморегуляції на окремих фазах поведінкового акту до і після виконання дії;
- діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, проте її не слід змішувати з мотивацією. Від мотивації залежить використання суб'єктом функціональних здібностей людини [74, с.136].

Командний дух і підтримка одне одного сприяють позитивній атмосфері на тренуваннях і змаганнях. Цей спорт також вчить молодь цінним життєвим навичкам, таким як робота в команді, самоконтроль і вміння впоратися з перемогами та невдачами. Легка атлетика для юнаків є не тільки ефективним засобом для збереження фізичного здоров'я, але і важливим кроком у кар'єрному розвитку тих, хто мріє про професійну спортивну кар'єру.

Участь у регіональних, національних та міжнародних змаганнях відкриває нові можливості для юних атлетів та допомагає їм реалізовувати свій спортивний потенціал.

Проаналізовано, що легка атлетика для юнаків не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й впливає на загальний розвиток особистості. Молодь у процесі тренувань та змагань вчаться виявляти самоконтроль, управляти стресом та працювати над власною мотивацією. Це важливі навички, які будуть корисні у всіх сферах життя.

Крім того, легка атлетика для юнаків сприяє розвитку лідерських якостей. Участь у командних змаганнях вимагає взаєморозуміння, співпраці та підтримки одне одного. Молодь вчаться бути не лише сильними і швидкими індивідуумами, а й ефективними членами колективу. Також варто зазначити, що легка атлетика стимулює інтерес до здорового способу життя серед молоді. Участь у тренуваннях сприяє виробленню звички до регулярної фізичної активності, що є важливим фактором для підтримання загального здоров'я та попередження різних захворювань. Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями в сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічних заняттях спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкта (виду спорту) і ставленням спортсмена до нього (спорту). Мотивація залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх [64, с.22].

Визначено, що легка атлетика для юнаків не лише формує майстерність у конкретних видів спорту, але і впливає на їхній характер, роблячи їх більш сильними, витривалими та цілеспрямованими особистостями.

Юнаки віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, перебувають на важливому етапі свого фізичного та спортивного розвитку. Цей віковий період характеризується інтенсивним фізіологічним зростанням та формуванням м'язово-скелетної системи, що робить їхній спортивний потенціал особливо значущим. Юнаки цього віку, які обирають легку атлетику, зазвичай вже мають базові навички в різних дисциплінах цього виду спорту. Вони працюють над поліпшенням техніки бігу, стрибками та технікою метань, долучаючи до свого тренувального процесу елементи силової та функціональної підготовки.

На цьому етапі розвитку молодь починає спеціалізуватися в обраній дисципліні, вдосконалюючи свої навички і покращуючи результати на змаганнях. Вони можуть займатися бігом на короткі чи довгі дистанції, спробувати свої сили в стрибках, метанні молота, диска та інше. Для цієї групи атлетів важливо збалансовано підходити до тренувального процесу, враховуючи їхні фізіологічні особливості та потреби.

«Найбільш прийнятною для вивчення і формування спортивної мотивації є концепція Р. А. Пілояна.

Згідно з його уявленням структура спортивної мотивації включає наступні підстави:

- спонукальні, що включають два фактора. Перший фактор – К1 – відображає принципову орієнтацію спортсмена на задоволення духовних потреб – самоствердження, самовираження, виконання громадського обов'язку. Другий фактор – К2 – відображає орієнтованість спортсмена на задоволення матеріальних потреб;
- базисні, що включають три фактори. Перший фактор – К3 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах спортивної діяльності. Другий фактор – К4 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні знань (спеціальних) та навичок. Третій фактор – К5 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності больових відчуттів;

- процесуальні, що включають два фактора. Перший фактор – К6 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні знань про своїх супротивників. Другий фактор – К7 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагальної діяльності» [77].

Регулярні медичні огляди, підвищена увага до техніки виконання вправ та врахування психоемоційного стану сприяють оптимальному розвитку та досягненню високих результатів в легкій атлетиці. Успіх на цьому етапі може визначити подальшу спортивну кар'єру цих талановитих юних атлетів.

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, може бути складним завданням, оскільки на цьому етапі їхнього життя відбувається багато фізіологічних, психологічних і соціальних змін. Проте, варто встановити, що існують кілька загальних підходів, які можуть допомогти в цьому процесі:

1. Розуміння особистих цілей: варто спілкуватись з юнаком, щоб з'ясувати, чому він займається легкою атлетикою. Чи хоче він покращити фізичну форму, стати професійним спортсменом чи просто насолоджується тренуваннями? Розуміння особистих цілей допоможе визначити мотивацію.
2. Створення конкретних і досяжних цілей: допомога юнакам встановити конкретні і досяжні цілі. Це може бути покращення результатів у конкретних вправах, змаганнях або досягнення нового рівня фізичної підготовки.
3. Підтримка особистого розвитку: заохочення юнака розвиватися як особистість. Спорт може вчити цінних навичок, таких як дисципліна, витривалість та самодисципліна.
4. Формування соціальних зв'язків: стимулювання формування соціальних зв'язків у спортивному оточенні. Товариство однодумців може стати джерелом мотивації та підтримки.

5. Врахування індивідуальних інтересів: розгляд індивідуальних інтересів юнака. Наприклад, якщо його цікавлять конкретні види легкої атлетики, дозвольте йому фокусуватися на них.
6. Створення викликів: забезпечення постійних викликів, які дозволяють юнакові відчувати себе зацікавленим і залученим до тренувань.
7. Позитивний підхід до помилок: навчання юнаків розглядати помилки як можливості для вдосконалення, а не як невдачі. Це допоможе йому залишатися мотивованим навіть у випадках труднощів.
8. Систематична обговорення цілей: періодичне обговорення з юнаком його цілі, оцінюйте досягнуті результати і, за необхідності, коригуйте плани [50, с.124].

Варто встановити, що встановлені підходи можуть допомогти не лише стимулювати мотивацію, але й розвивати у юнака позитивні підходи до саморозвитку та досягнення цілей.

Проводячи огляд літератури з питання формування мотиваційних пріоритетів юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, варто встановити, що проблема їх мотивації розглядалася багатьма психологами, педагогами [5]. Ряд науковців О.Ф. Артюшенко, Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич, А.Б. Мандюк та інші займалися вивченням інтересу юнаків до занять легкою атлетикою.

На думку дослідників, мотивам та інтересам юнаків до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять характерні вікові та статеві особливості, що пов'язані насамперед з рівнем психічного розвитку, соціальними та економічними умовами в яких перебуває учень [24]. В умовах сьогодення наявність вмотивованого залучення до регулярної рухової активності школярів є недостатньою, щоб до закінчення школи вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Структурно-функціональна модель спортивної мотивації висвітлена на рис. 1.1.



Рисунок 1.1. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації [5]

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження юнаків істотно збільшився, така інтенсифікація освітньо-виховного процесу загрожує юнацькому організму через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [32].

Досліджено, що в теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці та педагогічній психології з'явилося багато наукових робіт щодо мотивації

навчального процесу, визначення зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності [15, с.92].

Встановлено, що О. О. Бойко вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із легкої атлетики, серед яких основним компонентом мотивації автором виділено інтереси, формування яких, особливо у юнаків, у 16-17 років відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами.

Андреева О. виділяє внутрішню і зовнішню (стосовно підлітків) мотивацію діяльності, у тому числі й фізкультурно-спортивної. Внутрішня мотивація глибоко вбудована в психологію багатьох юнаків, що обирають займатися легкою атлетикою. Для багатьох з них, ця діяльність є шляхом до самовираження та самовдосконалення. Сприйняття власного тіла як інструменту, який можна вдосконалити та розвивати, стає внутрішнім стимулом. Захоплення власною фізичною формою та удосконаленням навичок в легкій атлетиці додає юнакам внутрішню гармонію та підвищує самооцінку.

Ще однією внутрішньою мотивацією є бажання досягти певного рівня власних досягнень у легкій атлетиці. Постійне покращення результатів, подолання власних рекордів та досягнення нових висот стають основними показниками успіху для багатьох юнаків. Цей внутрішній конкурентний дух сприяє не лише фізичному розвитку, але й формує ментальну витривалість та дисципліну.

Щодо зовнішньої мотивації підлітків до занять легкою атлетикою, соціальний аспект відіграє важливу роль. Потреба в прийнятті та визнанні з боку оточуючих може виступати як сильний мотиватор. Успіхи в легкій атлетиці можуть призводити до визнання серед ровесників, підняття самооцінки та формування позитивного соціального статусу. Також, зовнішній фактор може включати конкретні цілі, такі як участь у змаганнях, виграш чемпіонату або представлення команди на національному рівні, що стає

джерелом додаткового стимулу для активної участі у легкоатлетичних тренуваннях.

На рисунку 1.2. та 1.3. представлені співвідношення мотивації та результативності діяльності [5].

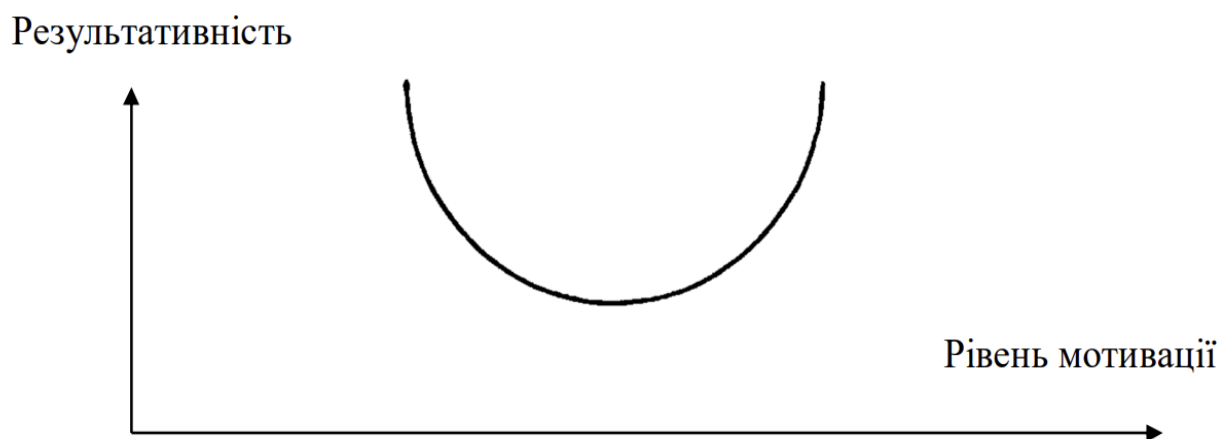


Рисунок 1.2. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по Єрксу-Додсону)

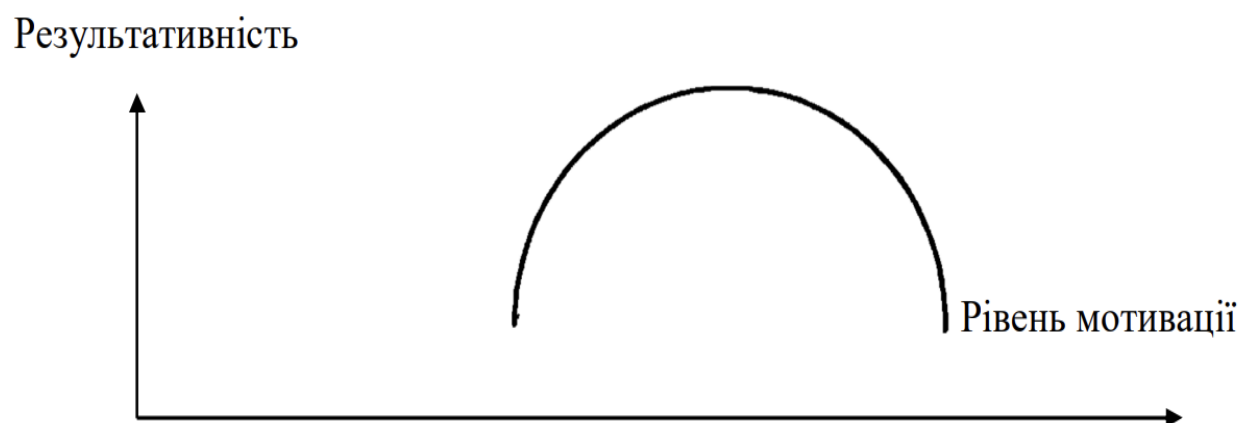


Рисунок 1.3. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по В.Л. Марищуку)

Огляд літературних джерел з теми формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, свідчить про значущі аспекти впливу цього виду фізичної активності на психологічний розвиток підлітків. Отримана інформація вказує на те, що участь у легкоатлетичних змаганнях та тренування допомагають стимулювати розвиток мотивації у молоді, особливо в період формування власної ідентичності.

Отже, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, є важливим етапом їхнього особистісного розвитку. Підлітки у цьому віці вже мають деякий досвід тренувань і спортивних досягнень, що може суттєво вплинути на їхні мотиваційні установки. Перше, що варто відзначити, це формування високої ступені внутрішньої мотивації.

