

7. Фармакологічні, хімічні і фізичні маніпуляції – мають на увазі різноманітні методи і засоби для викривлення аналізів сечі і крові, які дозволяють приховати в їх результатах інших допінгових засобів (бромантан, епітестостерон); побічні ефекти або незначні, або недостатньо вивчені; виявляються в ході спеціально проведених аналізів (аналіз на епітестостерон) і цілком залежать, особливо фізичні маніпуляції, від пильності фахівців, які здійснюють допінг-контроль і тести на вживання допінгу [2; 4].

Тестування та освіта є важливими факторами для підтримки ефективної антидопінгової програми. Обізнаність спортсменів з антидопінговою освітою – один із шляхів запобігання вимивання допінгу спортсменами. Вона повинна включати розповіді про допінг, заборонені речовини в спорті, систему тестування на допінг, права та обов'язки спортсменів тощо. Таким чином, антидопінгова боротьба є складною і потребує уваги з боку всіх, хто зобов'язаний дотримуватися антидопінгових правил.

Висновок. Застосування допінгу – одна з ключових проблем сучасного спорту. Допінг може допомогти спортсменам зміцнити м'язи, зменшити втому, вгамувати біль. Проте застосування допінгу несе суттєву небезпеку для здоров'я, може спричинити інвалідність чи навіть смерть. Багато препаратів заборонені у спорті через руйнівну дію, яку вони наносять здоров'ю спортсменів. Проблема допінгу вимагає комплексного підходу, який включає посилення антидопінгового контролю, просвітницькі програми, покращення етичної культури у спорті та створення умов, що мотивуватимуть спортсменів досягати результатів чесно.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуменюк С. В. Причини та наслідки вживання допінгу в сучасному спорті. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення. Кременець, 2024. С. 28-32.
2. Данильченко А. О., Попрозман О. І. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті. Спорт та сучасне суспільство. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 65–69.
3. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» (Із змінами, внесеними згідно і Законом № 2849-IX від 13.12.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19#Text> (дата звернення 12.03.2025).
4. Сергієнко, В. М.; Сірик, А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 3К (131) С. 358-361.

Щербанюк Вероніка

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Вступ. Одним з найважливіших завдань спортивних педагогів сьогодення — це зацікавити дітей до занять спортом. В умовах підвищеного навчального навантаження, розвитку цифрових технологій та зменшення фізичної активності серед дітей, проблема формування стійкої мотивації до оздоровчих занять спортом стає все більш актуальною. Регулярна фізична активність не лише сприяє фізичному розвитку дитини, але й позитивно впливає на її психоемоційний стан, когнітивні здібності та соціалізацію.

Мета дослідження: проаналізувати особливості мотивації дітей до занять у спортивно-оздоровчому клубі Fit Kid.

Основний текст. Мотивація — це внутрішній або зовнішній чинник, що спонукає людину до певних дій, спрямованих на досягнення мети [3]. У контексті дитячого віку мотивація до оздоровчих занять спортом є важливим аспектом у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку та загального щастя дитини, а надалі — дорослої свідомої особистості.

Мотивація до занять спортом може бути різною за природою. Внутрішня мотивація зосереджена на задоволенні, яке діти отримують від самого процесу фізичної активності: відчуття радості, руху, командної гри та в загальному від вдосконалення своїх фізичних здібностей. Відчуття самодостатності та особистого результату часто є найстійкішим фактором, що забезпечує регулярне відвідування спортивних занять. Зовнішня мотивація формується під впливом соціальних чинників, таких як підтримка сім'ї, схвалення та визнання з боку однолітків, різноманітні нагороди за вкладену працю. Батьки та педагоги часто відіграють вирішальну роль у формуванні мотивації дитини, допомагаючи їй зрозуміти цінність спорту та здорового способу життя [2].

Усвідомлення важливості мотивації, її видів і факторів дозволяє ефективно організувати та удосконалити процес спортивного тренування, зробити його цікавим та привабливим для дітей. Це може суттєво підвищити рівень залученості дітей до оздоровчих занять спортом і, як наслідок, позитивно вплинути на їхній фізичний та насамперед психологічний розвиток, який так важливий у наш час.

Для прикладу розглянемо мотивацію до занять у спортивному клубі Fit Kid [1], де створено та впроваджено власну систему мотивації, яка ефективно впливає на вихованців, а також вона розроблена таким чином, що зорієнтована на дітей усіх вікових груп, заохочуючи їх до нових досягнень. Таким чином, кожна дитина яка займається в якості заохочення, може отримати маленькі винагороди за свої досягнення та систематичне відвідування тренувань.

Тернопільський спортивно-оздоровчий клуб Fit Kid орієнтований на такий вид спорту, як акробатика. Система мотивації тут побудована за принципом заохочення. За вивчення кожного нового складного елементу чи їх комбінації спортсмен отримує брендовану футболку відповідного кольору (Рис 1).



Рис 1 Брендовані футболки

Наприклад, махове боком – блакитний колір; комбінація переворот назад-ластівка-переворот вперед – оранжевий, фляк назад – яскраво рожевий тощо. За основу цієї системи мотивації взято приклад з карате, де спортсмени

отримують за кожен новий рівень певний колір поясу. Як приклад підвищення внутрішньої мотивації, кольорова футболка стає символом особистого досягнення, що стимулює дитину до подальших зусиль і вдосконалення своїх навичок, а також формування зовнішньої мотивації через соціальне визнання, через те що діти часто демонструють свої досягнення іншим.

