

## Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате

Коляда Є.В., Романенко В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація. Мета:** визначити рівень мотивації каратистів-юніорів до тренувальних занять. **Матеріал та методи.** У науковому дослідженні приймали участь каратисти-юніори 14,6±2,59 років зі спортивних клубів м. Харкова та інших міст України в кількості 31 спортсмен. На підставі вивчення науково-методичної літератури, бесід з тренерами, педагогічних спостережень складена анкета щодо виявлення причин (ситуацій, обставин), які побудили та побуджують спортсмена відвідувати тренувальні заняття з карате. Для проведення дистанційного анкетування було використано програмне забезпечення «Google-Form». **Результати:** дослідження показало, що 45 % опитуваних дізнались про карате від батьків, у 32 % спортсменів займаються друзі, 20 % до секції карате потрапили завдяки оголошенню в школі, 3 % потрапили на змагання з карате. У 77 % респондентів займаються карате батьки, брати та сестри, родичі. На питання про особисті якості свого тренера 47 % респондентів обрали розумний, справедливий, 33 % - веселий та добрий, 20 % - строгий та вимогливий. Щодо питання «ідеальний тренер» 25 % респондентів відповіли, що їх тренер саме такий. У 52 % спортсменів спортивна зала знаходиться на відстані 1-3 км; 23 % - менше 1 км; 19 % - 5-10 км та більше ніж 10 км – 6 % спортсменів. Пішки йдуть на тренування 71 % спортсменів, 16 % привозять на машині, 10 % користуються міським транспортом та 3 % користуються послугами таксі. Час на дорогу до спортивної зали у 55 % спортсменів займає 10-30 хв, у 26 % - 1-10 хв, 16 % - 30-60 хв та більше 1 години витрачають на дорогу 3 % каратистів. Інтерес до самих тренувань залежить від того, чи виконують спортсмени на тренуваннях улюблені вправи. Більшість спортсменів (24 із 31) люблять відпрацьовувати елементи «куміте» (вільний двобій), також ті ж 23 із 31 спортсменів люблять вчити та виконувати ката. 19 із 31 подобається виконувати «кіхон» (базову техніку) та по 16 відповідей за рухливі ігри та вільний двобій. Похвалу від тренерів 71 % спортсменів чують декілька разів на тиждень. 26 % спортсменів чують похвалу на кожному тренуванні, та 3 % каратистів відповіли, що їх тренер не звертає на нього уваги. 97 % каратистів підтримують зв'язок поза залом в месенджерах, комп'ютерних іграх, на прогулянках; більшість (68 %) каратистів мають в своїх групах спортсменів з яких хочеться брати приклад. 58 % спортсменів вказали, що їх тренери роблять сумісні зустрічі поза залом. Одна з важливих відповідей: 65 % каратистів хочуть стати тренерами в майбутньому. **Висновки.** На підставі проведеного дослідження більшість спортсменів починають відвідувати заняття з карате за рекомендацією батьків та друзів. Одним з головних чинників до відвідувань тренувальних занять є невелика відстань до спортивного залу. Більшість опитуваних бажають у майбутньому стати тренерами, що є дуже важливою складовою для подальшого розвитку карате в Україні.

**Ключові слова:** анкета, мотивація, тренування, карате, юніор, дослідження.

**Вступ.** В останні роки однією з найактуальніших соціально-педагогічних проблем є збереження мотивації спортсменів до занять фізичною культурою і спортом (Алексєєв, Ананченко, & Голоха, 2021; Ашанин, & Литвиненко, 2011; Горбенко, 2009; Занюк,

2002; Федоскіна, 2010; Шаболтас, 2004). Багато досліджень показують, що фізична активність не є необхідністю для підлітків. Причина – значне зростання технологій, прогрес, особливості сучасних умов життя, підвищене навчальне навантаження, збільшення обсягу інформації, а також

недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та особисте здоров'я (Біліченко, 2011; Горшкова, 2005; Клименко, 2006). Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу для задоволення потреб людей. Важливим змістом є формування стійкої мотивації до культурної, фізичної та спортивної діяльності, як складові здорового способу життя та соціальної поведінки (Бойко, 2013; Переверзеєва, 2012). Численні наукові дослідження переконливо доводять, що важливим моментом в процесі фізичного виховання студентської молоді є формування у них мотиваційних інтересів до занять фізичними вправами і спортом. (Біліченко, 2011).