Юнаки в цьому віці починають більше усвідомлювати свої цілі та бажання у спорті, що може стати сильною основою їхнього розвитку. Залучення до самостійної постановки цілей та самоконтролю сприяє формуванню стійкості в досягненні спортивних результатів. Друге, соціальний аспект грає важливу роль у формуванні мотивації. Взаємодія з тренерами, однолітками та іншими спортсменами може визначати не лише цілі, а й сам спосіб сприйняття самого процесу тренувань. Важливо створювати позитивне спортивне середовище, що підтримує розвиток та допомагає подолати труднощі. Зазначимо також, що збереження різноманітності в тренувальних програмах та підходах може бути ключем до сталого інтересу та мотивації.

Юнаки у цьому віці можуть демонструвати більш різноманітні інтереси, і заохочення їх до різних видів легкої атлетики може забезпечити більш глибоку самоідентифікацію та задоволення від зайняття спортом.

Досліджено, що формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, пов'язане з впровадженням власних цілей, позитивного спілкування та різноманітності в тренувальних процесах.

Такий комплексний підхід сприяє розвитку не лише фізичних, а й соціальних та психологічних аспектів особистості молодого спортсмена [45, с.194].

Встановлено, що вивчення літературних джерел підтверджує, що зайняття легкою атлетикою в цьому віковому періоді може сприяти формуванню внутрішньої мотивації, такої як прагнення до досягнення особистих цілей та саморозвитку. Підлітки, які активно займаються легкою атлетикою, навчаються встановлювати та досягати різноманітних спортивних завдань, що може впливати на їхню загальну мотивацію та самопочуття.

Крім того, висновки з літературного аналізу дають підстави стверджувати, що участь у спортивних заходах допомагає вихованцям усвідомлювати важливість цілеспрямованості, дисципліни та трудовитості в досягненні успіху. Ці якості, вивчені через практику легкої атлетики, можуть стати ключовими компонентами формування мотиваційних пріоритетів, які супроводжують підлітків у їхньому подальшому житті. У цілому, літературний аналіз дозволяє встановити, що систематична фізична активність у формі легкої атлетики може впливати на формування мотиваційних пріоритетів у юнаків, надаючи позитивний вклад у їхній особистісний та професійний розвиток.

Останні праці сучасних науковців з проблем мотивації сучасної спортивної української молоді значною мірою підкреслюють акцентованість на матеріальне збагачення і практично нівелюванні високих духовно-моральних аспектів, в першу чергу патріотизму та відчуття національної гордості. такий хід подій не сприяє повноцінному розвитку особистості загалом та особистості спортсмена, зокрема. Останнім часом спостерігається відсутність відповідної цікавості щодо глибинних аспектів спортивної діяльності. Багато спортсменів не знаходять у спорті емоційного задоволення, тому їх мотивація досягнення у спорті ґрунтується суто на особистісних рисах та мотивах занять спортом. Запропонований нами тренінг дозволяє вирішити ряд завдань мотивації занять спортом та сформувати у студентів основні риси особистості необхідні сучасному спортсмену [53].

Розвиток особистості спортсмена є досить різноманітним і особливу увагу слід звертати на розвиток психічної сфери, яка є досить важлива для професійного зростання. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми так і зовнішніми факторами, які можуть змінюватись протягом всієї спортивної кар'єри, багато авторів пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення. Мотив досягнення є відносно стійким атрибутом особистості.

Однак він є і динамічним утворенням та починає діяти (актуалізується) у взаємодії з ситуативними факторами – такими як цінність і ймовірність (шанси) досягнення успіху в певній сфері діяльності. Мотивація досягнення, тобто прагнення досягти успіху в певному виді діяльності, охоплює не лише мотиви досягнення (стійкі атрибути особистості), а й ситуативні чинники (цінність, ймовірність досягнення успіху, складність завдання тощо).

Таким чином, мотив досягнення є лише одним із складників мотивації досягнення.

РОЗДІЛ 2.

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

2.1. Завдання формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою

У період підліткового віку, особливо у віці 16-17 років, формування мотиваційних пріоритетів має вирішальне значення для розвитку особистості. Для молоді, яка систематично займається легкою атлетикою, визначення мети і прагнення до досягнення конкретних цілей стає ключовим елементом їхнього життя.

Легка атлетика вимагає від спортсменів високого рівня самодисципліни, витривалості та внутрішньої мотивації. У цьому віці юнаки починають більше осмислювати свої можливості, розуміють вагу труднощів та здатність до самовдосконалення. Спорт, зокрема легка атлетика, стає майданчиком для їхнього фізичного та психічного зростання.

Мотиваційні пріоритети у цьому віці можуть включати бажання досягти великих спортивних досягнень, отримати стипендії або визнання університетів, а також створення особистої ідентичності через спортивні досягнення. Важливо також враховувати соціальний аспект, оскільки взаємодія з однолітками та тренерами може вплинути на формування мотиваційних цілей та стимулів.

Відповідно до цього, встановлено, що розуміння та підтримка мотиваційних пріоритетів гравців у легкій атлетиці є необхідною складовою їхнього успішного розвитку, сприяючи формуванню сильної особистості та визначенню життєвого шляху.

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, може бути ключовим етапом для розвитку їхнього потенціалу і досягнення високих результатів, відповідно до цього варто встановити основні завдання формування.

Сприяння самовизначенню є ключовим аспектом формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які активно займаються легкою атлетикою. У цьому віці важливо, щоб молоді спортсмени розуміли власні цілі та унікальні сильні сторони. Тренери та ментори повинні визнавати індивідуальність кожного спортсмена та стимулювати їх самостійний вибір напрямків розвитку [66, с.98].

Перше завдання у сприянні самовизначенню полягає в тому, щоб допомагати юнакам усвідомлювати власні цінності та інтереси. Тренери повинні проводити індивідуальні бесіди, де гравці можуть відкрито ділитися своїми амбіціями та визначати, що саме їх мотивує в легкій атлетиці. Це дозволяє створити персоналізовані тренувальні програми та максимально враховувати індивідуальні потреби.

Другий етап полягає в розвитку у юнаків чітких цілей і планів досягнення їх. Тренери повинні сприяти формулюванню короткострокових та довгострокових цілей, які відображають основні бажання кожного спортсмена. Такі цілі слугують орієнтирами під час тренувань та забезпечують мотивацію для подальшого розвитку.

Варто встановити, що тренери повинні підтримувати ініціативу гравців у виборі конкретних напрямків розвитку у легкоатлетиці. Це може включати в себе визначення улюблених дисциплін, стилів гри або конкретних викликів. Цей підхід сприяє розвитку внутрішньої мотивації та допомагає створювати сильних, самосвідомих спортсменів, які готові до досягнення великих висот у своїй кар'єрі в легкій атлетиці.

Створення чітких цілей посідає грає важливу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які серйозно займаються

легкою атлетикою. У цьому віці важливо розвивати не лише фізичні навички, але й ментальні аспекти, такі як цільове спрямування та самодисципліна.

По-перше, тренери повинні сприяти формулюванню короткострокових та довгострокових цілей, які відповідають індивідуальним потребам та амбіціям кожного спортсмена. Ці цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та визначеними за часом (SMART-критерії). Наприклад, це може бути покращення результатів на певній дистанції чи досягнення певного стандарту у вибраному виді легкої атлетики [66, с.101-102].

Другий аспект цього завдання полягає в розробці конкретних планів досягнення цих цілей. Тренери повинні спільно з атлетами визначати проміжні етапи та кроки, які допоможуть їм досягати поставлених завдань. Це допомагає зберегти віру в себе та мотивацію протягом тривалого періоду тренувань.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості і амбіції спортсменів. Тренери повинні підтримувати атлетів у визначенні власних пріоритетів і розумінні того, що саме для них є ключовим у їхньому спортивному розвитку. Це може включати в себе вибір конкретних дисциплін, напрямків або навіть участь у певних змаганнях.

Встановлено, що створення чітких цілей допомагає не лише визначити шлях до успіху, а й забезпечити атлетам впевненість у своїх можливостях, що є ключовим фактором для підтримання та розвитку їхнього мотиваційного простору.

Надання підтримки від оточення грає важливу роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які займаються легкою атлетикою. У цьому віці особливо важливо мати позитивне та підтримуюче співтовариство, що допомагає юним спортсменам розвиватися та досягати нових висот.

По-перше, батьківська підтримка виступає ключовим чинником. Батьки повинні виявляти інтерес та підтримку в спортивних зусиллях своїх дітей, надаючи емоційну підтримку та позитивний фідбек. Важливо створювати

безпечне середовище, в якому юнаки можуть відчувати, що їхні зусилля цінуються.

Другий аспект — взаємодія з тренерами та фахівцями. Тренери мають бути не лише відмінними наставниками, але й менторами, готовими надавати підтримку та поради щодо тренувань, розвитку навичок і стратегій досягнення поставлених цілей. Регулярний фідбек та спільна робота над вдосконаленням навичок створюють позитивне взаємодіюче середовище.

Крім того, спільнота однодумців важлива для створення позитивного інтерактивного простору. Взаємодія зі спортивними партнерами та участь у командних змаганнях не лише стимулюють конкуренцію, але й надають можливість ділитися досвідом, взаємно мотивувати та відчувати підтримку один від одного. Надання підтримки від оточення також може включати участь в спеціальних заходах і змаганнях, на яких спортсмени можуть демонструвати свої досягнення. Це допомагає підняти рівень самооцінки та сприяє формуванню позитивної мотивації.

Встановлено, що створення позитивного середовища з підтримкою батьків, тренерів та спортивних партнерів важливе для формування стійкої мотивації та досягнення успіху в легкій атлетиці у юнаків цього віку.

Нагороди та визнання відіграють ключову роль у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які серйозно займаються легкою атлетикою. Переживання успіху та визнання важливі для підтримки мотивації та розвитку самосвідомості спортсменів.

По-перше, система нагород може стати стимулом для досягнення високих результатів. Установлення різноманітних нагород за досягнення у конкретних видах легкої атлетики, встановлення особливих відзнак за внесок у команду чи досягнення важливих особистих мет може допомогти молодим спортсменам ставити перед собою амбітні цілі та наполегливо працювати над їхнім досягненням.

Другий аспект - визнання оточуючих. Публічне визнання та похвала від тренерів, однодумців, батьків та громади може значно підняти самооцінку та

мотивацію юнаків. Заохочення за зусилля, вклад у командні здобутки та особисті досягнення створює позитивне середовище, де спортсмени відчують підтримку та важливість своїх зусиль. Крім того, участь у змаганнях та турнірах, де надаються нагороди, розширює горизонти та надає можливість здобути визнання на рівні великих спортивних подій. Великі змагання можуть стати вагомим стимулом для молодих атлетів, особливо якщо їх успіхи відзначаються та враховуються громадськістю.

Досліджено, що нагороди та визнання є суттєвим елементом мотиваційної системи для юнаків, які займаються легкою атлетикою. Ці позитивні враження від успіхів та підтримка оточуючих можуть служити додатковою мотивацією для досягнення високих результатів та розвитку власного спортивного потенціалу.

Розвиток внутрішньої мотивації є критичним завданням у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які ведуть систематичний спортивний спосіб життя, зокрема займаються легкою атлетикою. Внутрішня мотивація базується на внутрішніх цінностях, особистих переконаннях та задоволенні від самого процесу досягнення цілей.

По-перше, важливо виховувати у спортсменів внутрішнє відчуття цінності власної роботи та зусиль. Тренери можуть підкреслювати значущість саморозвитку, постійного вдосконалення та праці над собою. Спрямовування на внутрішні нагороди, такі як особисте зростання та задоволення від прогресу, допомагає вбачати сенс у кожному тренуванні.

По-друге, визначення особистих цілей та значущості для самого спортсмена. Заохочуйте юнаків активно визначати свої короткострокові та довгострокові мети, а також враховувати їх особисті цінності в цьому контексті. Відчуття власної залученості та самостійної відповідальності досягається через свідоме ставлення до власного розвитку [36, с.80].

Встановлено, що стимулювання спортсменів до свідомого управління власною мотивацією є ефективним напрямком, адже вони повинні розуміти, що

мотивація може змінюватися з часом і є результатом їхніх внутрішніх переконань та вибору.

Варто сприяти розвитку навичок саморегуляції та вмінню знаходити задоволення в самому процесі спорту, незалежно від зовнішніх обставин. Відповідно до цього, визначено, що розвиток внутрішньої мотивації в легкій атлетиці у юнаків 16-17 років створює основу для стійкості та тривалості їхнього спортивного захоплення. Внутрішнє прагнення до саморозвитку, задоволення від досягнень та осмислення цілей є суттєвими елементами мотиваційного вектора, який направляє юних атлетів на шляху до спортивного успіху.

Стимулювання конкуренції є важливою складовою у формуванні мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які займаються легкою атлетикою. Змагання та конкуренція можуть служити важливими чинником для розвитку їхнього спортивного потенціалу та забезпечити стійку мотивацію до досягнення високих результатів.

Визначено, що конкуренція в легкій атлетиці надає юнакам стимул вдосконалювати свої навички та досягати вищих результатів. Бажання бути кращим за інших може надихати на тренування на максимумі своїх можливостей, вдосконалення техніки та підвищення фізичної форми.

Проаналізовано, що формування конструктивної конкурентної атмосфери в команді. Тренери повинні надихати спортсменів конкурувати не лише із зовнішніми суперниками, але й між собою в дружній та підтримуючій обстановці. Це розвиває взаємодопомогу, командний дух та підтримку внутрішньої команди.

