

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити: зав. кафедри

« ____ » _____ 2024р.

**«ВПЛИВ АЙКІДО НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ
РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура»
Волчкової Марини Валеріївни

Науковий керівник: Мірошніченко Вячеслав Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету

Рецензент: Онищук Вікторія Євгенівна кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« ____ » 2024 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В АЙКІДО У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ..... | 9 |
| 1.1. Загальна характеристика Айкідо та його особливості..... | 9 |
| 1.2. Поняття мотивації та її роль у формуванні рухової активності | 15 |
| 1.3. Теоретичні аспекти впливу Айкідо на мотивацію у дітей та підлітків... | 19 |
| 1.4. Деякі наукові дослідження мотивації до рухової активності..... | 28 |
| Висновки до розділу 1..... | 33 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 37 |
| 2.1. Опис методу анкетування..... | 37 |
| 2.2. Педагогічні спостереження..... | 38 |
| 2.3. Статистичний аналіз отриманих результатів..... | 38 |
| 2.4. Розробка анкет для дослідження мотивації до занять Айкідо | 39 |
| РОЗДІЛ 3. МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В АЙКІДО У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ | 46 |
| 3.1. Проведення анкетування серед дітей та підлітків, що займаються Айкідо та аналіз отриманих даних..... | 46 |
| 3.2. Рекомендації щодо формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків..... | 77 |
| Висновки до розділу 3..... | 79 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... | 86 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 90 |

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження визначається рядом факторів, що включають сучасні тенденції у суспільстві, науковий та практичний інтерес, а також можливість вирішення конкретних завдань. В контексті дослідження впливу Айкідо на мотивацію до занять руховою активністю у дітей та підлітків, актуальність проблеми може бути обґрунтована наступним чином:

У Глобальному звіті ВООЗ про стан фізичної активності 2022 зазначено, що регулярна фізична активність сприяє як психічному, так і фізичному здоров'ю. Це корисно для людей будь-якого віку та здібностей, і ніколи не пізно почати бути більш активним для зміцнення здоров'я, менше вести сидячий образ життя. І все ж 81% підлітків і 27,5% дорослих зараз не відповідають вимогам ВООЗ рекомендованим рівням фізичної активності. Це впливає не лише на окремих людей протягом усього їхнього життя, а й створює фінансовий тягар для служб охорони здоров'я та суспільства в цілому [58, с. 7].

Айкідо може внести важливий внесок у поліпшення фізичного та психічного здоров'я, що відповідає рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо фізичної активності.

Практика Айкідо сприяє розвитку м'язово-скелетної системи, збільшує гнучкість та координацію рухів, покращує витривалість та аеробну потужність. Тренування Айкідо може допомогти знижувати стрес, підвищувати самоконтроль, покращувати концентрацію та зосередженість, а також зміцнювати відчуття спокою та внутрішньої гармонії. Групові тренування в Айкідо сприяють формуванню соціальних зав'язків та підтримки в спільноті, що може позитивно впливати на загальний настрій та емоційний стан. Участь у тренуваннях Айкідо може стимулювати більш активний спосіб життя та зменшення кількості часу, проведеного в стані бездіяльності.

Досягнення успіхів у вивченні технік Аїкідо та покращення навичок можуть допомогти підвищити впевненість у власних силах та самооцінку.

Таким чином, практика Аїкідо може бути важливим елементом у збалансованому способі життя, який сприяє покращенню загального фізичного та психічного здоров'я.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень фізичної активності серед підлітків залишається тривожно низьким, незважаючи на їх природну схильність до активних ігор. Понад 80% підлітків у віці 11-17 років, як хлопці, так і дівчата, займаються фізичними вправами менше однієї години на день. Особливо низький рівень фізичної активності спостерігається серед дівчат, 85% яких не досягають рекомендованої норми активності, у порівнянні з 77,6% серед хлопців. Невелике покращення у рівні фізичної активності підлітків, яке було зафіксоване в окремих країнах, переважно стосується хлопців, що поглиблює гендерні відмінності у фізичній активності [58, с. 8].

Ці дані вказують на потребу в значному розширенні та посиленні зусиль для підвищення рівня фізичної активності серед підлітків, особливо серед дівчат, щоб забезпечити їхнє здоров'я, добробут і довгостроковий позитивний вплив на економіку.

Хоча в Аїкідо тренується більше чоловіків, ніж жінок, жіноча перевага, часто помітна на татами. Жінки рідко відчувають ту потребу в самоствердженні, жертвами якої є багато чоловіків, тому вони мають коротший шлях до справжнього Аїкідо, наповненого м'якістю, щедрістю та доброзичливістю. Це чудова перевага.

На жаль, через ті ж характеристики жінки рідше, ніж чоловіки, хочуть виходити перед групою та навчати. Крім того, жінки рідко поспішають атестуватись на наступний рівень. У той час як чоловіки швидко, іноді занадто швидко, бачать власні здібності, багато жінок схильні більше дивитись на власні недоліки [37, с. 45].