Переважає більшість учнів середнього й старшого шкільного віку мають наявність інтересу до фізичної культури, але який ще не був сформований в стійку звичку до систематичних занять фізичними вправами. Такий стан сформованості поведінки учнів можна характеризувати як цікавість та зацікавленість. Цікавість, на відміну від інтересу, пов'язана лише із зовнішньою привабливістю предмету або дії, але не розкриває його сутність. У дітей, які, не мали стійкої мотивації, було відсутнє усвідомлене розуміння мети занять фізичною культурою, що приводило до швидкого зниження інтересу. Характеризуючи стан зацікавленості слід відмітити, що це вже більш тривале, стійке, емоційно забарвлене бажання відчувати щось нове, не вдаючись до загальної сутності. Тому, використовуючи цікавість, яка стає початковим моментом для виникнення глибокого інтересу, спортсмени спонукаються до більш ґрунтовного пізнання предмету та розуміння результатів своєї навчальної діяльності (Пристинський, Курисько, Пристинська, & Григоренко, 2008).

Аналіз наукової літератури та узагальнення практичного досвіду тренерів дав нам змогу виділити основні мотиви, відповідно до них можна дати рекомендації в розробці тренерам методів мотивації (Горшкова, 2005; Клименко,

2007; Ложкин, 2011; Пруднікова, 2019; Ковальчук, & Панайотов, 2019; Трофімов, 1999). У разі, якщо в юного бійця є мотивація, тоді він розвиває свої здатності власними зусиллями. Така дитина випробовує тягу до одержання інформації, що допоможе їй на шляху до мети, крім того, мотивація допоможе зосередитись на одержанні нових знань й вмінь (Шевчук, 2021).

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри єдиноборств ХДАФК у сфері фізичної культури та спорту «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

**Мета дослідження** – визначити рівень мотивації каратистів-юніорів до тренувальних занять.

**Матеріал та методи дослідження.** В дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення основних мотивів, що спонукає до занять карате було проведено дистанційне анкетування, що налічувало 18 питань. Для проведення дистанційного анкетування було використано програмне забезпечення «Google-Form».

У науковому дослідженні приймали участь каратисти віком  $14,6 \pm 2,59$  з різних спортивних клубів та міст України у кількості 31 спортсмен (хлопці – 60 %, дівчата – 40 %) зі стажем тренувань від 6 місяців до 5 років. Для складання анкети за основу було взято методичку «Вивчення мотивів занять спортом» В.І. Тропнікова (Худик, 1992). Методика була розроблена для виявлення ступня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які побудили та побуджують спортсмена продовжувати займатись обраним видом спорту. На підставі вивчення спеціальної літератури (Бойко, 2013; Переверзеєва, 2012) визначено основні причини мотивації до занять спортом в різному віці та на різних

рівнях підготовки. Завдяки тренувальним заняттям спортсмени закривають певні мотиви чи потреби. За методикою виділяють наступні мотиви: спілкування, пізнання, матеріальних благ, розвиток характеру та психічних якостей, фізичного вдосконалення, покращення самопочуття та здоров'я, естетичного задоволення та «гострих» почуттів, придбання корисних для життя умінь та навичок, потреба в

схваленні, підвищення престижу та бажання слави, колективної направленості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами дослідження було встановлено, що середній вік опитуваних каратистів становить 14,6 років (рис. 1).

Стаж занять спортсменів становить: до 1 року – 7 %; 1-3 роки занять – 32 % та 4-5 років – 61 % (рис. 2).