Доцільно підкреслити і те, що участь у змаганнях та турнірах на різних рівнях може сприяти визнанню та популяризації досягнень спортсменів. Здатність виступати на великих змаганнях та забезпечувати успіх команди підвищує самооцінку та мотивацію до подальших досягнень.

Стимулювання конкуренції допомагає молодим атлетам розкрити свій повний потенціал, розвивати спортивний азарт та формувати міцну внутрішню

мотивацію. Конкуренція в легкій атлетиці не лише підсилює фізичні навички, але й виховує ключові життєві якості, такі як рішучість, самодисципліна та вміння працювати у команді.

Формування особистої відповідальності важливою мірою залежить від усвідомлення молоддю важливості власних дій і прийняття відповідальності за них. У випадку юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, цей процес стає особливо актуальним. Вони вже демонструють високий рівень мотивації, адже регулярні тренування та відданість спорту вимагають значної самодисципліни.

Завдання формування мотиваційних пріоритетів полягає в тому, щоб посилити усвідомлення цінності дисципліни та самоконтролю. Юнакам слід розуміти, що їхні власні рішення та дії мають прямий вплив на їхні результати в спорті, а також на загальний розвиток особистості. Важливо підкреслити, що вони є власними архітекторами свого успіху та відповідальні за власні досягнення [52, с.180].

Одним із способів стимулювання відповідальності є встановлення конкретних цілей та мет, які юнаки можуть досягти через свої тренування. Це може бути покращення особистого рекорду, участь у важливих змаганнях або досягнення певного рівня фізичної підготовки. Такі цілі сприяють формуванню мотиваційного фундаменту та підтримують почуття відповідальності перед самими собою. Важливо розвивати в юнаках уміння аналізувати свої дії та приймати відповідальність за помилки. Вони повинні розуміти, що навіть невдачі можуть бути цінними уроками індивідуального зростання.

Варто встановити, що формування особистої відповідальності в спорті визначає фундамент для розвитку цінних життєвих навичок, які будуть корисні в подальшому житті.

Отже, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які активно займаються легкою атлетикою, є ключовим етапом їхнього особистісного і спортивного розвитку. Здатність визначити і утримувати

високий рівень мотивації визначає ступінь самодисципліни та випереджує досягнення великих спортивних результатів.

Важливо враховувати, що на даному етапі розвитку особистості юнаків, формування мотивації впливає не тільки на їхній спортивний прогрес, але і на загальний розвиток як особистості. Систематичне заняття легкою атлетикою сприяє формуванню таких важливих рис, як володіння собою, рішучість, та відповідальність. Успіх у легкоатлетичних змаганнях може виступати як мета для юнаків, викликаючи у них бажання досягти визначеного рівня фізичної підготовки та спортивного майстерності. Крім того, змагання та досягнення результатів можуть стати основою для внутрішньої самомотивації та розвитку спортивного характеру.

Досліджено, що формування мотиваційних пріоритетів у юнаків, які займаються легкою атлетикою, є багатогранним процесом, що включає не лише спортивні досягнення, але й особистісний розвиток. Правильне керівництво та підтримка з боку тренерів і батьків грають ключову роль у створенні сприятливого середовища для розкриття та розвитку мотиваційного потенціалу молодих спортсменів.

Отже, на фоні підростаючої популярності фізичної активності серед молоді, легка атлетика виступає не лише як спортивна дисципліна, а й як засіб самовираження та самореалізації для багатьох юнаків. Процес формування мотиваційних пріоритетів у цьому контексті стає важливою складовою не лише для досягнення спортивного успіху, а й для підтримки психічного та емоційного здоров'я. Визначення особистих цілей, прагнення до вдосконалення та радість від самого процесу тренувань формують стійкий мотиваційний фундамент, який може сприяти не лише спортивним досягненням, але і впливати на усі сфери особистісного розвитку. Засвоєння цінностей, які супроводжують успішного легкоатлета, таких як трудовитості, терпіння та відданість меті, має потенціал вплинути на життєвий шлях молодого спортсмена. Спортивна діяльність стає чинником формування характеру, а

гнучкість мотиваційних пріоритетів в юнацькому віці може визначити готовність пристосовуватися до змін і викликів дорослого життя.

Таким чином, процес становлення мотиваційних пріоритетів у юнаків, які займаються легкою атлетикою, є багатоаспектним та важливим етапом у їхньому загальному розвитку та формуванні особистісної ідентичності.

2.2. Методи та організація проведення дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою

Дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, включає в себе різноманітні методи, спрямовані на розуміння та вивчення динаміки їхньої мотивації та особистісного розвитку.

Одним із ключових методів є психологічне тестування, яке дозволяє оцінити різні аспекти мотивації, такі як внутрішня та зовнішня мотивація, ступінь важливості різних спортивних досягнень та особисті цілі.

Також методом є спостереження за тренуваннями та участю у змаганнях дозволяє науковцям отримати важливий інсайт в їхню психомоторну реакцію на стресові ситуації та визначити, як це впливає на їхню мотивацію.

Опитування юнаків також виступає ефективним методом, що дозволяє отримати глибше розуміння їхніх особистих цінностей, амбіцій та внутрішніх мотиваторів.

Встановлено, що дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, зайнятих легкою атлетикою, може включати також і аналіз впливу різних форм тренувань на їхню мотивацію. Наприклад, дослідження може вивчати, як індивідуалізація тренувальних програм, створення конкретних цілей та метрик досягнень може сприяти підвищенню інтересу та ефективності тренувань.

Також важливим аспектом є вивчення впливу позитивного психологічного клімату в команді та підтримки від тренерів і співвітчизників на мотиваційний стан спортсменів. Створення сприятливого середовища, де спортсмени відчують підтримку та визнання, може бути ключовим фактором у підтримці їхнього інтересу та віри в власні можливості.

Застосування методів довготривалого моніторингу мотиваційного стану спортсменів може допомогти виявити зміни в їхніх цінностях та пріоритетах протягом тренувальних сезонів. Це може виявити важливі періоди кризи мотивації та допомогти розробити стратегії для подолання таких ситуацій.

Проаналізовано, що комплексний підхід до дослідження мотиваційних пріоритетів у юнаків, присвячених легкій атлетиці, дозволяє не лише розуміти фактори, що впливають на їхню мотивацію, але і розробляти індивідуальні та колективні стратегії для підтримки їхнього успіху у спорті.

Дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, може також враховувати вплив зовнішніх чинників, таких як сімейна підтримка та освітні можливості.

Сімейна підтримка може виявитися ключовою для формування позитивного ставлення до спорту, а вплив освітніх факторів може визначати, наскільки молодь бачить спортивну діяльність в контексті свого життя та кар'єрних перспектив. Також важливо вивчати роль ідентичності та самооцінки в мотиваційному процесі. Молодь цього віку активно формує свою ідентичність, і виявлення того, як спорт впливає на їхнє самопочуття та сприйняття себе, може мати важливі наслідки для подальшого завантажування у спортивній діяльності.

Крім того, доцільно встановити, що дослідження може орієнтуватися на вивчення ефективності різних методів мотиваційної підтримки, таких як тренування навичок саморегуляції, психологічного консультування та групової динаміки. Розуміння, які підходи найкраще працюють для юнаків, забезпечить засади для розроблення ефективних програм психологічної підтримки у спортивному середовищі.

Отож, дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, відкриває широкі можливості для розуміння та підтримки молоді в їхньому спортивному розвитку та особистісному зростанні.

Дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, є важливим кроком у розумінні внутрішніх механізмів, які підтримують і стимулюють їхню активність.

Перш за все, дослідження передбачає створення детального плану, який включає в себе обрання методології, інструментів збору даних та визначення критеріїв відбору учасників. У процесі дослідження необхідно вивчити різноманітні аспекти мотивації, такі як внутрішні і зовнішні фактори, які впливають на вибір юнаків у зайнятті легкою атлетикою.

Важливо врахувати вплив родинних та соціокультурних чинників на їхні мотиваційні пріоритети. Збір даних може включати в себе анкетування, інтерв'ю та спостереження.

Також корисним є вивчення не лише самого факту зайняття легкою атлетикою, але й індивідуальні спортивні цілі, перешкоди та досягнення. Аналіз отриманих даних дозволить виявити основні тенденції у формуванні мотиваційних пріоритетів у цієї групи підлітків.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо покращення підходу до тренувань та підтримки молодих атлетів у їхньому спортивному розвитку.

Окрім вищезазначених етапів, дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, що займаються легкою атлетикою, може включати детальний аналіз фізичного та психологічного стану учасників.

Фізіологічні аспекти, такі як розвиток м'язово-скелетної системи та кардіоваскулярної витривалості, можуть впливати на ступінь мотивації та вибір занять атлетикою. Також, стан емоційного благополуччя та психічної стійкості молодих спортсменів важливий для повного розуміння мотиваційних факторів.

Можливо, важливим елементом буде вивчення взаємозв'язку між стресом, самооцінкою та мотивацією до зайняття легкою атлетикою.

Окрім того, дослідження може враховувати вплив тренерського супроводу та підтримки родини на формування мотиваційних пріоритетів. Вивчення динаміки змін у мотивації протягом тренувального сезону або вплив певних подій на мотивацію може також допомогти у розумінні динаміки цього процесу в цілому.

Важливою складовою може бути також порівняння результатів з аналогічними дослідженнями в інших країнах чи серед різних груп спортсменів для визначення можливих відмінностей та схожостей у мотиваційних пріоритетах.

В процесі вивчення та аналізу науково-методичної літератури з метою обґрунтування теми та визначення цілей дослідження щодо формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, займаються легкою атлетикою, ключовим є ретельний погляд на попередні дослідження в цій області.

Аналіз публікацій і наукових робіт дослідників свідчить, які аспекти формування мотивації вже вивчені та які питання залишаються відкритими. Важливо визначити, які методи та підходи використовувались для аналізу мотиваційних пріоритетів в спортивних контекстах, а також які фактори розглядалися в якості ключових при дослідженні цієї теми.

Зокрема, було опрацьовано роботи, де вивчається вплив родинного оточення, тренерської підтримки, соціокультурних чинників та внутрішніх мотиваторів на спортивну активність підлітків. Також враховано різноманіття спортивних дисциплін та їхній вплив на формування мотиваційних пріоритетів. За допомогою такого аналізу визначено перспективні напрямки дослідження, а також врахувати наявний науковий досвід для вдосконалення методології та дизайну власного дослідження.

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ.

В дослідженні прийняли участь юнаки 16-17 років, вони є респондентами дослідження.

Респондентів було поділено на експериментальну та контрольну групи, загальна кількість – 50 осіб.

Передусім, було проведено опитування з респондентами дослідження.

Проведення опитування для визначення мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, є важливим етапом дослідження.

Початково необхідно розробити структурований опитувальник, який включатиме питання, спрямовані на визначення основних аспектів мотивації. Питання можуть охоплювати такі аспекти, як особисті цілі, внутрішні та зовнішні мотиватори, роль тренера та підтримки родини, а також емоційний стан під час тренувань.

Перед початком опитування важливо забезпечити конфіденційність та анонімність відповідей, щоб учасники відчували свободу висловлювати свої думки та почуття.

Застосування різних шкал, таких , сприяє кількісній оцінці рівня мотивації на різних аспектах. Для забезпечення репрезентативності вибірки, можна взяти участь представників різних вікових груп, рівнів спортивної підготовки та досвіду. Крім того, важливо враховувати культурні та соціальні варіації, які можуть впливати на мотивацію молодих атлетів.

Зібрані дані слід аналізувати з урахуванням статистичних методів для отримання об'єктивних висновків та виявлення паттернів у формуванні мотиваційних пріоритетів. Результати опитування служать цінним джерелом інформації для подальшого розуміння та підтримки мотиваційних аспектів у розвитку юних легкоатлетів.

Опитування висвітлено у додатку Б, та містить тридцять тверджень.

Оцінювання кожного твердження було проаналізовано відповідно до п'ятибальної школи.

Зміст опитування передбачає на меті отриманні інформації про мотиви юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою систематично.

Наступним є дослідження рівня фізичної підготовки та показник здоров'я юнаків, адже даний аспект є важливим при сформованості мотиваційних пріоритетів в процесі систематичних занять легкою атлетикою.

Дослідження проводилось з використанням методики Г. Апасенка.

Показник у стані спокою визначений відповідно до індексу, що висвітлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Оцінювання індексу Робінсона у юнаків 16-17 років

Рівні	Стан серцево-судинної системи (ССС)	Індекс Робінсона
Високий	Функціональні резерви ССС у чудовій формі	69 і менше
Вищий середнього	Функціональні резерви ССС у нормі	70-84
Середній	Недостатність функціональних можливостей ССС	85-94
Нижчий середнього	Є ознаки порушення діяльності ССС	95-110
Низький	Регуляція діяльності ССС порушена	111 і більше

В ході оцінювання кожного з показників, загальну суму розраховано в балах, відповідно до рівня здоров'я юнаків, що висвітлено у таблиці 2.2.

