

5. Duditska SP, Hakman AV, Medvid AM. Suchasni metodolohichni ta orhanizatsiini zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti u pokhyloму vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2020; 6(126):40-4. DOI:10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).10.
6. Tomenko O, Horiuk P, Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoї diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2020;17:80-4. DOI:10.32626/2309-8082.2020-17.80-84.
7. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education and Sport. 2019;4:1308-1314. DOI:10.7752/jpes.2019.s4190
8. Bazin F, Noize P, Dartigues JF, Ritchie KA, Tavernier B, Moore N, et al. Engagement in leisure activities and benzodiazepine use in a French community-dwelling elderly population. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2012;27(7):716-721. doi: 10.1002/gps.2773.
9. Barbosa BT, Santos RL, Chaves AB, Brindeiro-Neto W, Pereira T, Silva AI, et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. Journal of Human Sport and Exercise. 2019;14(2):281-91. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03.
10. Berger R. Aging in America: Ageism and General Attitudes toward Growing Old and the Elderly. Open Journal of Social Sciences. [Internet]. [updated 2017; cited 2019 October 10]. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jss>.
11. Federici A, Palanca R. Home-fitness: physical exercise and elderly's quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2019(5):1852-5.
12. Hakman A, Andrieieva O, Kashuba V, Omelchenko T, Carp I, Danylchenko V, et al. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2019;6:2159-2166. DOI:10.7752/jpes.2019.s6324.

#### Цитування на цю статтю:

Гакман АВ. Вплив фітнес-занять на психо-емоційний стан чоловіків похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 32-36

#### Відомості про автора:

**Гакман Анна Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [an.hakman@chnu.edu.ua](mailto:an.hakman@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

УДК 796.01:796.853.23  
doi: 10.15330/fcult.39.36-41

Петро Горюк

## МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГРЕППЛІНГОМ

**Мета дослідження.** Визначити мотиви і рівень мотивації до занять спортом юних греплерів на початковому етапі підготовки. **Методи й організація дослідження:** аналіз наукової і методичної літератури з проблем дослідження, узагальнення даних, опитування, анкетування, методика визначення шкільної мотивації за Н.Г. Лусановою (модифікація), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методи математичної статистики. **Результати.** Майже половина батьків (48,9%) очікує від занять спортом поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини; 23,4% – здобуття навичок, необхідних, щоб вміти захистити себе; 12,8% батьків вважають, що заняття допоможуть знайти друзів, це чудова можливість, щоб спілкуватися з однолітками, мати спільні інтереси, 6,4% батьків пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (тренер), 6,4% – очікують досягнення спортивних результатів, які в майбутньому забезпечать належний матеріальний стан, 2,1% – сподобалася сучасна спортивна база в спортивному клубі. **Висновок.** 61,8% дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3% – помірно високий рівень, 21,5% – середній рівень мотивації, а у 6,4% дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

**Ключові слова:** греплінг, мотивація, спорт, початковий етап підготовки.

*The purpose of the study is to determine the motives and level of motivation for sports of young grapplers at the initial stage of training. Methods: analysis of scientific and methodical literature on research problems, generalization of data, surveys, questionnaires, methods of determining school motivation according to N.G. Lusanova (modification), T. Ehlers' method of personality diagnostics for success motivation, methods of mathematical statistics. The results. It was established that 57,4% of children before starting grappling classes had not attended any other sports section before, 12,8% attended sports groups in kindergarten or school, 23,4% regularly did physical exercises with their parents, 6,4% attended classes in various sports sections. 48,9% of parents gave their children to grappling classes because of the desire to see their child healthy, developed and strong, 36,2% did it due to the choice of the child, 10,6% – due to the recommendation of other parents, and 4,3% – due to recommendations of a physical education teacher. Almost half of parents (48,9%) expect sports to improve their child's physical development and health; 23,4% – acquiring the skills necessary to be able to defend oneself; 12,8% of parents believe that classes will help to find friends, it is a great opportunity to communicate with peers, have common interests, 6,4% of parents associate the future life of their children in adulthood with sports (coach), 6,4 % – they expect to achieve sports results that will ensure adequate material condition in the future, 2,1% – liked the modern sports facility in the sports club. Conclusion. 61,8% of children have a very high level of motivation to succeed, 10,3% have a moderately high level, 21,5% have an average level of motivation, and 6,4% of children have low motivation to succeed.*

*Key words: grappling, motivation, sport, initial stage of training.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Поняття мотивації є одним з основних понять, що визначають поведінку й діяльність людини (Ф. Кумба, 2006; Е.П. Ільїн, 2008). На жаль, до цього часу не сформований єдиний підхід до вивчення цієї проблеми в психології загалом, і в психології спорту, зокрема.