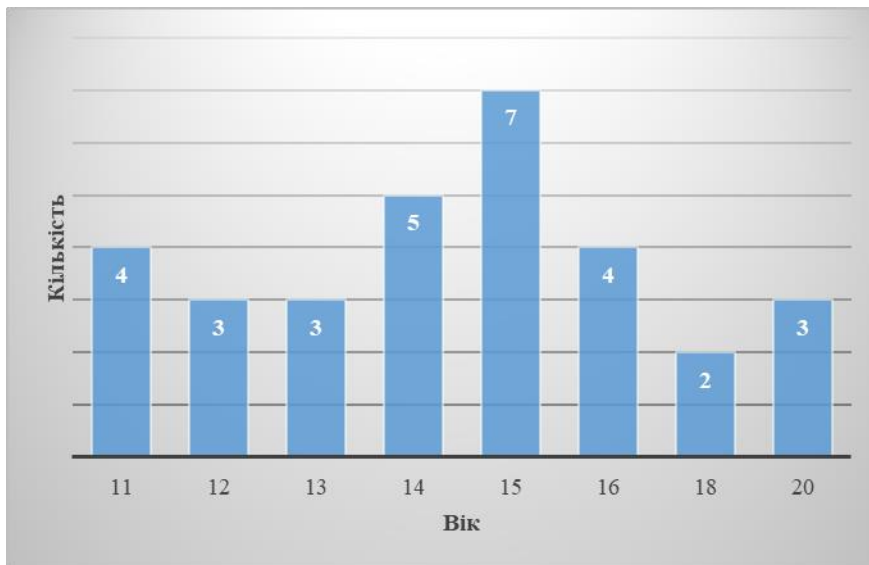


Рис. 1. Вік опитуваних спортсменів-каратистів

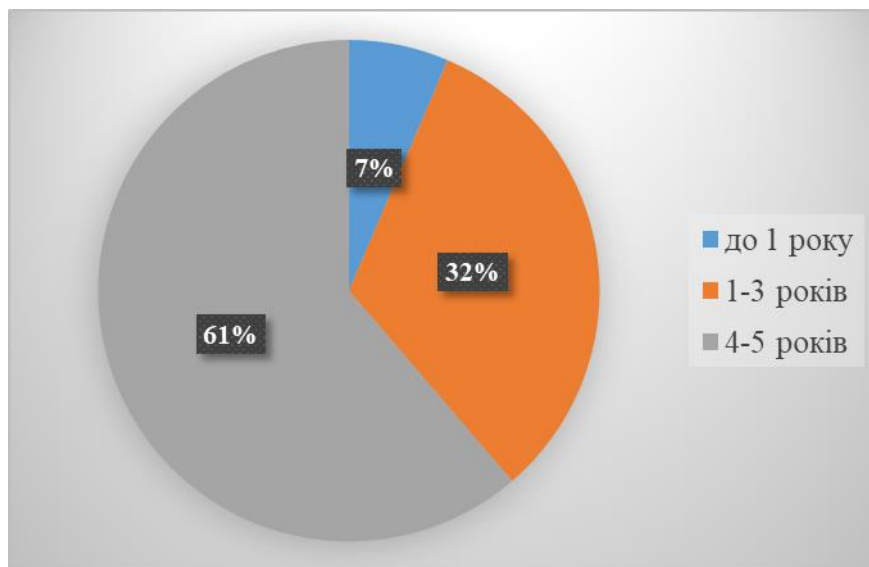


Рис. 2. Стаж тренувань опитуваних спортсменів-каратистів

Велике значення для мотивації досягнення має соціальне середовище, у якому перебуває людина. Різні чинники (авторитетні люди, система відносин

тощо) можуть відіграти важливу роль у створенні як позитивної, так і негативної атмосфери. Особливо важливу роль відіграють батьки, викладачі та тренери.

Результати опитування показали, що 45 % спортсменів дізнались про спортивну секцію від батьків; 32 % від друзів; 20 % опитуваних прийшли в карате по оголошенню в школі та 3 % потрапили на

змагання з карате та почали свій шлях в цьому виді спорту, жодний з респондентів не прийшов на заняття з карате по оголошенню в інтернеті (рис. 3).

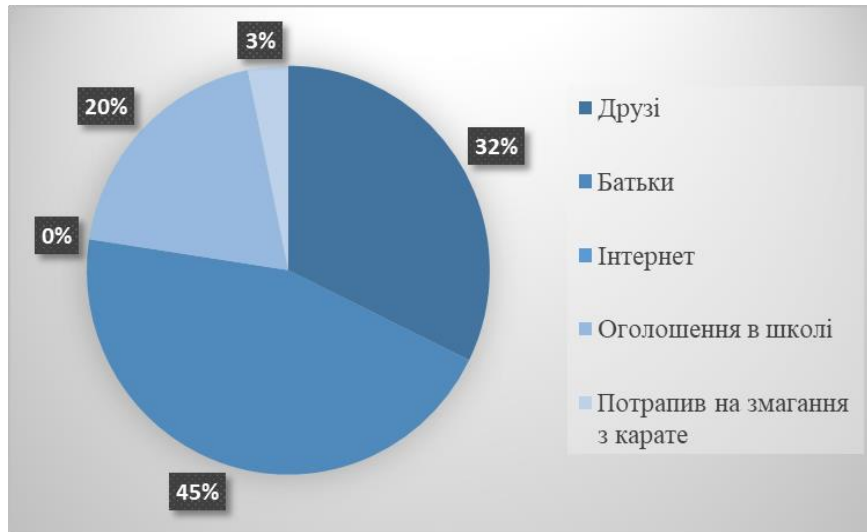


Рис. 3. Відповідь на питання: як потрапили на тренування з карате?

Також, дуже важливу роль відіграють близькі знайомі (родичі, друзі і т.д.), які займаються цим видом спорту. У

77 % відсотків спортсменів батьки, брати, сестри, родичі, друзі займалися карате, а у 23 % - ні (рис. 4).