Здоров'я юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, визначається комплексом фізичних, психічних та соціальних аспектів. Регулярна фізична активність в спортивному середовищі може

позитивно впливати на їхнє загальне здоров'я. Спорт в цьому віці сприяє правильному фізичному розвитку, зміцненню м'язів і кісток, а також поліпшенню кардіоваскулярної системи.

Легка атлетика, зокрема, розвиває координацію рухів, гнучкість і витривалість, що є важливими компонентами загального фізичного здоров'я. Однак важливо враховувати, що заняття спортом повинні відповідати індивідуальним особливостям та фізичному стану кожного спортсмена. Тренування повинні бути ретельно розроблені, враховуючи вікові можливості та фізіологічні особливості підлітків.

Таблиця 2.2

Оцінювання рівня фізичного здоров'я юнаків 16-17 років (відповідно до методики Г. Апанасенка)

Показники	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
	Хлопці					Дівчата				
Життєвий індекс, мл·кг (бали)	≤50 (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75 (3)	≥76 (4)	≤45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-70 (3)	≥71 (4)
Силовий індекс, (бали)	≤45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	≥66 (4)	≤40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	≥56 (4)
Індекс Робінсона (бали)	≤96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	≥70 (4)	≤96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	≥75 (4)
Відповідність маси довжині	-3	-1	0	0	0	-3	-1	0	0	0
Індекс Руф'є,	≥15 (-2)	10- (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	≤3,9 (7)	≥15 (-2)	10- (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	≤3,9 (7)
Сума	≤2	3-5	6-10	11-12	≥13	≤2	3-5	6-10	11-12	≥13

Проведення дослідження було поділено на два етапи: констатуючи експеримент та формуючий.

На першому етапі проведено аналіз науково-методичної літератури, що стосується обраної проблеми дослідження. Розроблено програму досліджень,

підготовлено до організації дослідження та вивчено методики його проведення. Проведено анкетування для вивчення мотивації підлітків.

Другий етап включав визначення фактичного стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків віком 11-12 років. Результати були опрацьовані та проінтерпретовані, на їх основі теоретично обґрунтовано та розроблено методику для поліпшення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості підлітків.

На третьому етапі проведено аналіз формуючого педагогічного експерименту та сформульовано висновки.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ПО ФОРМУВАННЮ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

3.1. Аналіз отриманих результатів дослідження формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою

Аналізуючи відповіді на анкетування, виявлено є відмінності в уявленнях юнаків щодо їхнього ставлення до легкої атлетики. Зазначено, що у хлопців спостерігається зменшення інтересу до участі у змаганнях, якщо їхні друзі і знайомі не беруть у них участь, в той час як у дівчат збільшується цей інтерес від 16 до 17 років.

Середнє значення оцінки за мотив "Я приймаю участь у змаганнях лише тоді, коли змагаються мої друзі і знайомі" складає 1.1 бали. Таке ж саме низьке значення балу було отримано для твердження "Під час канікул, щоб постійно рухатись, мене повинен хтось контролювати".

Після аналізу відповідей на твердження "Я отримую задоволення від занять легкою атлетикою", було виявлено, що у хлопців і дівчат спостерігається невелике збільшення оцінок з 4,8 до 4,9 і з 4,7 до 4,9 балів відповідно.

Щодо необхідності займатися легкою атлетикою для досягнення високих спортивних результатів, у хлопців ці показники були вищими і зазнали більших змін (з 4,1 до 4,6 балів), ніж у дівчат (з 4,1 до 4,6 балів).

Твердження "Я завжди з нетерпінням чекаю на заняття з легкої атлетики тому, що вони зміцнюють моє здоров'я" показало збільшення у дівчат від 3,0 до 3,6 балів від 16 до 17 років, в той час як у хлопців відбулося зниження з 3,5 до

3,0 балів. Це твердження відображає інтерес підлітків до легкої атлетики та їхнє ставлення до здоров'я, але також вказує на необхідність цілеспрямованих педагогічних заходів та розширення теоретичних знань щодо впливу легкоатлетичних вправ на організм.

Варто встановити, що також важливо враховувати різноманітні мотивації юнаків, такі як задоволення від рухової активності, суперництва чи самовдосконалення, а також зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на їхні вибори та дії.

Підтвердженням цього факту є оцінка за висловлення "Заняття з легкої атлетики мені необхідні, щоб надалі використати їхні знання, уміння і навички". Як у хлопців, так і в дівчат, це твердження отримало негативну оцінку, з середньостатистичним показником 2,0 бали.

Твердження "В спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми" отримало досить позитивні оцінки як від хлопців, так і від дівчат. Середньостатистична оцінка зросла від 4,4 до 4,7 балів відповідно в 16 і 17 років.

Щодо висловлення "Я хочу займатися легкою атлетикою тому, що це модно і престижно", оцінки виявилися неоднозначними.

Дівчата визначають її як "скоріше так, ніж ні", виражаючи бажання займатися спортом для збереження красивої статури, з середньостатистичним балом 3,3.

У хлопців цей показник є трошки нижчим і відповідає шкалі "згоден частково", становлячи 3,0 бали. Важливо зауважити, що при аналізі висловлення щодо самостійних занять, які стали звичкою, спостерігається зменшення оцінок у хлопців з 3,5 до 3,1 балів, а в дівчат - значуще зменшення з 3,3 до 2,2 балів.

Відповідно до отриманих результатів, встановлено, що в осіб юнацького віку спостерігається неоднорідність у твердженнях щодо ставлення до занять легкою атлетикою. Це висвітлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень мотивації юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, у % співвідношенні

Рівні	16 років		17 років	
	хлопці (n=13)	дівчата (n=12)	хлопці (n=12)	дівчата (n=12)
Не згодні	1,97	1,0	1,72	0,77
Байдуже	11,61	6,23	11,63	9,10
Частково згодні	26,17	20,03	25,77	23,97
Скоріш за все так, ніж ні	34,25	36,98	32,48	29,98
Цілком згодні	25,95	35,71	28,35	36,13

Досліджено, що в загальному 1,45% хлопців та 0,88% дівчат віком 16-17 років вказали "Не згодні зовсім" стосовно ставлення до занять легкою атлетикою. 11,67 % хлопців і 7,66 % дівчат відповіли "Байдуже". 25,97 % хлопців і 22,0 % дівчат обрали відповідь "Частково згодні". 33,36 % хлопців і 33,48 % дівчат відповіли "Скоріше за все так, ніж ні", а 27,15 % хлопців і 35,92 % дівчат вказали "Цілком згодні".

Таким чином, без урахування статі та вікових характеристик, виявлено, що 35,02% юнаків мають негативне ставлення до занять легкою атлетикою, тоді як 64,96% виявили позитивне ставлення.

Таким чином, більшість юнаків 16-17 років виявляють позитивне відношення до легкої атлетики та достатньо вмотивовані.

З урахуванням результатів анкетування було встановлено, що мотив фізкультурно-спортивних інтересів у ієрархії має найвищий показник і складає 51 %. Це свідчить про те, що потреби та інтереси у сфері фізичної культури і спорту виявляють вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням підлітків і соціальними умовами життя.

Мотиви, такі як "Набуття практичних навичок", "Суперництво", "Задоволення від рухів", займають другу позицію і становлять 4 % кожен. Інші мотиви, такі як "Самозбереження здоров'я", "Рухова активність", "Спілкування" та "Домінування", мають показник 3 %, а "Самовдосконалення", "Ігри і розваги", "Звичка", "Позитивні емоції" - 2,0%.

Мотиви "Оцінка оточуючих" (зовнішня стимуляція) і "Наслідування" становлять 1 %, тоді як найнижчий рівень у ієрархії призначений мотиву "Обов'язок" (внутрішній мотив боргу) і складає 2 %.

Таким чином, результати анкетування дозволили систематизувати мотиви на основні, середньо-виражені та малозначні. Ці дані враховані при розробці експериментальної методики.

Під час експерименту в експериментальній групі було визначено наступний розподіл матеріалу під час тренувань. Кожне тренування розбивалося на дві частини: 50 % часу відводилося на технічну підготовку з використанням імітаційних вправ легкоатлета, і інших 50 % відводилося на розвиток фізичних якостей.

У зимовий період, коли тренування відбувалися головним чином у спортивній залі, розподіл матеріалу зазнавав деяких змін.

Загальна фізична підготовка становила 20 %, технічна підготовка – 20 %, а спеціальна фізична підготовка займала 60 % часу тренувань.

Відповідно до методики Л. Апанасенка, на початку дослідження та після його завершення було отримано показники фізичного здоров'я юнаків двох груп.

За всіма оцінками фізичного здоров'я підлітків КГ зафіксовані позитивні зміни, але вони є невеликими. Наприклад, життєвий індекс підвищився у хлопців з $51,7 \pm 7,2$ до $52,4 \pm 7,2$, а в дівчат - з $46,6 \pm 5,8$ до $47,7 \pm 6,3$.

Індекс Руф'є у хлопців зменшився з $10 \pm 2,37$ до $9,5 \pm 2,1$, а в дівчат - з $8 \pm 2,58$ до $8,7 \pm 2,04$.

Індекс Робінсона також скоротився, з $84,2 \pm 12,11$ до $83,1 \pm 9,25$ у хлопців та з $80 \pm 12,26$ до $79,8 \pm 10,04$ у дівчат. Показники росту і маси тіла залишились практично незмінними, де ріст становив 145-146 см у хлопців та дівчат, а маса тіла коливалась в межах 50-80 кг.

Аналіз фізичного здоров'я юнаків ЕГ 11-12 років до і після експерименту висвітлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Аналіз фізичного здоров'я юнаків ЕГ 16-17 років до і після експерименту

Показники Стать		Ріст, см	Маса, кг	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
Чол.	до	145,3±6,78	37,7±7,85	50,7±7,35	44,7±10,85	9±2,37	85,2±12,11
	після	146,1±6,62	38,1±7,25	55,4±7,3	49,1±11,3	8,5±2,1	81,1±9,25
	P	<0,001	>0,02	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Жін.	до	146,3±7,5	38,2±8,17	47,5±5,94	38,6±12,3	8±2,58	82±12,26
	після	147,5±7,12	38,3±7,73	51,7±6,41	42,2±12,41	8,1±2,04	78,8±10,04
	P	<0,001	>0,04	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

На початку експерименту в ЕГ спостерігалася статистична стабільність показників росту і маси тіла: ріст хлопців коливався від $145,3 \pm 6,78$ до $146,1 \pm 6,61$ см, у дівчат – від $146,3 \pm 7,5$ до $147,5 \pm 7,12$ см, що відповідало середньо-статистичним даним по Україні.

Життєвий індекс підвищився у хлопців з $50,7 \pm 7,2$ до $55,4 \pm 7,2$ і у дівчат з $47,6 \pm 5,8$ до $51,7 \pm 6,3$.

Силовий індекс поліпшився у хлопців з $44,7 \pm 10,85$ до $49,1 \pm 11,3$ і у дівчат з $38,6 \pm 12,3$ до $42,2 \pm 12,41$.

Індекс Руф'є у хлопців зменшився з $9 \pm 2,37$ до $8,5 \pm 2,1$, а в дівчат з $8 \pm 2,58$ до $8,1 \pm 2,04$.

Індекс Робінсона зменшився від $85,2 \pm 12,11$ до $81,1 \pm 9,25$ у хлопців і від $82 \pm 12,26$ до $78,6 \pm 10,04$ у дівчат. Достовірність цих змін була підтверджена на рівні $p < 0,001$ за всіма показниками, крім маси тіла.

В ході визначення кожного показника, було висвітлено отримані результати на рисунку 3.1. і рисунку 3.2.