Досягнення високих результатів у спорті напряму пов'язане з мотиваційною сферою спортсмена. Недооцінювання ролі мотиваційних чинників тренерами й самими спортсменами часто призводить до того, що спортсмен не може реалізувати свої можливості повною мірою, не показує хороші результати на змаганнях. Окрім того, невдоволеність спортивними результатами часто стає перешкодою для реалізації особистого потенціалу спортсмена в інших сферах життя після завершення спортивної кар'єри [1].

Питанню мотивації до тренувальної і змагальної діяльності присвячено низку праць [3; 5]. Більшість науковців звертали увагу на вивчення мотивації до спортивної діяльності у спортсменів високої кваліфікації [2; 8]. Проте на сьогодні мало досліджень, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена, і нема досліджень щодо мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки, зокрема в грепплінгу.

Формування мотивів у ранньому віці тісно пов'язане з розвитком особистості. А проблема формування мотивації є основною умовою успішної діяльності у будь-якій сфері. У наш час, коли діти з раннього віку переважно ведуть малорухливий спосіб життя, спортивна діяльність сприяє фізичному розвитку, тому формування мотивації до занять у спортивній секції залишається актуальним. На початковому етапі підготовки у основним мотивом у спортивній діяльності спортсменів є емоційне задоволення, що з часом змінюється на мотив досягнення успіху, важливість якого значно зменшується у спортсменів-ветеранів.

**Мета дослідження.** Визначити мотиви і рівень мотивації до занять спортом юних грепплерів на початковому етапі підготовки.

**Методи й організація дослідження:** аналіз наукової і методичної літератури з проблем дослідження, узагальнення даних, опитування, анкетування, методика визначення шкільної мотивації за Н.Г. Лусановою (модифікація), методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 2022 році на базі МСКЄ "Централ" м. Чернівці. У дослідженні взяли участь 47 дітей, які займаються грепплінгом не менше двох років, та їхні батьки.

**Результати.** Грепплінг офіційно визнано як вид спорту в Україні тільки наприкінці 2017 року [7]. До цього він був представлений на змаганнях як окремий розділ програми змагань з панкратіону. Грепплінг як вид спорту представляє сукупність таких видів єдиноборств як дзюдо, вільна боротьба, самбо, ММА та інших. Його популярність зростає з кожним роком як у світі, так і в Україні.

Як зазначається у програмі з грепплінгу для ДЮСШ, він “спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості шляхом фізичних вправ, техніко-тактичної підготовки та змагальної діяльності” [6]. Гармонійний фізичний розвиток дитини, дотримання здорового способу життя, перші спортивні кроки відбуваються в ранньому віці. Для цього недостатньо тільки бажання батьків, потрібно сформувавши мотивацію в дитини для майбутнього спортивного успіху.

Для визначення думки батьків щодо мотивів приходу їхніх дітей у спортивну секцію з грепплінгу, чого вони очікують від тренувань було проведено анкетне опитування.

У результаті проведеного анкетування батьків, діти яких відвідують заняття в групах початкової підготовки з грепплінгу в м. Чернівці встановлено, що 57,4 % дітей до початку занять грепплінгом не відвідували ніяку іншу спортивну секцію раніше, 12,8% відвідували спортивні гурти в дитячому садочку чи школі, 23,4 % регулярно займались фізичними вправами з батьками 6,4 % відвідували заняття в різних спортивних секціях.

Так, 48,9% батьків віддали дітей для занять грепплінгом заради бажання бачити свою дитину здоровою, розвиненою і сильною, 36,2 % зробили це, зважаючи на вибір дитини, 10,6% – завдяки рекомендації інших батьків, а 4,3 % – завдяки рекомендації вчителя фізичної культури.

Майже половина батьків (48,9%) очікує від занять спортом поліпшення фізичного розвитку і здоров’я дитини; 23,4 % – здобуття навичок, необхідних, щоб вміти захистити себе; 12,8 % батьків вважають, що заняття допоможуть знайти друзів, це чудова можливість, щоб спілкуватися з однолітками, мати спільні інтереси, 6,4 % батьків пов’язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (тренер), 6,4% – очікують досягнення спортивних результатів, які в майбутньому забезпечать належний матеріальний стан, 2,1 % – сподобалася сучасна спортивна база в спортивному клубі (рис. 1).