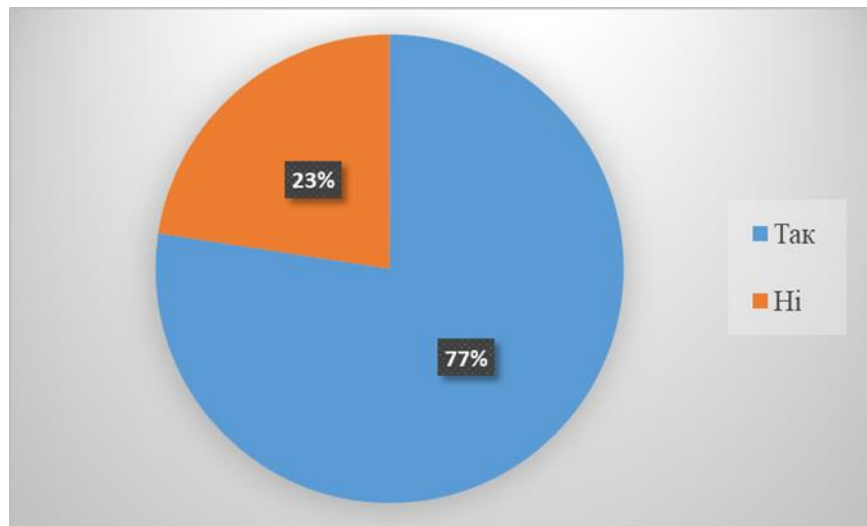


Рис. 4. Відповідь на питання: чи займається карате хтось з близького оточення?

Респондентам було запропоновано два питання про особисті характеристики тренерів. Першим було питання про особисті якості свого тренера. 47 %

спортсменів відповіли, що їх тренер розумний та справедливий; 33 % що веселий та добрий; у 20 % тренер, на їх думку, строгий та вимогливий (рис. 5).



Рис.5. Відповіді на питання щодо якостей особистого тренера

Наступним питанням було прохання описати свого ідеального тренера. Опитувані дали чіткі відповіді, такі як: «тренер повинен бути стриманим, спокійним, справедливим, розумним та ідейним»; «дуже обізнаним, уважним до деталей та разом з цим веселим»; «веселий та справедливий, але не суворий»; також майже протилежна відповідь «розумний та суворий, бо через суворість спортсмени більшого досягають»; «ідеальний тренер повинен бути вимогливим, але ставитися з розумінням до кожного учня, згідно його здібностей та можливостей. Тренер повинен давати такий комплекс вправ, від якого на кожному тренуванні буде прогрес»; «кваліфікований, справедливий, вимогливий»; «Сенсей, який реально хоче

навчити, уважний до всіх присутніх в залі, має крім спортивних знань ще знання з реабілітаційних технік, почуття гумору»; «який сам є практикуючим спортсменом, терплячий, працює на результат, учні якого отримують призові міста, знає кожного свого учня і к кожному індивід підхід». Разом з цими відповідями 25 % респондентів відповіли, що наразі мають ідеального для себе тренера.

Великим позитивним чинником до відвідувань тренувальних занять є близьке розташування спортивного залу від дому. До місця тренувань 71 % спортсменів йдуть пішки; 16 % привозять на машині; 10 % користуються міським транспортом та 3 % користуються послугами таксі (рис. 6).

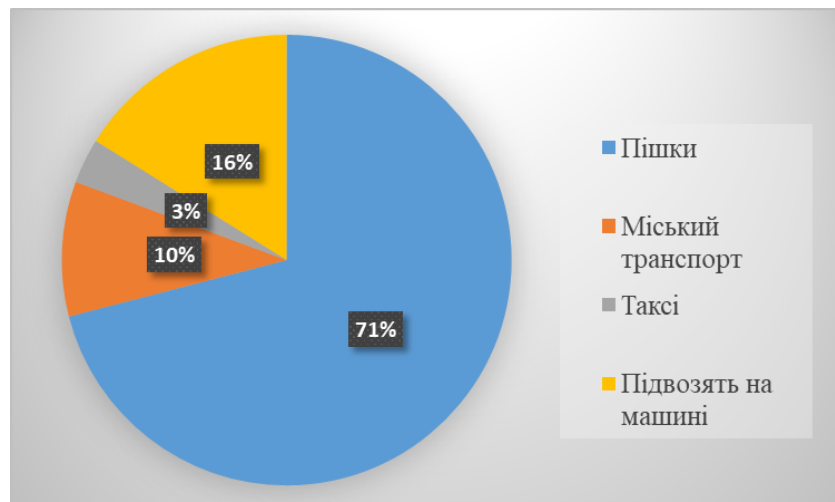


Рис.6. Відповідь на питання: як ви добираєтесь до місця тренувань?