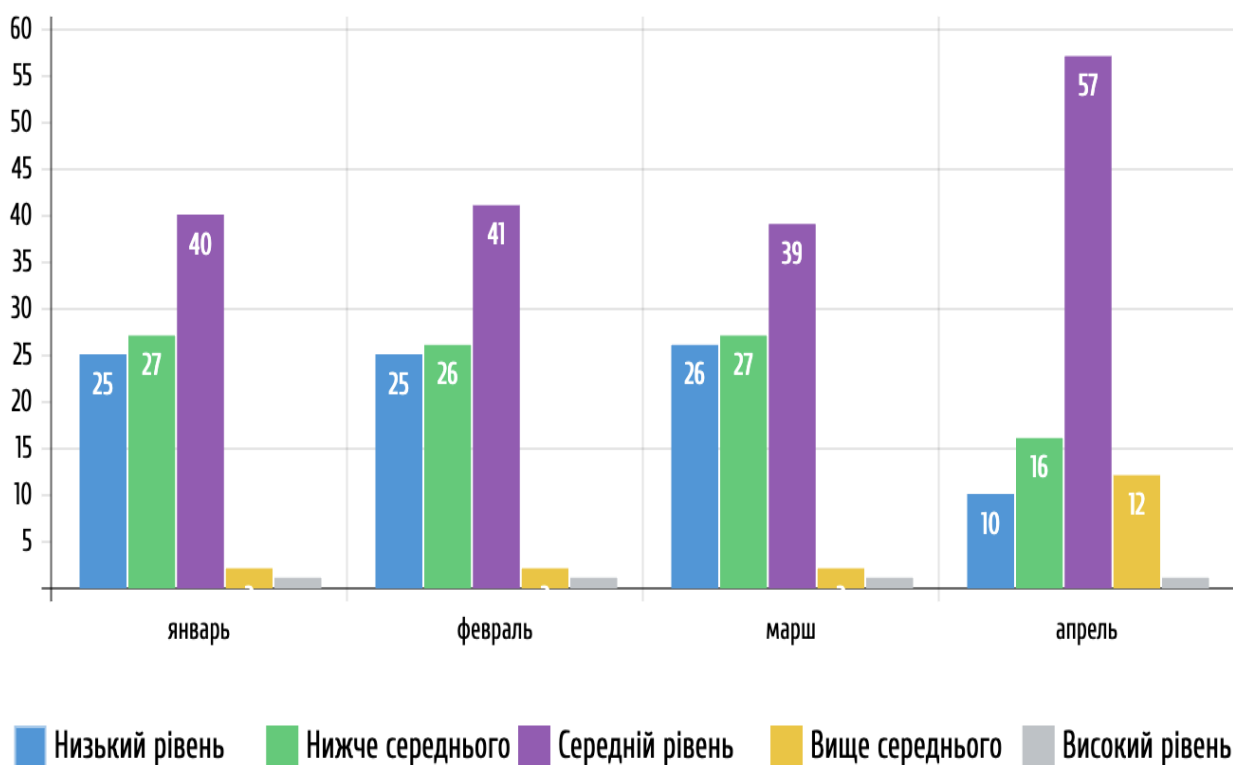


Рис. 3.1. Рівень фізичного здоров'я хлопців КГ і ЕГ до та після експерименту

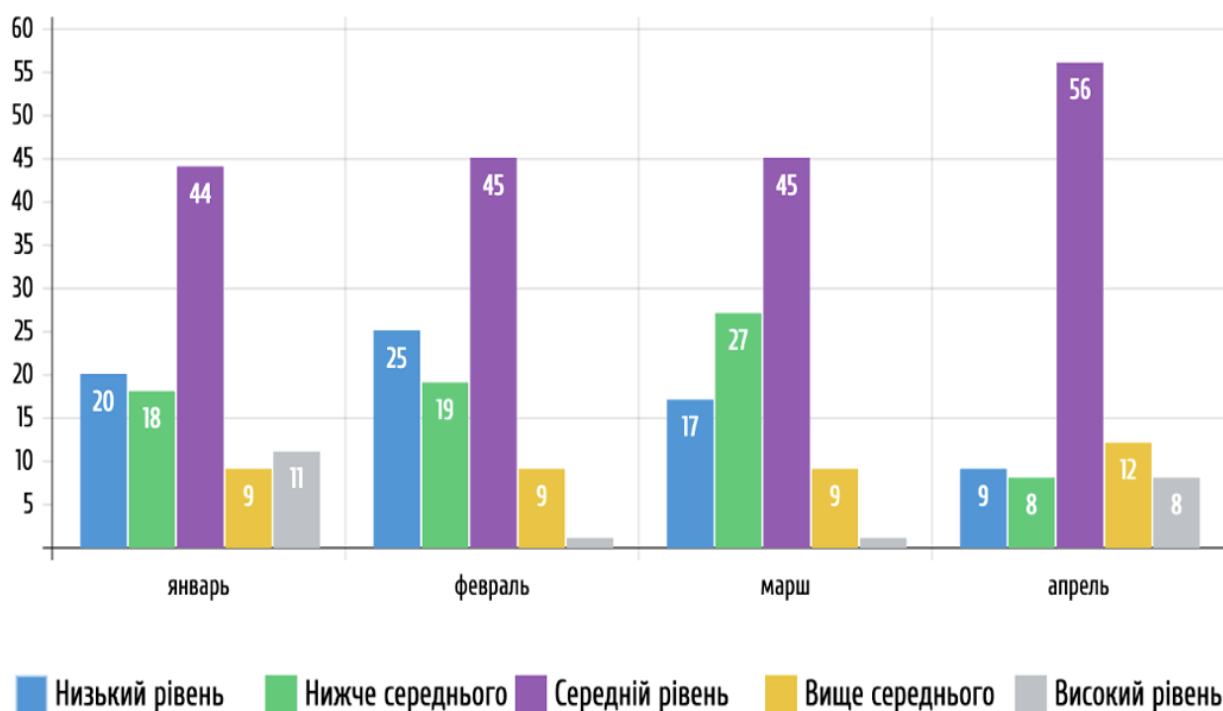


Рис. 3.2. Рівень фізичного здоров'я дівчат КГ і ЕГ до та після експерименту

Результати дослідження з фізичного здоров'я хлопців у КГ і ЕГ вказують, що показники індексів Робінсона, Руф'є і життєвого індексу залишалися на середньому рівні здоров'я до і після занять легкою атлетикою в КГ, а силовий індекс залишався нижче середнього.

Таким чином, на початку експерименту низький і нижче середній рівні здоров'я спостерігалися у 53,7 % хлопців, а в кінці – у 52,1 %.

Середній рівень залишався майже незмінним - відповідно 41,4 % і 42,8 %, а вищий за середній рівень залишався на рівні 2,3 % і 2,6 %. Високий рівень залишався стабільним на рівні 1,1 %.

У ЕГ спостерігалася значне збільшення відсотку хлопців із рівнем вищим за середній - відповідно 2,4 % до 12,2 %, та зростання кількості осіб із середнім

рівнем на 17,2 %. Тим часом, зменшилася кількість осіб із низьким і нижче середній рівень фізичного здоров'я, відповідно на 15 % і 10 %.

Кількість осіб із високим рівнем здоров'я майже не змінилась. Відзначається, що фізичне здоров'я юнаків пов'язане з багатьма аспектами, і необхідно уникати стресових ситуацій, пов'язаних з форсованим фізичним навантаженням, особливо якщо дитина не готова до них. Завантаженість нормативами і вимогами може призвести до стресу, заміни основних цілей і збільшення ризику психологічних проблем у юнаків.

У дівчат з КГ зафіксовано, що індекси Робінсона, Руф'є та життєвий індекс, як до, так і після занять легкою атлетикою, залишалися на середньому рівні здоров'я.

Показники силового індексу до експерименту вказували на низький рівень здоров'я, а після – на рівень нижчий за середній. Таким чином, в кінці експерименту не відбулося практично жодних змін за більшістю показників. У той час як в ЕГ кількість дівчат із низьким рівнем здоров'я зменшилась майже вдвічі, становлячи 9 % порівняно з 21 %.

Осіб із рівнем нижче за середній також стало менше на 8 %.

Кількість осіб із середнім рівнем здоров'я зросла на 9 %, із вищим за середній – на 1 %, а з високим – на 7 %.

Далі було проведено формувальне дослідження, що передбачало використання заняття з удосконалення формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою.

Заняття з формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, структуроване наступним чином.

Мета заняття 1: Сприяти формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, щоб зберегти і поліпшити їхні досягнення в легкоатлетичних змаганнях.

Часова структура:

Вступ (10 хв): Привітання та представлення.

Короткий огляд того, що буде вивчатися на занятті.

Аналіз мотивації (20 хв):

Групова дискусія про те, що мотивує учасників займатися легкою атлетикою. Визначення основних мет і цілей учасників.

Сильні сторони та слабкі сторони (15 хв):

Вправа "SWOT-аналіз": учасники розглядають свої сильні та слабкі сторони в легкоатлетичних змаганнях.

Формування основних цілей (20 хв):

Учасники визначають свої основні короткострокові та довгострокові цілі в легкоатлетичних змаганнях. Цілі формулюються конкретно, вимірювано, досяжно, релевантно та часово обмежено (SMART).

Планування кроків до досягнення цілей (15 хв):

Учасники розробляють конкретний план дій для досягнення своїх цілей. Підкреслення важливості систематичного підходу та поступового розвитку.

Взаємна підтримка (10 хв):

Обговорення можливостей для взаємної підтримки в групі. Спільне формулювання ідей та порад для стимулювання мотивації одне одного.

Підсумок та обіцянка (10 хв):

Коротке підсумкове слово та висловлення обіцянки щодо впровадження нових підходів та цілей. Заклик до відкриття нових можливостей та досягнень.

Це заняття спрямоване на створення конструктивного та мотиваційного середовища для молодих спортсменів, допомагаючи їм визначити мети та плани для досягнення успіху в легкоатлетичних змаганнях.

Заняття 2 з формування мотиваційних пріоритетів може бути наступним. Воно спрямовано на створення більш глибокого зв'язку із спортом та розширення розуміння важливості мотивації:

Мета заняття 2: Розвивати внутрішню мотивацію та розуміння особистих цінностей через легку атлетику.

Вступ (10 хв):

Короткий огляд минулого заняття та підсумки досягнень. Підкреслення важливості внутрішньої мотивації.

Гра "Мої цінності у спорті" (20 хв):

Учасники записують свої основні цінності у спорті та легкій атлетиці.

Групова дискусія: Як ці цінності пов'язані із їхньою мотивацією?

Експлорація внутрішньої мотивації (20 хв):

Вправа "Лист цілей": Учасники пишуть листа самим собі, де розглядають свою внутрішню мотивацію, досягнення та цілі у легкій атлетиці. Коротке обговорення того, як це впливає на їхню мотивацію.

Важливість визначення мети (15 хв):

Презентація корисності визначення чіткої мети в спорті. Групове обговорення: Як визначення мети впливає на їхні тренування та результати?

Вправа "Відкриття внутрішньої сили" (15 хв):

Учасники розповідають короткі історії про свої успіхи та перешкоди у легкій атлетиці. Спільне обговорення того, як вони використовували внутрішню силу для подолання труднощів.

Планування подальших кроків (15 хв):

Учасники розробляють конкретні дії для подальшого розвитку своєї мотивації та досягнення цілей. Спільне визначення короткострокових завдань.

Підсумок та обіцянка (10 хв):

Коротке підсумкове слово та обіцянка про впровадження нових підходів та цілей у практиці. Заклик до впровадження навчених уроків у їхню щоденну тренувальну та життєву практику.

Друге заняття спрямоване на створення глибокого зв'язку із спортом та внутрішньою мотивацією, що сприяє більш стабільній та довгостроковій участі у легкоатлетичних змаганнях.

Мета заняття 3: Сприяти розвитку внутрішньої мотивації через саморефлексію та планування особистих та спортивних цілей.

Вступ (10 хв):

Привітання та короткий огляд попередніх досягнень. Звернення уваги на важливість внутрішньої мотивації для стійкого успіху у легкоатлетиці.

Вправа "Життєва карта" (20 хв):

Учасники малюють карту свого життя, відзначаючи важливі події та досягнення в спорті. Коротка рефлексія: Які висновки можна зробити з подій минулого та їх вплив на мотивацію?

Саморефлексія (20 хв):

Кожен учасник пише короткий нарис про свої сильні та слабкі сторони, а також те, що найбільше їх мотивує в легкоатлетичі. Обмін думками в групі: Як можна використовувати свої сильні сторони для подолання труднощів?

Розробка особистих цілей (15 хв):

Групова діяльність: Учасники формулюють короткострокові та довгострокові цілі для себе, використовуючи метод SMART. Обговорення в групі: Як ці цілі пов'язані з їхніми особистими цінностями та мотивацією?

Вправа "Планування кроків" (20 хв):

Учасники розробляють конкретний план кроків для досягнення своїх цілей. Обговорення: Як план може допомогти підтримувати мотивацію під час викликів?

Ментальна тренування (15 хв):

Вправа "Ментальна тренування перед змаганням": Учасники вивчають та впроваджують техніки ментальної підготовки. Обговорення впливу ментального тренування на мотивацію та результати.

Підсумок та домашнє завдання (10 хв):

Коротке підсумкове слово та визначення ключових висновків.

Це заняття спрямоване на створення особистих зв'язків із спортом, підкреслення важливості саморефлексії та розвитку внутрішньої мотивації у юнаків, які займаються легкою атлетикою.

Після проведених занять було повторно проведено анкетування, яке виявило значні зміни в уявленнях юнаків щодо їхнього ставлення до легкої атлетики. Зазначено, що у хлопців спостерігається збільшення інтересу до участі у змаганнях, якщо їхні друзі і знайомі не беруть у них участь, в той час як у дівчат цей інтерес так і залишився на високому рівні.

Середнє значення оцінки за мотив "Я приймаю участь у змаганнях " складає 5,0 балів. Високе значення балу було отримано для твердження "Під час канікул, щоб постійно рухатись, мене повинен хтось контролювати".

Після аналізу відповідей на твердження "Я отримую задоволення від занять легкою атлетикою", було виявлено, що у хлопців і дівчат спостерігається високий показник збільшення оцінок з 5,0 до 4,9 і з 4,9 до 4,9 балів відповідно.

Щодо необхідності займатися легкою атлетикою для досягнення високих спортивних результатів, у хлопців ці показники став вищими змін (з 4,6 до 5,0 балів), ніж у дівчат (з 4,6 до 5,0 балів).

Твердження "Я завжди з нетерпінням чекаю на заняття з легкої атлетики тому, що вони зміцнюють моє здоров'я" показало збільшення у дівчат від 3,6 до 4,8 балів від 16 до 17 років, в той час як у хлопців відбулись також позитивні зміни 3,0 до 4,5 балів.