Айкідо, як бойове мистецтво, надає жінкам певні переваги через їхній природний підхід до тренувань і внутрішні якості. Жіноча гнучкість і схильність до м'якого, зваженого підходу дозволяють їм швидше освоювати принципи Айкідо, орієнтовані на баланс, гармонію і контроль, без надмірної потреби в домінуванні, що іноді притаманно чоловікам.

Айкідо, як форма бойового мистецтва, може стати ефективним засобом для підвищення фізичної активності серед підлітків, а також сприяти їхньому фізичному, психоемоційному та соціальному розвитку.

Таким чином, обрана тема не тільки відповідає сучасним тенденціям, але і може внести значний внесок у розуміння ролі Айкідо у формуванні мотивації до рухової активності у цільовій аудиторії. Ця тема важлива з погляду вирішення актуальних проблем пов'язаних зі здоров'ям та розвитку сучасної педагогіки та спортивної та позашкільної діяльності молоді. Все це спонукало нас обрати саме цю тему дослідження.

Разом з цим, вивчення впливу Айкідо на формування мотивації до рухової активності у дітей та підлітків ще не було предметом окремого дослідження.

Враховуючи соціальну значущість проблеми та вплив рухової активності на здоров'я, темою кваліфікаційної роботи було обрано: «Вплив Айкідо на формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків».

Об'єкт дослідження – мотивація дітей та підлітків до занять руховою активністю.

Предмет дослідження – вплив практики Айкідо на мотивацію до занять руховою активністю у дітей та підлітків.

Мета дослідження – виявити особливості мотивації у дітей та підлітків до занять руховою активністю під впливом практики Айкідо.

Дослідження спрямоване на визначення того, як участь у групах Айкідо впливає на аспекти мотивації та ставлення до фізичної активності. Для збору даних буде використано метод анкетування, що дозволить отримати думки та

переконання учасників про вплив Айкідо на їхню мотивацію та ставлення до рухової активності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. За даними наукової літератури дослідити стан проблеми: вплив Айкідо на мотивацію до занять руховою активністю у дітей та підлітків.
2. Розробити анкету для визначення мотивації до занять Айкідо.
3. Провести анкетування серед дітей та підлітків для оцінки їхньої мотивації до занять руховою активністю.
4. Дослідити вплив Айкідо на мотивацію дітей та підлітків та виявити важливі чинники, які формують мотивацію до занять руховою активністю під впливом практики Айкідо.
5. На основі результатів дослідження розробити рекомендації для тренерів та організаторів занять Айкідо щодо створення більш мотивуючого середовища.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що дало змогу встановити актуальність, мету і завдання дослідження, зіставити отримані нами результати із результатами інших дослідників.

Анкетування проводилося з метою дослідити вплив практики Айкідо на мотивацію до занять руховою активністю.

Педагогічні методи дослідження, а саме, педагогічне спостереження проводилося з метою вивчення стану досліджуваної проблеми.

Для обробки анкетних даних використані методи математичної статистики.

Усі дані оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакету програм Microsoft 365, GoogleSheets.

Теоретичне й практичне значення одержаних результатів:

Теоретичне значення:

- Розширення знань про вплив бойових мистецтв на мотивацію та фізичний розвиток у дітей та підлітків.
- Встановлення взаємозв'язку між заняттями Айкидо та збільшенням мотивації до фізичної активності.
- Уточнення ролі аспектів Айкидо, таких як техніки, філософія та групова взаємодія, у формуванні мотивації до занять.

Практичне значення:

- Розробка ефективних програм тренувань Айкидо для дітей та підлітків з метою підвищення їхньої мотивації до фізичної активності.
- Визначення стратегій та методів, які можуть бути використані тренерами та педагогами для стимулювання мотивації учнів до регулярних занять.
- Підтримка здорового способу життя серед дітей та підлітків шляхом заохочення до зайняття руховою активністю на основі вивчених принципів та практик Айкидо.

Отримані результати можуть стати важливими для розвитку програм з фізичної активності, реабілітації, психологічного консультування та розвитку особистості серед дітей та підлітків. Також вони можуть відобразити важливі аспекти використання бойових мистецтв у системі освіти та виховання.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження доповідались на конференції психолого-педагогічного факультету МДУ «Декада студентської науки 2024».

Публікації. Волчкова М. Вплив айкидо на формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків. Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у

Декаді студентської науки 2024 / За заг. ред. к. політ. н., проф. Трофименко М.В., д.е.н., проф. О.В. Булатової. Київ, 2024. С.54-57

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 97 сторінок. Основний зміст викладено на 89 сторінках. Список використаних джерел включає 73 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В АЙКІДО У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

1.1. Загальна характеристика Айкідо та його особливості

Айкідо, як форма фізичної активності, сприяє формуванню позитивної мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків. Практика Айкідо вимагає від учасників вищого рівня самодисципліни та відповідальності, що сприяє створенню позитивного ставлення до рухової активності.