Таким чином, футболка певного кольору може стати ознакою статусу та переваги серед однолітків, що спонукає дітей займатись далі та прагнути до нових досягнень. Дана система нагород ще дуже добре показує зв'язок між зусиллями та результатом, допомагаючи спортсменам розвивати силу-волі, терпіння та самодисципліни на тренуваннях.

У приватних дитячих клубах та різних спортивних секціях часто застосовують систему мотивації відзнаками для молодшої вікової категорії. Проте у Fit Kid вдосконалили та реалізували власну систему мотивації через наліпки (Рис. 2). Так, в цьому клубі діє власна валюта. Існує три види наліпок, кожна з яких має свою «вартість». Такі наліпки діти збирають за дрібні досягнення, поведінку, відвідуваність, нормативи, вивчений новий елемент, і таким чином це мотивує дітей систематично відвідувати заняття та покращувати свої результати. Згодом можна обміняти певну зібрану кількість балів на приємний подарунок, вартість якого вказано заздалегідь. Найцікавішими та продуктивними для отримання наліпок стають нормативи з загальної фізичної та спеціальної підготовки, вони проходять в перших числах кожного місяця. Кожен тренер веде таблицю досягнень своїх спортсменів та фіксує кожен новий рекорд, а саме з цими рекордами кожна дитина отримує наліпку з відповідною кількістю балів і бачить як вона прогресує на заняттях, що відповідно і мотивує дітей займатись далі.



Рис. 2 Наліпки для мотивації дітей

Ця система мотивації не лише про отримання нагород, але і про те, що кожна робота має свою оцінку та наслідки, якщо ти працюєш, відповідально приходиш на усі тренування, тоді й результат буде помітний одразу та неодмінно оціниться, як командою і батьками, так і самим собою.

Сучасні реалії потребують ефективних рішень. Мотивація у спорті, а особливо дитячому, повинна видозмінюватись відповідно до потреб сучасних поколінь. Сьогоднішнє покоління дітей та підлітків потребує постійного позитивного підкріплення кожного свого навіть найменшого результату. І лише знаходячи індивідуальний підхід до кожної дитини, тренер може не змусити, а допомогти добитись необхідного результату. І так, це вимагає

певних професійних навичок, витраченого часу та знань з психології, методики спортивного тренування, проте очікуваний результат того вартий.

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що спортивні досягнення відіграють важливу роль у формуванні мотивації та самооцінки дітей, особливо на ранніх етапах спортивного розвитку. Це дозволить зміцнити впевненість у своїх силах та можливостях й упередить негативний вплив на самооцінку юних спортсменів. Важливо, щоб при оздоровчих заняттях дитина була вмотивована не тільки змагатися з іншими, а й прагнути особистого прогресу, орієнтуючись на власні досягнення та постійно вдосконалюючи свої навички.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дитячий спортивно-оздоровчий клуб «Fit Kid»: веб-сайт. URL: https://www.instagram.com/fitkid_ternopil/ (дата звернення: 12.11.2024)
2. Першегуба Я. В. Системні підходи до формування мотивацій до здорового способу життя, занять фізичною культурою та використання оздоровчого харчування в осіб, які займаються фітнесом. Спортивна медицина. 2012. №2. С. 68-72.
3. Тадеєва, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка. Тернопіль, 2012. № 3.

Мостова Дарина

Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЇХ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Вступ. Спостереження за пауерліфтерами під час змагань, дає можливість помітити, що вони різняться між собою не лише результатами, а й поведінкою. Так, одні у повній тиші та концентрації виходять на поміст, і навіть після рекордів не виявляють жодних емоцій. Інші, внаслідок дії адреналіну, вибігають до штанги, б'ють себе по кінцівках та галасливо тріумфують після вдалої спроби. Є спортсмени комунікабельні, життєрадісні та ті які не переймаються через поразки, а є такі, що місяцями не зможуть забути помилку під час змагань. Такі індивідуальні особливості людей дістали назву темперамент.

Мета статті полягає в порівняльному аналізі впливу типів темпераменту пауерліфтерів на їх змагальну діяльність.

Виклад основного матеріалу. Темперамент є важливим психологічним чинником, що впливає на поведінку, мотивацію, здатність до концентрації та стратегії під час змагань у пауерліфтингу. Знання особливостей темпераменту спортсменів дозволяє тренерам ефективно адаптувати тренувальний процес, а самим спортсменам – краще контролювати свої емоційні реакції та налаштовуватися на результат. За І. Павловим виділяють чотири основних типів темпераменту, а саме холерик, сангвінік, флегматик та меланхолік [3].

Пауерліфтер з холеричним темпераментом характеризується енергійністю, імпульсивністю, а також швидкою збудливістю емоцій, яку не завжди вміє контролювати. Для таких спортсменів характерно завзято тренуватись та переборювати труднощі, цілком віддаючись кінцевій меті. Але дуже раптово холерики можуть усе кинути, що можна пояснити