Дане твердження відображає інтерес підлітків до легкої атлетики та їхнє ставлення до здоров'я, але також вказує на необхідність цілеспрямованих педагогічних заходів та розширення теоретичних знань щодо впливу легкоатлетичних вправ на організм.

Варто встановити, що також важливо враховувати різноманітні мотивації юнаків, такі як задоволення від рухової активності, суперництва чи самовдосконалення, а також зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на їхні вибори та дії.

Підтвердженням цього факту є оцінка за висловлення "Заняття з легкої атлетики мені необхідні, щоб надалі використати їхні знання, уміння і навички". Як у хлопців, так і в дівчат, це твердження отримало після повторного анкетування позитивну оцінку, з середньостатистичним показником 4,8 балів.

Твердження "В спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми" отримало знову ж таки позитивні оцінки як від хлопців, так і від

дівчат. Середньостатистична оцінка зросла від 4,7 до 4,8 балів відповідно в 16 і 17 років.

Щодо висловлення "Я хочу займатися легкою атлетикою тому, що це модно і престижно", оцінки знову ж таки не стабільними. Дівчата визначають її як "скоріше так, ніж ні", виражаючи бажання займатися спортом для збереження красивої статури, з середньостатистичним балом 4,4. У хлопців цей показник є відповідає шкалі "згоден частково", становлячи 3,5 балів на формувальному етапі дослідження. Важливо зауважити, що при аналізі висловлення щодо самостійних занять, які стали звичкою, спостерігається зменшення оцінок у хлопців з 3,1 до 4,8 балів, а в дівчат - значуще зменшення з 2,2 до 4,4 балів.

Відповідно до отриманих результатів, встановлено, що в осіб юнацького віку спостерігається високий результат у твердженнях щодо ставлення до занять легкою атлетикою на формувальному етапі дослідження. Це висвітлено у таблиці 3.3

Таблиця 3.1

Рівень мотивації юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, у % співвідношенні на формувальному етапі дослідження

Рівні	16 років		17 років	
	хлопці (n=13)	дівчата (n=12)	хлопці (n=12)	дівчата (n=12)
Зовсім не згоден	25,96	35,72	28,36	36,14
Мені байдуже	11,18	17,04	8,4	8
Згоден частково	26,18	20,04	25,78	23,98
Скоріше так, ніж ні	65,26	67,42	53,11	35,26
Згоден повністю	29,44	41,11	34,5	48,6

Таким чином, без урахування статі та вікових характеристик, виявлено, що 83,94% юнаків мають позитивне ставлення до занять легкою атлетикою та мотивацію.

З урахуванням результатів повторного проведення анкетування на формульованому етапі дослідження було встановлено, що мотив фізкультурно-спортивних інтересів у ієрархії має найвищий показник і складає 75 %.

Мотиви, такі як "Набуття практичних навичок", "Суперництво", "Задоволення від рухів", займають другу позицію і становлять 7 % кожен. Інші мотиви, такі як "Самозбереження здоров'я", "Рухова активність", "Спілкування" та "Домінування", мають показник 8 %, а "Самовдосконалення", "Ігри і розваги", "Звичка", "Позитивні емоції" - 5,0%.

Мотиви "Оцінка оточуючих" (зовнішня стимуляція) і "Наслідування" становлять 4 %, тоді як найнижчий рівень у ієрархії призначений мотиву "Обов'язок" (внутрішній мотив боргу) і складає 7 %.

Заняття з формування мотиваційних пріоритетів, розроблені для юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, виявилися дуже ефективними у сприянні особистісному розвитку та збереженні високого рівня мотивації для досягнення спортивних цілей.

Перше заняття фокусувалось на визначенні основних мет і цілей учасників, сприяючи груповій дискусії та створенню SMART-цілей. Це сприяло усвідомленню особистих прагнень і зумовило внутрішню мотивацію, основу на визначених цінностях та індивідуальних потребах.

Друге заняття зосереджувався на розвитку внутрішньої мотивації через саморефлексію, аналіз сильних та слабких сторін, а також формулювання особистих цілей. Вправи "Життєва карта" і "Саморефлексія" дозволили учасникам вглибитися в свої внутрішні мотиваційні фактори та визначити, як ці фактори впливають на їхні рішення та досягнення у легкій атлетиці.

Третє заняття занять включав розробку особистих цілей, планування кроків для їх досягнення та ментальну тренування. Ці вправи сприяли

конкретному плануванню дій, створенню систематичних підходів та засиллям віри у власні здібності.

Отже, учасники занять набули поглибленого розуміння внутрішніх мотивів та отримали інструменти для підтримки своєї мотивації на тривалому терміні. Загальною тенденцією було формування учасниками більш осмислених та індивідуальних підходів до свого розвитку в легкоатлетичі, що є показником ефективності занять у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які регулярно займаються легкою атлетикою, має численні позитивні аспекти, які сприяють їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку.

По-перше, залучення до спорту на ранніх етапах життя допомагає сформувати здоровий спосіб життя, що є ключовим елементом для забезпечення фізичного благополуччя. Молодь у цьому віці усвідомлює важливість руху та здорового харчування, що має далекосяжний вплив на їхнє майбутнє.

По друге, позитивний аспект полягає в розвитку характеру та особистісних якостей. Зайняття легкою атлетикою вимагає від юнаків дисципліни, витривалості та самоконтролю. Ці властивості стають основою для подальшого самовдосконалення і впровадження у світове співтовариство. При цьому формується внутрішня мотивація до досягнення цілей, яка стає сильним чинником успіху в будь-якій сфері життя.

Таким чином, участь у легкій атлетичі в цьому віці сприяє формуванню соціальних зв'язків та командної роботи. Тренування та змагання об'єднують молодь, розвиваючи навички співпраці та колективного дорожнечі. Це важливо не лише для досягнення спортивних висот, а й для успішного взаємодії з оточуючим світом в майбутньому.

Отже, формування мотиваційних пріоритетів у юнаків, які займаються легкою атлетикою, відзначається не лише фізичним здоров'ям, а й розвитком ключових навичок та цінностей, які стануть основою для успішного життя.

3.2. Розробка практичних рекомендацій по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою

Підлітки віком 16-17 років, займаючись легкою атлетикою, можуть також стикатися з проблемою визначення власної спортивної ідентичності. У цьому віці вони можуть переживати період пошуку самого себе у спорті, спроби виявити власні сильні сторони та визначити, на якій позиції чи дистанції їм найкраще вдається виявити свій потенціал. Це може стати додатковим фактором, який впливає на формування мотиваційних пріоритетів.

Однією з основних проблем є конфлікт між особистими амбіціями та соціальними впливами. У цьому віці підлітки часто починають усвідомлювати свої власні цілі та бажання, але водночас піддаватися тискам оточуючого середовища, таким як очікування від батьків, вчителів, чи товаришів.

Другою проблемою є відсутність чіткого розуміння важливості довгострокового планування та систематичності у досягненні цілей. Юнаки цього віку можуть бути схильні до надмірного фокусу на миттєвих результатах або, навпаки, втратити зацікавленість через недостатню віддачу негайних результатів.

Третім важливим аспектом є можливий конфлікт між індивідуальними інтересами і командною діяльністю. Деякі юнаки можуть відчувати важливість самовираження та розвитку в особистому плані, що може суперечити вимогам та стратегіям тренерського штабу [69, с.122].

Однією з ключових аспектів є також розуміння важливості фізичного та психологічного здоров'я. Важливо, щоб молодь розуміла, що результати в спорті повинні бути синергією фізичного здоров'я та психічного благополуччя. Постійний наголос на конкуренції та досягненнях може призвести до виснаження та стресу, що має негативний вплив на загальний розвиток особистості.

Для вирішення цих проблем важливо стимулювати розвиток самоідентифікації, сприяти усвідомленню особистих цілей та сприяти розумінню, що важливо не лише досягнення конкретних результатів, але й особистісний розвиток та задоволення від самого процесу тренувань. Також важливо розвивати навички планування та систематичності, а також надавати можливість для самостійних рішень та визначення власного шляху в спортивній діяльності.

Вдосконалення формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, може включати в себе декілька ключових напрямків:

Цільове налаштування:

1. Короткострокові та довгострокові цілі: допомагайте юнакам визначити як короткострокові (наприклад, покращення результатів у певних вправах або дистанціях) так і довгострокові цілі (досягнення високого рівня майстерності чи участь у великих змаганнях).
2. Спільне визначення цілей: розвивайте з юнаками спільне розуміння їхніх особистих та спортивних цілей, щоб створити їм мотивацію для досягнення.

Розвиток самооцінки:

1. Сприяння успіхам: заохочуйте та визнавайте їхні досягнення, підсилюючи віру в свої сили.
2. Вивчення з помилок: навчайте юнаків розглядати невдачі як можливості для вдосконалення та розвитку, а не як кінець шляху.

Стимулювання інтересу:

1. Різноманітність тренувань: дозвольте юнакам експериментувати з різними видами тренувань та вправ, щоб зберегти інтерес до легкої атлетики.
2. Участь у змаганнях: сприяйте активній участі в змаганнях, що може підвищити інтерес і покращити самодисципліну.

Формування здорових звичок:

1. Збалансоване харчування та відпочинок: пояснюйте важливість збалансованого способу життя для досягнення максимальних результатів та уникнення травм.
2. Тривалість та регулярність тренувань: встановлюйте розумні графіки тренувань, які враховують потреби організму відповідно до віку та фізичного розвитку.

Соціальна підтримка:

1. Командна діяльність: стимулюйте участь у командних змаганнях для підтримки взаємодії та формування спільного духу.
2. Зв'язок з тренерами та партнерами: забезпечуйте відкрите спілкування для вирішення проблем та підтримки важливих рішень [70, с.50].

Варто встановити, що дані напрямки спрямовані на те, щоб створити здорову та надійну основу для розвитку мотивації у юнаків, які займаються легкою атлетикою.

Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків 16-17 років, які займаються легкою атлетикою, може бути важливим етапом у їхньому розвитку. Доцільно встановити рекомендації, які можуть сприяти цьому процесу:

Створення конкретних цілей: допоможіть юнакам визначити конкретні та досяжні цілі у своєму виді легкої атлетики. Цілі повинні бути чіткими, вимірюваними та реалістичними.

Розвиток індивідуальних інтересів: спрямовуйте їхню увагу на аспекти легкої атлетики, які їх цікавлять найбільше. Це може включати певні види вправ, виступи на змаганнях чи роль в команді.

Підтримка і сприяння самовизначенню: сприяйте їхньому самовизначенню, допомагаючи зрозуміти власні цінності, інтереси та потреби. Це допоможе їм краще розуміти, чому вони займаються легкою атлетикою.

Стимулювання конкуренції та співпраці: хваліть їх участь у змаганнях та турнірах. Конкуренція може стати мотивацією для вдосконалення результатів, а також навчити управлінню стресом та підвищити впевненість в собі.

Підтримка від батьків та тренерів: забезпечте позитивну підтримку від батьків та тренерів. Визнання їхніх досягнень і надання конструктивного фідбеку може стати потужним мотиватором.

Формування відповідальності: навчайте їх відповідальності за свої цілі та результати. Поширюйте на них відповідальність за свій власний розвиток та досягнення.

Призначення та визначення переваг: допоможіть їм зрозуміти, як їхні зусилля впливають на їхні результати. Визначення переваг та наголос на них може збільшити самооцінку та мотивацію.

Створення планів розвитку: разом з ними розробляйте плани розвитку та стратегії досягнення цілей. Це допоможе утримувати високий рівень мотивації та визначати конкретні кроки для досягнення успіху.

Врахування індивідуальних особливостей: розглядайте індивідуальні особливості та потреби кожного юнака. Що працює для одного, може не підійти для іншого. Підходьте до формування мотивації індивідуально.

Створення позитивного співтовариства: розвивайте позитивне співтовариство серед юнаків що займаються легкою атлетикою. Підтримка рівнів мотивації може виникнути через позитивні стосунки та взаємодію.

Використання технологій та ігор: впровадження технологій та ігор у тренування може зробити процес більш захоплюючим та викликаючим. Віртуальні тренажери, додатки для відстеження прогресу та змагання можуть стати додатковими джерелами мотивації.

Посилення саморегуляції та терпіння: навчіть їх розвивати саморегуляцію та терпіння. Легка атлетика вимагає часу та наполегливості. Здатність

витримувати труднощі та розуміти, що результати можуть прийти не відразу, є важливою частиною мотиваційного процесу.

Формування відкритості до навчання: розвивайте в них постійний інтерес до навчання та вдосконалення. Відчуття новизни та можливості постійного росту може додатково підтримувати мотивацію.

Залучення до планування: залучайте юнаків до процесу планування своїх тренувань та змагань. Вони мають відчутти власну відповідальність за свій успіх.

Організація змагань та виступів: спонукайте їх брати участь у змаганнях та виступах. Підвищення рівня відповідальності та можливість демонстрації своїх навичок може значно підняти мотивацію.

Підтримка балансу між тренуваннями та особистим життям: забезпечте баланс між тренуваннями та іншими аспектами їхнього життя, такими як навчання, сім'я та відпочинок. Надмірний тиск може негативно впливати на мотивацію [72].