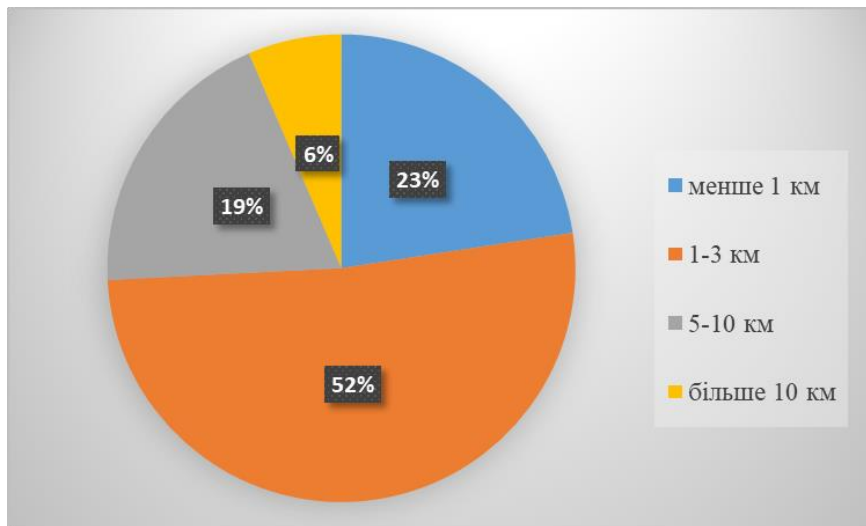


Рис.7. Дальність від дому каратистів до місця тренувань

З цього питання виходять два наступні: відстань в кілометрах від дома до місця тренувань (рис. 7) та кількість затраченого часу на дорогу (рис. 8).

У 52 % спортсменів спортивна зала знаходиться на відстані 1-3 км; 23 % -

менше 1 км; 19 % - 5-10 км та більше ніж 10 км – 6 % спортсменів. Час на дорогу від 10 до 30 хв витрачають 55% каратистів; 26 % - менше 10 хв; від 30 до 60 хв – 16 % та більше години в 3 %.

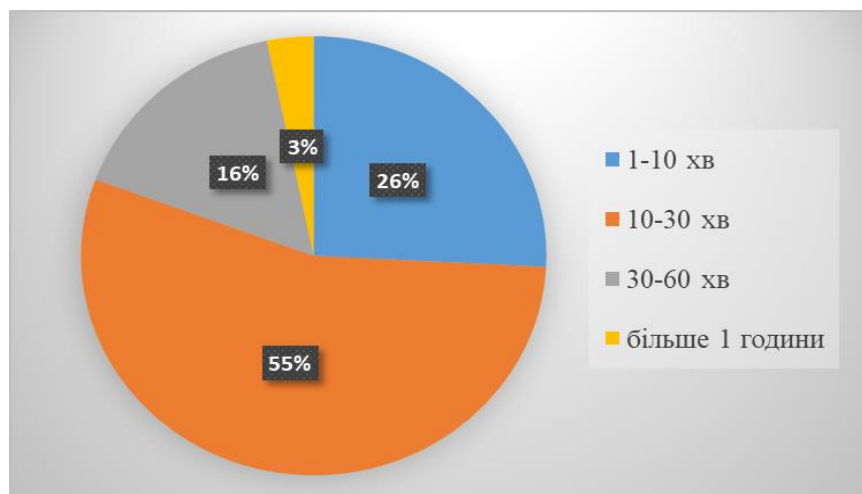


Рис.8. Часовий інтервал, що витрачається каратистами до місця тренувань

Один з не менш важливих чинників, що впливають на мотивацію продовжувати заняття є якість та різноманітність тем самих тренувань, правильний та послідовний підбір вправ. Так як карате складається з багатьох взаємопов'язаних складників, такі як «ката» - формальні вправи та «куміте» - вільний двобій. Респондентам було запропоновано обрати складники, від яких вони найбільше

отримують задоволення (рис. 9). Можна було обирати від 1 до 5 складників одночасно. Тож відпрацювати елементи «куміте» обрали 24 спортсмени (77 %), вчити та виконувати ката 23 спортсмени (74 %), виконувати базові технічні прийоми – 19 спортсменів (61 %), рухливі ігри та вільний двобій обрали по 16 спортсменів (51 %).



Рис.9. Відповідь на питання: від чого на тренуванні спортсмени найбільше отримують задоволення?