Також варто зазначити, що є чинники, які негативно впливають на відвідування занять з грепплінгу, викликають страх у батьків: травми (34 %), падіння під час відпрацювання прийомів (29,8%), втома від занять (21,3 %), надмірне навантаження (10,6 %), нецікаве проведення занять (4,3 %).

Відповіді на ці запитання анкети допомогли нам отримати інформацію про місце занять спортом у дітей у минулому, мотиви вибору спортивної секції, чого очікують батьки від занять спортом своїх дітей, а також встановити чинники, які негативно впливають на відвідування занять грепплінгом.

Також нами було проведено опитування дітей. На запитання “Чи подобається тобі займатися грепплінгом?” 74,5 % дітей відповіли, що так, 17% – ні, 8,5% – важко відповісти. Результати опитування дітей подано в таблиці 1. Як бачимо, основними чинниками, які сприяли вибору дітей до занять грепплінгом, є: 1) порада батьків, родичів, 2) рекомендація вчителя фізичної культури; 3) бажання займатися за порадою друзів.

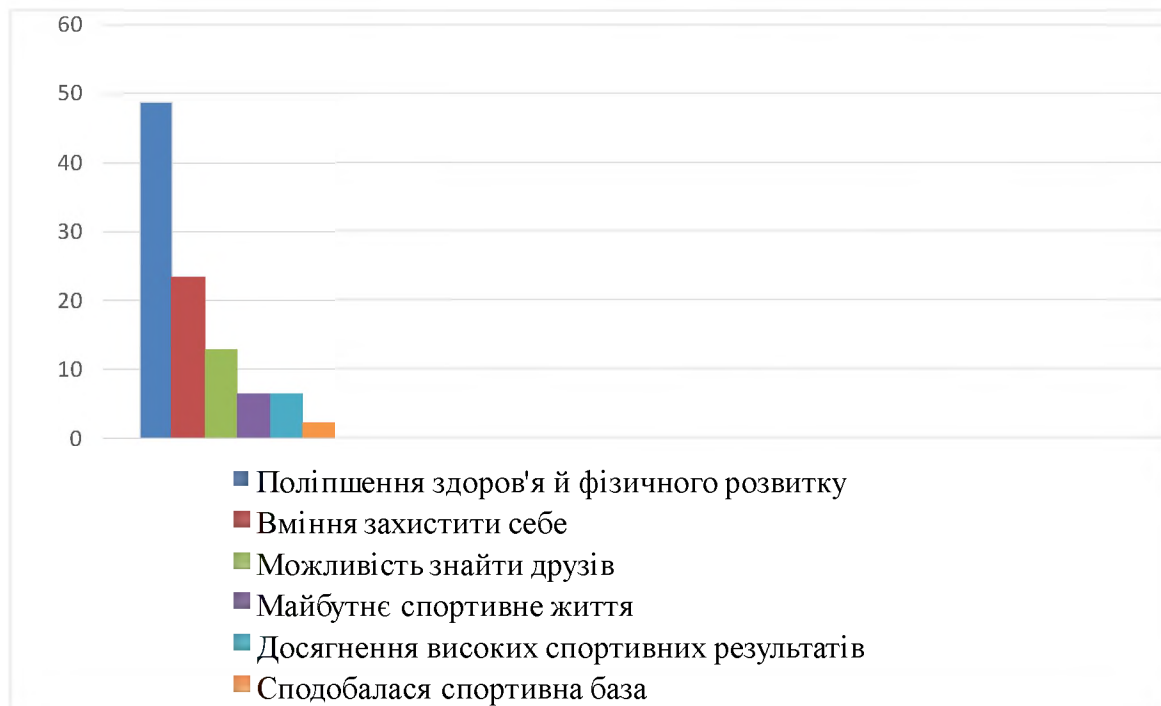


Рис. 1. Очікування батьків від занять греплінгом

Таблиця 1

**Характеристика мотивів вибору до занять греплінгом у дітей**

№ п/п	Причини (мотиви)	%
1.	Порада батьків, родичів	51,1
2.	Рекомендація вчителя фізичної культури	14,7
3.	Бажання займатись у спортивній секції за порадою друзів	12,8
4.	Місце розташування поруч з місцем проживання	8,5
5.	Реклама	6,4
6.	Продовження сімейних спортивних традицій (батьки, брат, сестра)	2,1
7.	Під впливом побачених спортивних змагань з вибраного виду спорту	2,1
8.	Почав займатись випадково	2,1