Отже, ефективна мотивація вимагає індивідуального підходу та урахування різноманітності особистісних рис. Забезпечення чітких та досяжних цілей, розвиток індивідуальних інтересів та визначення власних цінностей є важливими складовими успішного мотиваційного процесу. Позитивне співтовариство, конкуренція та співпраця сприяють створенню стимулюючого середовища для досягнення гаряче бажаних результатів. Також, використання сучасних технологій, ігор та залучення до планування тренувань може зробити процес більш захоплюючим для молодих спортсменів.

Важливо також підтримувати їх відкритість до навчання та розвивати навички саморегуляції та терпіння. Організація змагань та виступів надає можливість випробувати себе, зберегти високий рівень мотивації та розвинути впевненість у власних силах.

Створення мотиваційного фундаменту для юнаків, які систематично займаються легкою атлетикою, – це складний, але важливий процес, який впливає не лише на їхні спортивні досягнення, а й на особистісний розвиток.

Посилення мотивації у цьому віці може сформувати стійкий інтерес до фізичної активності на протязі всього життя, сприяючи збереженню здоров'я та психологічного благополуччя. Розглядаючи унікальність кожної особистості та непередбачуваність індивідуальних шляхів досягнення успіху, важливо створювати умови для самореалізації та самовизначення молодих спортсменів. Впровадження інноваційних підходів, взаємодія з сучасними технологіями та підтримка соціального взаємодії можуть сприяти вдалому формуванню мотиваційних пріоритетів та завершити цей важливий етап їхнього спортивного розвитку.

Таким чином, наведені рекомендації створюють комплексний підхід до формування мотиваційних пріоритетів, спрямований на розвиток не лише фізичних навичок, а й особистісного зростання юнаків, які займаються легкою атлетикою.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Отже, у підсумку до даної роботи варто встановити наступні висновки дослідження:

1. Встановлено, що мотивація визначає ключовий фактор успіху в досягненні поставлених цілей та забезпеченні ефективності в різних сферах життя. Вона виступає як двигун для досягнення великих висот, спонукаючи людину долати труднощі та наполегливо працювати над своїм розвитком. Однак мотивація - це індивідуальний процес, який побудований на особистих цілях, цінностях та переконаннях. Важливо розуміти, що мотивація може приймати різні форми і виникати з різних джерел. Внутрішня мотивація, яка ґрунтується на особистому задоволенні від виконаної роботи, та зовнішня мотивація, яка базується на зовнішніх стимулах, обидві грають важливу роль у формуванні індивідуальних пріоритетів.
2. Визначено, що мотиваційні пріоритети можуть змінюватися впродовж життя, віддзеркалюючи етапи особистого та професійного зростання. Здатність визначити мотиваційні фактори є ключовою навичкою для досягнення успіху та задоволення в житті. Однак, незалежно від форми мотивації чи пріоритетів, важливо враховувати їх відповідність особистим цілям і цінностям, щоб досягти гармонії та стабільності в своєму житті.
3. Досліджено, що формування мотиваційних пріоритетів у юнаків у віці 16-17 років є складним і важливим етапом їхнього особистісного розвитку. Одна з основних проблем полягає в пошуку власного місця в світі, визначенні особистих цілей і цінностей. У цьому віці, індивідууми зіткнуться з різними впливами, такими як соціальні очікування, шкільне середовище, взаємини з однолітками та вплив сімейних цінностей.

4. Проаналізовано, що особливості формування мотиваційних пріоритетів у цьому віці пов'язані із процесом самовизначення та визначенням власної ідентичності. Молодь шукає своє місце в суспільстві, експериментує зі своїми інтересами та пристрастями, що може впливати на їхні мотиваційні пріоритети. Структурування цих пріоритетів може бути визначити бажанням відзначитися в соціальному оточенні, досягненням успіху в навчанні чи спробами зрозуміти власні професійні та особисті плани. Важливо підтримувати юнаків у цьому періоді, створюючи сприятливе середовище для самовиявлення та розвитку. Враховуючи їхні індивідуальні особливості та надаючи можливості для вибору, молодь може ефективно формувати мотиваційні пріоритети, які відображатимуть їхні потреби та амбіції.
5. Визначено, що формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які систематично займаються легкою атлетикою, є важливим етапом у їхньому особистісному та спортивному розвитку. Цей період визначається активним фізичним ростом та становленням самої особистості, а спортивна діяльність може значно впливати на формування їхніх цінностей та цілей. Легка атлетика, будучи фізично вимагаючим видом спорту, вчить молодь системності, витривалості та визначає їхні фізичні можливості.
6. Досліджено, що участь у тренуваннях та змаганнях може викликати в юнаків почуття самодисципліни, відповідальності та розуміння важливості поставлених цілей. Ці аспекти сприяють формуванню мотиваційних пріоритетів, таких як досягнення високих результатів у власних досягненнях, підтримання здорового способу життя та розвиток спортивної самооцінки. Для забезпечення ефективного формування мотиваційних пріоритетів у цій групі юнаків, важливо створювати позитивне та сприятливе спортивне середовище. Підтримка з боку тренерів, позитивний вплив командної дії та можливість самовираження в рамках спортивної діяльності визначатимуть напрямок їхнього розвитку

та формування мотиваційних пріоритетів на шляху досягнення успіху у легкоатлетичних досягненнях і поза ними.

7. Встановлено, що в процесі систематичного зайняття легкою атлетикою юнаки віком 16-17 років переживають важливий етап формування мотиваційних пріоритетів, які визначатимуть їхні подальші шляхи у спорті та житті загалом. Однією з головних задач є сприяння розвитку в юнаків внутрішньої мотивації, що базується на внутрішніх цінностях, особистих досягненнях та задоволенні від самого процесу тренувань та змагань. Важливо стимулювати їхні індивідуальні інтереси та амбіції, надаючи можливість самовираження у спортивному середовищі. Завданням є не лише досягнення високих спортивних результатів, а й підтримка юнаків у розвитку як особистостей. Такий підхід допомагає сформувати у них стійку мотивацію до саморозвитку, виховуючи віру у власні сили та вміння подолати труднощі.
8. Проаналізовано, що забезпечення позитивного психологічного клімату, емоційної підтримки та прагнення розвивати гармонійну особистість через заняття легкою атлетикою є ключем до успішного формування мотиваційних пріоритетів у цьому віковому періоді. Навички, набуті в процесі спортивної діяльності, мають потенціал стати основою для майбутнього успіху, не лише в спорті, але й у всіх сферах юнацького життя.
9. Досліджено, що формування мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які регулярно займаються легкою атлетикою, має численні позитивні аспекти, які сприяють їхньому фізичному, психічному та соціальному розвитку. По-перше, залучення до спорту на ранніх етапах життя допомагає сформувати здоровий спосіб життя, що є ключовим елементом для забезпечення фізичного благополуччя. Молодь у цьому віці усвідомлює важливість руху та здорового харчування, що має далекосяжний вплив на їхнє майбутнє. По друге, позитивний аспект полягає в розвитку характеру та особистісних якостей. Зайняття легкою

атлетикою вимагає від юнаків дисципліни, витривалості та самоконтролю. Ці властивості стають основою для подальшого самовдосконалення і впровадження у світове співтовариство. При цьому формується внутрішня мотивація до досягнення цілей, яка стає сильним чинником успіху в будь-якій сфері життя.

Отже, розробка практичних рекомендацій по формуванню мотиваційних пріоритетів у юнаків віком 16-17 років, які активно займаються легкою атлетикою, є критичною для їхнього повноцінного розвитку та досягнення успіху в цьому виді спорту.

Перший крок у цьому напрямку – врахування індивідуальних особливостей та амбіцій кожного спортсмена. Важливо встановити діалог із юнаками, вивчити їхні цілі та прагнення, щоб побудувати програму тренувань, яка враховує їхні особисті мотиваційні фактори.

Другий аспект – створення позитивного та сприятливого середовища для розвитку. Тренерам та родині має бути відомо, як важливо підтримувати молодих спортсменів, розвивати в них впевненість у власних силах та визнання їхніх досягнень. Забезпечення балансу між викликами спорту та особистим життям є ще однією ключовою рекомендацією, оскільки це сприяє стабільному формуванню мотиваційних пріоритетів. Також, важливо стимулювати саморозвиток і самостійність.

Надання можливостей для самостійного вибору спортивних напрямків, визначення власних цілей та планування шляху до їх досягнення допомагає молоді відчувати себе активними учасниками власного спортивного розвитку.

Ото, участь у легкій атлетиці в цьому віці сприяє формуванню соціальних зв'язків та командної роботи. Тренування та змагання об'єднують молодь, розвиваючи навички співпраці та колективного дорожнечі. Це важливо не лише для досягнення спортивних висот, а й для успішного взаємодії з оточуючим світом в майбутньому. Формування мотиваційних пріоритетів у юнаків, які займаються легкою атлетикою, відзначається не лише фізичним здоров'ям, а й

розвитком ключових навичок та цінностей, які стануть основою для успішного життя.

Таким чином, розробка і впровадження цих рекомендацій дозволять сприяти гармонійному розвитку мотиваційних пріоритетів у юнаків, що систематично займаються легкою атлетикою, і сприятимуть їхньому успішному шляху в спорті та особистому житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук В. В. Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 68-72.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно оздоровчу активність осіб різного віку/ О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №3. – 2014. – С. 35–40.
3. Апанасенко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження. Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 2013. № 3. С. 5-8.
4. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007, №1. С.17-21.
5. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Л. А., Артюшенко П. О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 26-31.
6. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
7. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. 2013. №1(21). 94-99.
8. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7– 9-х класів під впливом вправ чирлідінгу Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал] Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21-23.
9. Базилевич Н. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів під впливом занять легкою атлетикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. Випуск 14. Вінниця, 2012. 384 с.
10. Бачинський Й. В. Легка атлетика : навч. посіб. Львів 2011. 95 с.

11. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. № 4. 2016. С. 3-7.
12. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання : за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2018. С. 320-354.
13. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фіз. виховання. Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2012. Т. 1. С. 175-296.
14. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98.
15. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
16. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів. Умань: Державний педагогічний університет імені Павла Тичини; 2014. 258 с.
17. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. Актуальні питання фізичної культури: матеріали VI Міжнародної електронної науковопрактичної конференції студентів та молодих вчених (20-24 квітня 2015). Одеса. 2015. 8-9.
18. Благій О.Л, Ярмак О.М. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ. 2019. 162с.

19. Васильчик А. Г. Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. 2013. №2. С. 21-26.
20. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення : зб. праць Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми. Житомир. 2001. С. 21- 24.
21. Воронова В.І. Психологія спорту: [навчальний посібник] 3-тє вид. Київ: Олімпійська літ; 2019. 271 с.
22. Волков В. Удосконалення компонентів фізичної підготовленості студенток України з урахуванням особливостей розвитку організму Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 59-64.
23. Воронін Д. М., Конестяпін, Свищ Я.. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
24. Гацко О. В., Дерєка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
25. Грабик Н.М., Грубар І.Я., Калугіна О.І. Використання фізкультурно-оздоровчих занять у фізичному вихованні молодших школярів. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту юнаківської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23-24 грудня 2021 року). Тернопіль : Тайп, 2021. 57-6. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/24251>
26. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
27. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придністров'я. 2010; 2(3):116-120.ад: Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.

28. Деделюк Н. А., Ващук Л. М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. Молода спортивна наука України. 2016. №3. С. 1-7. 28. Дитяча легка атлетика ІААФ. Дніпро (ФЛАД). 2016. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.nestle.ua/csv/case-studies/iaaf>].
29. Друзь В. А., Осипенко О. Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. Журнал легкої атлетики. Випуск 2. ХДАФК, 2018. С. 19-21.
30. Дульський Р., Прокопова Л. Вплив засобів легкої атлетики на покращення здоров'я підлітків, які займаються в шкільній спортивній секції. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / під. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. С. 72-77.
31. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Т. 1. С. 36-40.
32. Дятленко С. М. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
33. Ельтек І В. Комплексне заняття. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики та спортивних ігор : методична розробка. Прилуки, 2016. 9 с.
34. Гриценко В. І., Котова А. Б., Вовк М. І., Кіфоренко С. І., Белов В. М. Інформаційні технології в біології і медицині: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: Наук. думка, 2012. 382 с.
35. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. №3809-ХІІ. Дата оновлення: 17.09.2020. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_fizichnu_kul_turu_i_sport.htm

- 36.Про освіту : Закон України від 16.07.2020 р. № 10-р/2019. Дата оновлення: 30.03.2021. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
- 37.Про загальну середню освіту : Закон України від 06.04.2000 р. №1642-III. Дата оновлення: 06.06.2019. URL :<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/65114#Text>
- 38.Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 р. № 2403-III . Дата оновлення : 18.02.2021. URL :<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
- 39.Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОР Цьома С. П., 2016. 204 с.
- 40.Іващенко О. В., Почерніна А. Г. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. Теорія та методика фізичного виховання. Харків, 2012. № 08. С. 39-42.
- 41.Іваськів Б. К. Диференційований підхід – основний організаційно педагогічний принцип фізичного виховання юнаків: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». Тернопіль, 2003. С.116-119.
- 42.Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В., Харченко Л. А., Хлевна Ю. Л., Вишневецька В. П., Караватська М. В., Бойко А. М. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики; 2015. 213 с.
- 43.Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2018. 20 с.
- 44.Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ., 2020. 44 с.

45. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2018. 224 с.
46. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с
47. Круцевич Т. Ю. та інші. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Київ. 2017. 427.
48. Леонов О. Основні складові самоконтролю за станом здоров'я. Фізичне виховання в школі. 2008. № 1. С. 52-56.
49. Масляк І. П. Зміна фізичної підготовленості школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». ХДАФК. Харків: 2017. 22 с.
50. Моїсеєв С.О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. 2017. №34. 67-68.
51. Мандюк А. Особливості факторів, що впливають на рухову активність юнаків старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. 1 (37). 59- 65. 7
52. Мандюк А. Особливості рухової активності юнаків загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. (2). 53-57.
53. Мазур В. А. Гоншовський В. М. Характеристика тренувальних засобів та особливості їх використання у підготовчому періоді легкоатлетів, які спеціалізуються у легкоатлетичних метань. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: 2020, с.173.

- 54.Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. К.: Центр учбової лі-ри; 2008. 272 с.
- 55.Москаленко Н.В, Єлісеєва Д.С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. С. 189-192.
- 56.Небож В.Т. Вдосконалення швидкісно-силових якостей легкоатлетів-метальників на етапі початкової спортивної спеціалізації// Інноваційна Педагогіка. Випуск 13. Т. 2. 2019. с. 100-106. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-13-2-21>
- 57.Небож, В. Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-метальників. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2016. № 4. С. 145-148.
- 58.Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем III курсу денної форми навчання. Харків: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 52 с.
- 59.Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 6. – С. 59–63.
- 60.Олійник І, Єрусалимець К, Сава М. Контроль фізичної підготовленості та спортивний відбір юних легкоатлетів: Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві : зб. найкових праць. Т.3. Кременець, 2008. С. 272-274.
- 61.Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249с.

62. Лісовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2018. 20 с.
63. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 16-17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДІФК. Львів, 2013. 20 с.
64. Степчук Н.В., Хома Т.В. Специфіка оцінювання досягнень юнаків на уроках фізичної культури: матеріали науково-практичної конференції. Одеса. 2021. 49-50.
65. Саїнчук М.М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. 62-66.
66. Фролова Н. Використання легкоатлетичних вправ у процесі формування спортивного стилю життя молодших школярів. Проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. 2010. С.147-149.
67. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 1. С. 19-34.
68. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 218 с.
69. Франків Є.Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності школярів. Теорія і методика фізичного виховання. 2012; (6): 15-18.
70. Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр». 2021. – 132 с.

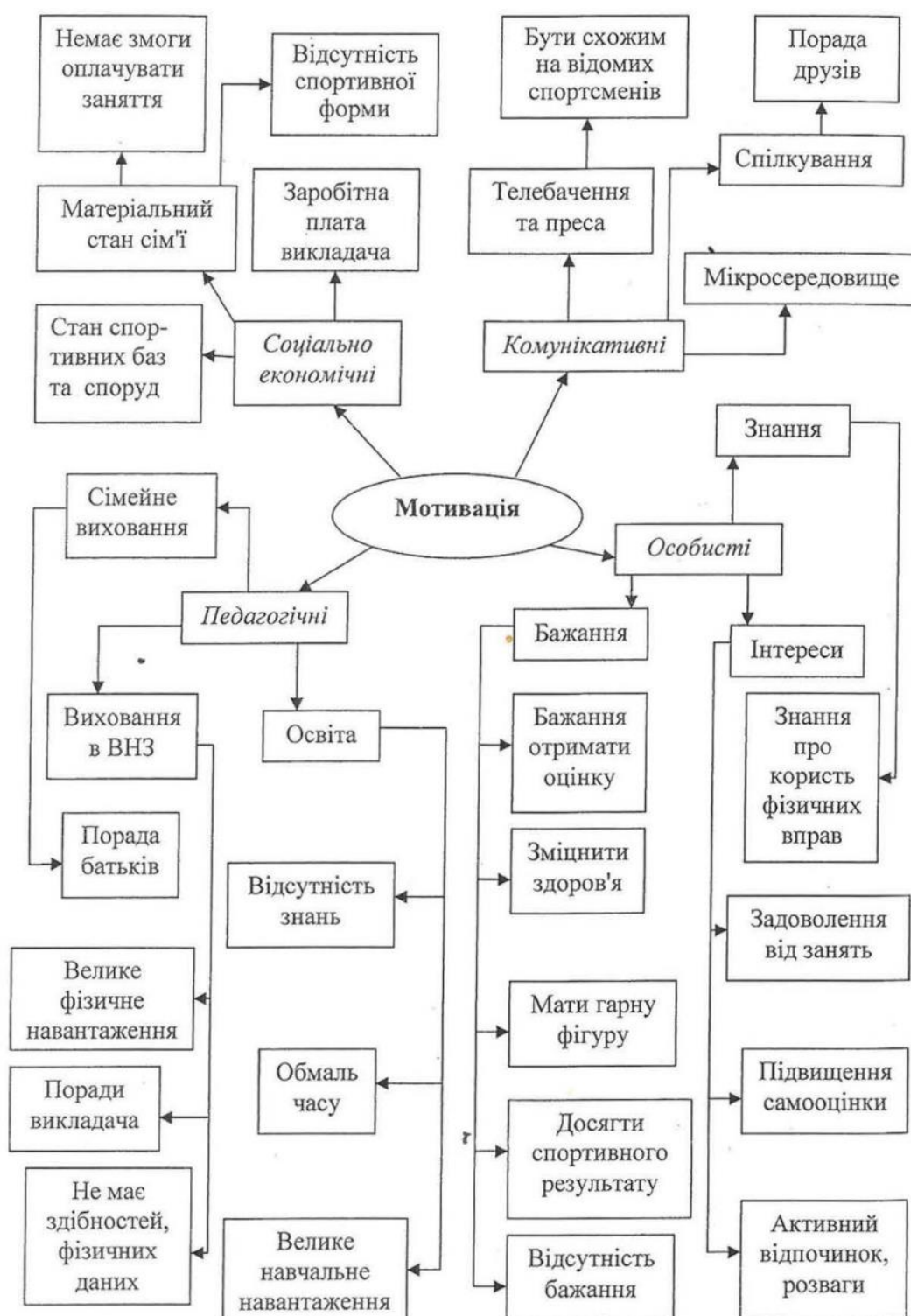
- 71.Цвік О.С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної онлайнконференції. Слов'янськ, 2021. 254-258.
- 72.Черкашин Р., Бичук І, Іваніцький Р. Оптимізація тренувального процесу легкоатлетів-метальників. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журналуклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 23. С. 144-148.
- 73.Шкрібтій Ю. М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015. № 10. С. 246-249.
- 74.Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навч.метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 274 с.
- 75.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
- 76.Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю, Ячнюк Ю.Б. Застосування інноваційних технологій у формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою. 2017. №10. 628-630.
- 77.R. Piloyan (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc.* 2016, 232–242.
- 78.Popovych, I. S., Blynova, O. Ye., Bokshan, H. I., Nosov, P. S., Kovalchuk, Z. Ya., Piletska, L. S., Berbentsev, V. I. The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 19(4), 2343-2351. DOI: 10.7752/jpes.2019.04355
- 79.Popovych, I. S., Blynova, O. Ye. Research on the Correlation between Psychological Content Parameters of Social Expectations and the Indexes 79 of Study Progress of Future Physical Education Teachers, *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 19(3), 847-853. DOI: 10.7752/jpes.2019.s312

80. Blynova, O., Kruglov K., Semenov, O., Los, O., Popovych, I. Psychological Safety of the Learning Environment in Sports School as a Factor of Achievement Motivation Development in Young Athletes, *Journal of Physical Education and Sport*, 2020, 20(1), 14-23. DOI: 10.7752/jpes.2020.01002
81. Popovych, I., Zavatskyi, V., Tsiuniak, O., Nosov, P., Zinchenko, S., Mateichuk, V., Zavatskyi, Yu., Blynova, O. Research on the Types of Pregame Expectations in the Athletes of Sports Games, *Journal of Physical Education and Sport*, 2020, 20(1), 43-52. DOI: 10.7752/jpes.2020.01006

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Фактори впливу на мотивацію до спортивних занять у юнаків



ДОДАТОК Б

Анкета «Мотивація підлітків до занять фізичною культурою та спортом»

Просимо уважно прочитати запропоновані Вам твердження та висловити свою думку (в графі «оцінка»), оцінивши їх значення за 5-ти бальною шкалою:

- «1» – зовсім не згоден;
- «2» – мені байдуже;
- «3» – згоден частково;
- «4» – скоріше так, ніж ні;
- «5» – згоден повністю.

№ п/п	Твердження	Оцінка
1.	Я завжди з нетерпінням чекаю на заняття з легкої атлетики тому, що вони зміцнюють моє здоров'я	3,6
2.	Я завжди знаходжу можливість займатися легкою атлетикою тому, що рухи дають мені задоволення	3,2
3.	За будь-яких умов я намагаюсь регулярно займатися легкою атлетикою	2,9
4.	Я відвідую заняття з легкої атлетики задля отримання кращої оцінки з фізичної культури в школі	3,3
5.	Заняття легкою атлетикою мені необхідні, щоб надалі використати знання, уміння і навички в житті	2,1
6.	В спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми	4,6
7.	Приймаючи участь у змаганнях, я намагаюсь стати переможцем	4,9
8.	Інтерес до легкої атлетики в мене не зникає навіть під час шкільних канікул	4,2

9.	Мені подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, які пов'язані з боротьбою і суперництвом	5,0
10.	Я отримую задоволення від занять легкою атлетикою	4,9
11.	Я вважаю, що всі тренувальні заняття з легкої атлетики повинні включати різні ігри і розваги	4,7
12.	Я хочу займатися легкою атлетикою тому, що це модно і престижно	3,1
13.	Самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою	3,6
14.	Заняття легкою атлетикою покращують мій настрій і самопочуття	2,1
15.	Додаткові заняття в спортивній секції з легкої атлетики корисні для здоров'я, уроків фізичної культури недостатньо	3,1
16.	На заняттях з легкої атлетики я виховую в собі сміливість, рішучість, самодисципліну	4,0
17.	Під час канікул мені подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами	3,8
18.	Навіть під час канікул, я змушує себе займатися фізичними вправами	2,4
19.	Під час канікул, щоб постійно рухатися, мене повинен хтось контролювати	1,1
20.	Я намагаюсь накопичити досвід спортивної роботи в легкоатлетичній секції, щоб у майбутньому використати для життя	3,5
21.	Спілкування з друзями під час тренувальних занять і спортивних заходів дає мені велике задоволення	5,0
22.	На змаганнях мені потрібна лише перемога	4,8
23.	Я завжди цікавлюсь фізкультурно-спортивною роботою і приймаю в ній участь	4,4

24.	Я хочу займатися легкою атлетикою, бо хочу досягти високих спортивних результатів	4,7
25.	Мені до вподоби, що на заняттях з легкої атлетики є елемент суперництва	4,8
26.	Я хочу займатися легкою атлетикою, щоб навчитися красиво рухатись, мати гарну статуру і сильні м'язи	4,9
27.	Тренування привертають мою увагу через ігри і розваги	2,3
28.	Я приймаю участь у змаганнях лише тоді, коли змагаються мої друзі і знайомі	1,1
29.	Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри – це моя звичка	3,2
30.	Фізична культура, спорт і рухливі ігри під час проведення дозвілля та під час канікул допомагають мені залишатися радісним, бадьорим і веселим	3,8

Підсумковий коефіцієнт мотивації до занять фізичною культурою та спортом розраховується за такою формулою: (сума балів, набраних усіма дітьми) / (кількість учнів).

Якісний аналіз даних опитування можна визначити за допомогою таблиці, наведеної нижче.

Визначення ієрархії мотивів до занять фізичною культурою і спортом

Мотив	№ твердження	Сума балів
Самозбереження здоров'я (М 1)	1, 16	3, 4
Самовдосконалення (М 2)	2, 17	3, 3
Рухова активність (М 3)	3, 18	3, 4
Обов'язок (внутрішній мотив боргу) (М 4)	4, 19	2, 1
Оцінка оточуючих (зовнішня стимуляція) (М 5)	5, 20	2, 3
Набуття практичних навичок (М 6)	6, 21	4, 5
Спілкування (М 7)	7, 22	4, 4
Домінування (М 8)	8, 23	4, 4
Фізкультурно-спортивні інтереси (М 9)	9, 24	7, 5
Суперництво (М 10)	10, 25	5, 4
Задоволення від рухів (М 11)	11, 26	4, 5
Ігри і розваги (М 12)	12, 27	3, 2
Наслідування (М 13)	13, 28	3, 1
Звичка (М 14)	14, 29	2, 3
Позитивні емоції (М 15)	15, 30	3, 3

Розподіл мотивів на групи за набраною сумою балів:

- основні мотиви (8-7 балів);
- мотиви середньо-виражені (6-4 бали);
- малозначні мотиви (3-1) (бали).

ДОДАТОК В

Схема методики покращення здоров'я та підвищення рівня мотивації юнаків які систематично займаються легкою атлетикою