Спираючись на минуле питання, виник інтерес до того, як часто та якими словами спортсменів хвалять чи не хвалять тренери під час процесу тренування. 71 % каратистів тренери хвалять декілька разів

на тиждень; 26 % каратистів отримують похвалу на кожному тренуванні та 3 % каратистів відповіли, що тренер не звертає на них уваги (рис .10).



Рис.10. Частота похвали від тренера на тренуванні

На питання про те, якими словами хвалить тренер – більшість спортсменів відповіли словом «Молодець». Інші написали: «трохи не вийшло, спробуй ще та запам'ятай відчуття»; «виправляє мене, щоб вийшло»; «якщо помічає проблему, зазвичай вказує на неї без зайвої емоційності, наприклад: «Занадто широка стойка»; «має бути більше роботи тазу» і тому подібне. Хвалить також лаконічно: «це вже краще»; «схоже на правду» чи просто «гарно» (з вказанням на те, що саме вдається найкраще)».

Наступною важливою складовою є взаємодія в групі між спортсменами поза залом та на тренуванні, як ми вже

вияснили з минулих питань, що 32 % спортсменів дізнались про даний вид спорту від друзів. Тож за результатами опитування 3 % спортсменів не спілкуються поза залом з одногрупниками та 97 % підтримують зв'язок з одногрупниками в месенджерах, комп'ютерних іграх, разом гуляють, йдуть на тренування, є однокласниками та сусідами.

Також завдяки опитуванню ми дізнались, що 68 % опитуваних мають в своїй групі спортсмена, з якого хочеться брати приклад та 32 % таких людей в своїх групах не мають.

Дуже розповсюджена практика, коли тренери збирають своїх спортсменів та разом проводять вхідний день на пікніку, на ковзанці чи походом в кіно.

58 % спортсменів відповіли, що їх тренер робить такі зустрічі та 42 %, що ні.

Заключним питанням було «Чи хотіли б ви стати тренером з карате?» (рис. 11).

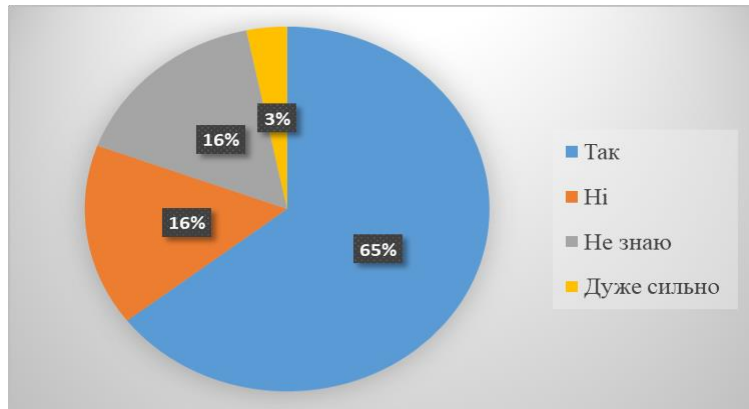


Рис.11. Відповідь на питання: чи хотіли б ви стати тренером з карате?

65 % відповіли – так, 16 % - ні, 16 % - не знають та 3 % спортсменів відповіли що дуже сильно хочуть стати тренерами з карате.

**Висновки.**

На підставі вивчення науково-методичної літератури визначено, що мотивація має велике значення на спортивному шляху спортсмена для подальшого навчання та вдосконалення в обраному виді спорту.

Дослідження науково-методичної літератури та аналіз результатів анкетування дозволило зробити висновок, що більшість спортсменів починають тренування несвідомо, з рекомендації батьків, друзів. Одним з важливих чинників, які впливають на відвідування занять, є невелика відстань від дому до місця тренувань. Дуже важливим

питанням для подальшого розвитку карате в Україні є наявність майбутніх тренерів. На підставі аналізу анкетування визначено, що більшість спортсменів хочуть стати в майбутньому тренерами, що дозволяє говорити про високий поточний рівень мотивації.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** На підставі проведеного анкетування провести дослідження щодо вдосконаленні тренувального процесу в карате.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 4-12.

Ашанин, В.С., & Литвиненко, А.Н. (2011). Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов. *Педагогіка, психологія, та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*, № 5, 81–84.

Біліченко, О.О. (2011). Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 5, 3.