Нами проведено опитування дітей для визначення сформованості мотивації до занять греплінгом у дітей за модифікацією методики за Н. Г. Лускановою, що допомагає визначити рівень мотивації в процесі адаптації до навчання. У результаті проведеного опитування встановлено, що у 57,4 % дітей сформоване ставлення до себе як до спортсмена, висока тренувальна й спортивна активність, у 23,5 % ставлення до себе як до спортсмена практично сформоване, 12,8 % визначають позитивне ставлення до занять панкратіоном, але тренування більше їх приваблюють позатренувальним процесом, у 4,2 % не сформоване ставлення до себе як спортсмена, а 2,1 % визначали негативне ставлення до занять греплінгом.

При діагностиці особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом (рис. 2) встановлено, що 61,8 % дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3 % – помірно високий рівень, 21,5 % – середній рівень мотивації, а у 6,4 % дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

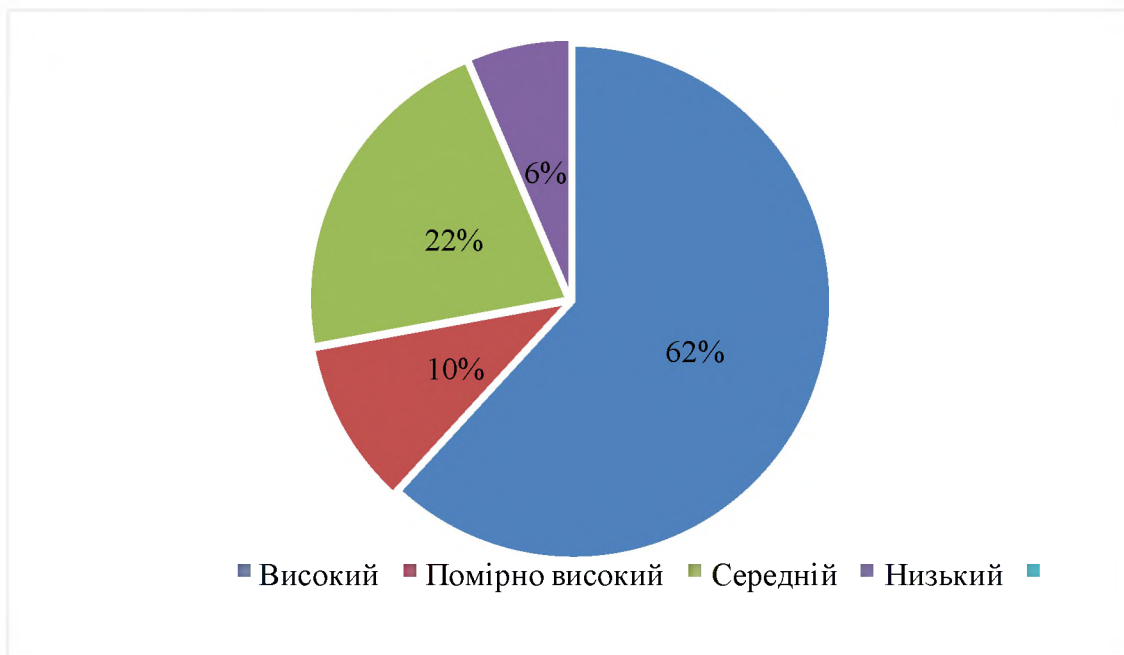


Рис. 2. Рівень мотивації до успіху в дітей 8–10 років, які займаються грепплінгом

Формування мотивації до занять спортом, зокрема грепплінгом, на початковому етапі підготовки, це насамперед постійна робота тренерів. Щоб зацікавити дітей, їм варто формувати в юних спортсменів мотивацію успіху, зацікавлювати до занять іграми, змінювати засоби й методичні прийоми, форми проведення тренувальних занять; робити помилки потрібним і нормальним явищем; показувати цінність помилок; мінімізувати негативні наслідки від помилок; формувати віру в успіх; розкривати сильні сторони спортсменів; демонструвати особисту віру в спортсменів; повторювати і закріплювати успіх; визнавати досягнення, щоб діти відчували особистий прогрес; спонукати до “самовизнання”, участі в змаганнях, порівнювати свій прогрес, обговорювати його з іншими дітьми в секції, щоб вони допомагали один одному.

**Висновки.** На основі проведеного анкетування встановлено, що 48,9% батьків віддали дітей для занять грепплінгом задля бажання бачити свою дитину здоровою, розвиненою і сильною, 36,2 % зробили це, зважаючи на вибір дитини, 10,6% – завдяки рекомендації інших батьків, а 4,3 % – завдяки рекомендації вчителя фізичної культури. Тоді як для дітей основними чинниками, які спряли вибору секції з грепплінгу є: порада батьків, родичів (51,1 %), рекомендація вчителя фізичної культури (14,7 %); порада друзів (12,8 %).

Визначено, що 61,8 % дітей мають дуже високий рівень мотивації до успіху, 10,3 % – помірно високий рівень, 21,5 % – середній рівень мотивації, а у 6,4 % дітей спостерігається низька мотивація до успіху.

**Перспективи дослідження.** Подальші дослідження полягають у розробці методики для удосконалення фізичних здібностей у дітей 8–10 років засобами грепплінгу.

1. Алексеев АФ., Ананченко КВ., Голоха ВЛ. Мотивация та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. 2021; 3(21): 4-12.
2. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців міжсезонні. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021, 4К(132): 61-64.
3. Грецький О, Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2013; 11: 67-71.

4. Ермаков СС, Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства. 2016; 2: 20-22.
5. Ильин ЕП. Психология спорта. Питер, 2008. 351 с.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл “Грепплінг”. Київ, 2020. 112 с.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.12.2017 р. № 5229 “Про визнання виду спорту в Україні, та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Наконечний ІО. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у единоборствах. Науковий журнал “Молодий вчений”. 2018; 3: 131-136.

#### References

1. Aleksyeyev AF., Ananchenko KV., Holokha VL. Motyvatsiya ta psykhoemotsiynny stan v zmahal'niy diyal'nosti dzyudoyistiv-veteraniv. Yedynoborstva. 2021; 3(21): 4-12.
2. Horyuk P., Danylenko O. Psykhofiziologichnyy stan sporsmeniv yedynobortsivu mizhsezonni. Naukovyy chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2021, 4K(132): 61-64.
3. Hrets'kyu O, Mytskan B. Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' sportyvnoyu diyal'nisty na pochatkovomu etapi pidhotovky. Molodizhnyy naukovyy visnyk. Luts'k, 2013; 11: 67-71.
4. Ermakov SS, Tropyn YU.N., Boychenko N.V. Spetsyal'naya fizycheskaya podhotovka kvalyfytsirovannykh bortsov. Edynoborstva. 2016; 2: 20-22.
5. YI'un EP. Psykholohyya sporta. Pyter, 2008. 351 s.
6. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil “Hrepplinh”. Kyuyiv. 2020. 112 s.
7. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 27.12.2017 r. № 5229 “Pro vyznannya vydu sportu v Ukrayini, ta vnesennya zmin do Reyestru vyznanykh vydiv sportu v Ukrayini”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Nakonechnyy IYU. Podolannya vnutrishn'o-osobystisnoho konfliktu u sport-smeniv vysokoyi kvalifikatsiyi u yedynoborstvakh. Naukovyy zhurnal “Molodyy vchenyy”. 2018; 3: 131-136.

#### Цитування на цю статтю:

Горюк ПІ. Мотивація дітей 8-10 років до занять грепплінгом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 36-41

#### Відомості про автора:

**Горюк Петро Ілліч** – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [p.goriuk@chnu.edu.ua](mailto:p.goriuk@chnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>

УДК 373.2.091:796

doi: 10.15330/fcult.39.41-46

*Ніна Деделюк, Олена Томащук,  
Світлана Валько, Валентин Тур*

## ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

*У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах дошкільної освіти та їх вплив на підвищення психологічної стійкості дітей в умовах військового стану. На основі аналізу і узагальнення даних літературних джерел, урядових документів, опитування (анкетування) вихователів та спеціалістів з фізичного виховання у дошкільних закладах м. Луцька, педагогічних спостережень доведено ефективність впливу засобів фізичного виховання на психоемоційний стан та підготовку дитини до вимог нової української школи. Наголошується на необхідності застосування різноманітних методик та індивідуальних підходів, спеціально спрямованих на забезпечення позитивного психоемоційного стану дошкільників, оздоровчих і виховних впливів у процесі фізичного виховання; зміцненні здоров'я дітей; підвищенні інтересу до занять та формуванні навичок самостійного піклування про своє здоров'я.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, засоби, психологічна стійкість, військовий стан, оздоровлення, здоров'я, адаптація, діти дошкільного віку, заклади дошкільної освіти.