- Бойко, О.О. (2013). Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 1 (21), 94–98.
- Горбенко, О.В. (2009). Мотивація і її роль у розвитку особистості студентів, що займаються східними єдиноборствами. *Збірка наукових праць ХДАФК*, №1, 181–183.
- Горшкова, НБ. (2005). Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, № 6–7, 130–133.
- Занюк, С.С. (2002). *Психологія мотивації. Навчальний посібник*. Либідь, Київ.
- Клименко, В.В. (2006). *Психологія спорту. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. МАУП, Київ.
- Клименко, В.В. (2007). *Психологія спорту*. Академія, Київ.
- Ковальчук, О.П., & Панайотов, І.Р. (2019). Особливості та основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах. *Гуманітарний простір науки Переяслав-Хмельницький*, № 22, 20.
- Ложкин, Г.В. (2011). *Психологія спорту: схеми, коментарии, практикум. Учебное пособие*. Киев.
- Михайленко, С.В., & Павловський О.А. (2015). Формування мотивації у дітей та підлітків шкільного віку до тренування кіокушин карате. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*, 261.
- Переверзеева, С., Андрианов, Т., Дронникова, Т., & Дронникова, Е. (2012). Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 2 (18), 188–191.
- Пристинський, В.М. Курисько, Н.О., Пристинська, Т.М., & Григоренко, О.І. (2008). Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 6, 59–63.
- Пруднікова, М.С. (2019). Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. *Збірник наукових праць ХДАФК*, 3, 205–208.
- Трофімов, Ю.Л. (1999). *Психологія. підручник для студентів вищих закладів освіти*. Либідь.
- Федоскіна, Е.М. (2010). Методи психологічної реабілітації спортсмена, що знаходяться в стані перенапруження. *Рудиковские чтения*, 153–155.
- Худик, В.А. (1992). *Психологическая диагностика мотивации. Методы исследования*. Освіта, Київ.
- Шаболтас, А.В. (2004). *Мотиви занять спортом*. Олімпійська література, Київ.
- Шевчук, О.В. (2021). *Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв. Кваліфікаційна робота*. Київ.

Стаття надійшла до редакції: 12.12.2022 р.

Опубліковано: 03.02.2023 р.

**Abstract.** Kolyada E.V., Romanenko V.V. *Study of motivation of junior athletes to karate training. Purpose:* to determine the level of motivation of karate juniors to training sessions. **Material and Methods.** The scientific research was attended by karate juniors of 14,6±2,59 years old from sports clubs of Kharkiv and other cities of Ukraine in the amount of 31 sportsmen. Based on the study of scientific and methodological literature, conversations with coaches, pedagogical observations, a questionnaire was drawn up to identify the reasons (situations, circumstances) that prompted and encourage athletes to attend karate training sessions. The software «Google-Form» was used to conduct a remote survey. **Results:** the study showed that 45 % of respondents learned about karate from their parents, 32 % of athletes have friends who train them, 20 % joined the

karate section due to an announcement at school, and 3 % attended karate competitions. Parents, siblings, and relatives are involved in karate for 77 % of respondents. When asked about the personal qualities of their coach, 47 % of respondents chose smart and fair, 33 % - cheerful and kind, 20 % - strict and demanding. Regarding the question of «ideal coach», 25 % of respondents said that their coach is exactly that. For 52 % of the athletes, the gym is located 1-3 km away; 23 % - less than 1 km; 19 % - 5-10 km; and 6 % - more than 10 km. 71 % of athletes walk to training, 16 % drive to the gym, 10 % use public transportation, and 3% use taxis. It takes 55 % of the athletes 10-30 minutes to get to the gym, 26 % - 1-10 minutes, 16 % - 30-60 minutes, and 3 % of karateka spend more than 1 hour on the road. The interest in training depends on whether athletes perform their favorite exercises during training. The majority of athletes (24 out of 31) like to practice kumite (free combat), and the same 23 out of 31 athletes like to learn and perform kata. 19 out of 31 like to perform «kihon» (basic technique) and 16 answers each for outdoor games and free combat. 71 % of athletes hear praise from their coaches several times a week. 26 % of athletes hear praise at every training session, and 3 % of karateka said that their coach does not pay attention to them. 97 % of karateka keep in touch outside the gym in messengers, computer games, and on walks; the majority (68 %) of karateka have athletes in their groups who they want to follow their example. 58 % of athletes indicated that their coaches organize joint meetings outside the gym. One of the important answers: 65 % of karateka want to become coaches in the future.

**Conclusions.** Based on the study, most athletes start attending karate classes on the recommendation of their parents and friends. One of the main reasons for attending training sessions is the short distance to the gym. The majority of respondents want to become coaches in the future, which is a very important component for the further development of karate in Ukraine.

**Keywords:** questionnaire, motivation, training, karate, junior, research.

#### References.

- Aleksjejev, A.F., Ananchenko, K.V., & Goloha, V.L. (2021). Motyvacija ta psyhoemocijnyj stan v zmagal'nij dijalt'nosti dzjudoi'stiv-veteraniv. *Jedynoborstva*, 4-12.
- Ashanin, V.S., & Litvinenko, A.N. (2011). Individualizacija tehnichej podgotovki kvalificirovannyh karatistov. *Pedagogika, psihologija, ta med.-biol. probl. fiz. vyhovannja i sportu*, № 5, 81–84.
- Bilichenko, O.O. (2011). Osoblyvosti motyvacii' do zanjat' z fizychnogo vyhovannja u studentiv. *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, № 5, 3.
- Bojko, O.O. (2013). Teoretychni aspekty vplyvu motyvacijnyh skladovyh na pidvyshhennja efektyvnosti zanjat' iz fizychnoi' kul'tury. *Fizychno vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*, № 1 (21), 94–98.
- Gorbenko, O.V. (2009). Motyvacija i i'i' rol' u rozvytku osobystosti studentiv, shho zajmajut'sja shidnymy jedynoborstvamy. *Zbirka naukovykh prac' HDAFK*, №1, 181–183.
- Gorshkova, NB. (2005). Motyvacija shkoljariv do zanjat' fizychnoju kul'turoju i sportom. *Aktual'ni problemy fizychnoi' kul'tury i sportu*, № 6–7, 130–133.
- Zanjuk, S.S. (2002). *Psyhologija motyvacii'*. Navchal'nyj posibnyk. Lybid', Kyi'v.
- Klymenko, V.V. (2006). *Psyhologija sportu. Navchal'nyj posibnyk dlja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv*. MAUP, Kyi'v.
- Klymenko, V.V. (2007). *Psyhologija sportu*. Akademija, Kyi'v.
- Koval'chuk, O.P., & Panajotov, I.R. (2019). Osoblyvosti ta osnovni zavdannja etapu specializovanoi' bazovoi' pidgotovky v sportyvnih jedynoborstvah. *Gumanitarnyj prostir nauky Perejaslav-Hmel'nyc'kyj*, No 22, 20.
- Lozhkyn, G.V. (2011). *Psyhologija sporta: shemy, kommentaryy, praktykum*. Uchebnoe posobyje. Kyev.
- Myhajlenko, S.V., & Pavlovs'kyj O.A. (2015). Formuvannja motyvacii' u ditej ta pidlitkiv shkil'nogo viku do trenuvannja kiokushyn karate. *Aktual'ni problemy rozvytku tradycijnyh i*

*shidnyh jedynoborstv*, 261.

- Pereverzeeva, S., Andriyanov, T., Dronnikova, T., & Dronnikova, E. (2012). Opredelenie faktorov motivacii starsheklasnikov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom. *Fizychne vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*, № 2 (18), 188–191.
- Prystyns'kyj, V.M. Kurys'ko, N.O., Prystyns'ka, T.M., & Grygorenko, O.I. (2008). Vzajemozv'jazok piznaval'noi' aktyvnosti ta rozvytku motyvacii' do zanjat' fizychnoju kul'turoju v navchal'no-vyhovnomu procesi zagal'noosvitnih shkil. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, № 6, 59–63.
- Prudnikova, M.S. (2019). Motyvacija do zanjat' sportom na pochatkovyh etapah trenuvannja Osnovy pobudovy trenuval'nogo procesu v cyklichnyh ta ekstremal'nyh vyдах sportu. *Zbirnyk naukovykh prac' HDAFK*, 3, 205-208.
- Trofimov, Ju.L. (1999). *Psykologija. pidruchnyk dlja studentiv vyshhyh zakladiv osvity*. Lybid'.
- Fedoskina, E.M. (2010). Metody psykologichnoi' rehabilitacii' sportsmena, shho znahodjat'sja v stani perenapruzhennja. *Rudykovskye chtenyja*, 153-155.
- Hudik, V.A. (1992). *Psyhologicheskaja djagnostika motivacii. Metody issledovanija*. Osvita, Kyi'v.
- Shaboltas, A.V. (2004). *Motyvy zanjat' sportom*. Olimpijs'ka literatura, Kyi'v.
- Shevchuk, O.V. (2021). *Psykologichni osoblyvosti motyvacii' sportyvnyh dosjagnen' vyhovanciv sekcij bojovyh mystectv. Kvalifikacijna robota*. Kyi'v.

**Відомості про авторів / Information about the Authors:**

**Коляда Євгенія Вячеславівна:** студентка 3 курсу кафедри одноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Yevheniia Koliada:** 3rd year student of the martial arts department; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-2509-3226>

E-mail: [koliada.zhenua@gmail.com](mailto:koliada.zhenua@gmail.com)

**Романенко Вячеслав Валерійович:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Vyacheslav Romanenko:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-3878-0861>

E-mail: [slavaromash@gmail.com](mailto:slavaromash@gmail.com)