Довгий час з Айкідо були знайомі лише вузькі кола посвячених навіть на Сході. Зараз, коли завіса таємниці піднята, Айкідо називають одним із найскладніших бойових мистецтв, а на вищому рівні майстерності-ефективним методом розвитку, інтеграції та практичного застосування всіх людських здібностей як фізичних так і духовних [73, с.9].

На перший погляд Айкідо здається просто високоефективним способом самозахисту від будь-якого виду агресії, синтезованим на основі японських «Будзюцу» (військових/бойових мистецтв), але при уважному вивченні виявляється, що тут є щось набагато більше. Саме це і приваблює до «Додзьо» (тренувальні зали) все нових і нових послідовників. Айкідо – це мистецтво узгодження, спосіб зміцнення тіла і духу, сплавлення в єдине ціле фізичної та духовної енергії та шлях набуття цілісності як людської істоти. Слово Айкідо складається з трьох ієрогліфів і означає: «Метод або Шлях (ДО), Узгодження або Набуття гармонії (АЙ), Енергію свідомості, або Духу (КІ) [73, с.9].

Айкідо надає дітям та підліткам навички самозахисту, що може бути мотиваційним фактором для участі в тренуваннях та розвитку фізичної готовності.

Айкідо було створено в Японії майстром Маріхеєм Уесібою. Воно об'єднує в собі практичні прийоми самозахисту запозичені з фехтування на мечях та списах та інших більш древніх видів бойових мистецтв. При цьому акцент з самого початку робиться на характерному об'єднанні думок і дій в одне ціле і вивільненні духовної енергії (яп. «Кі»). Саме ці особливості роблять Айкідо таким привабливим [73, с.9-10].

Для дітей та підлітків японська культура, з її унікальними традиціями та міфами, може бути дуже захопливою. Поняття «Кі» може бути сприйняте як частина цієї таємничої сторони японського життя та культури.

«Кі» в Айкідо означає «дух» або «життєву енергію», і в контексті бойових мистецтв воно відображає здатність контролювати та використовувати власну енергію. Для дітей це може бути захоплюючим, оскільки вони можуть сприймати це як спосіб розвитку сили та контролю над собою. Виконання технік «Кі» у Айкідо може бути естетично привабливим, особливо коли дивишся на професійних виконавців. Для дітей це може бути захоплюючим, оскільки вони можуть відчувати себе частиною чогось красивого та мистецького.

І все ж таки, чому Айкідо називають унікальним видом? Практично всі бойові мистецтва проголошуються високоефективними методами самозахисту, і більшість з них можуть практикуватися як молодим, так і літніми людьми. Чим Айкідо відрізняється від інших?

Ці відмінності лежать у самих основах Айкідо. Можна виділити такі принципові особливості:

1. З практичної точки зору, Айкідо – це мистецтво самозахисту, але цілком побудоване на діях у відповідь і ставить собі за мету захиститися від не спровокованої атаки. Атака в Айкідо не застосовується, коли прийоми Айкідо виконуються на певному рівні майстерності. Фізичні збитки, завдані нападнику, у відповідь на його атаку, зазвичай рідко бувають серйозними.

2. Застосовується поняття «Хара» чи «центр людини» (тобто центр тяжіння), як точка концентрації енергії. Також часто використовується поняття «Кі» або внутрішня енергія, що позначає певний тип енергії, що застосовується у всіх діях практикуючих Айкідо. Існують цікава можливість застосування цих понять у значно ширшому контекст, ніж відносно обмежений світ бойових мистецтв.
3. Айкідо властива яскраво виражена оригінальна стратегія (тобто рух, переміщення, техніки). Її характерною рисою є акцент на колоподібності або сферичності [73, с.11-12].

Поняття «Хара» (центру) в Айкідо може бути цікавим та мотивуючим для дітей та підлітків. Воно відображає основний принцип цього бойового мистецтва, який полягає в усвідомленні центру власного тіла і використанні цієї центральної точки для досягнення ефективності в техніках Айкідо. Усвідомлення та розвиток «Хара» вимагає від учнів Айкідо постійного тренування та самоспостереження. Для багатьох дітей та підлітків може бути захоплюючим спостерігати, як вони вдосконалюють свою техніку та здібності у використанні центральної точки для контролю рухів. Розвиток «Хара» вимагає уваги та зосередженості. Це може стимулювати учнів до розвитку зосередженості та уважності, що може бути корисним не лише у тренуваннях Айкідо, а й у їхньому повсякденному житті. Розуміння та використання «Хара» дозволяє досягати більшої сили та ефективності в техніках Айкідо. Для дітей та підлітків може бути захоплюючим відчувати, як вони стають сильнішими та більш впевненими в собі завдяки цьому принципу. Концепція «Хара» також має духовний аспект, пов'язаний з гармонією та внутрішнім спокоєм. Для деяких дітей та підлітків це може бути цікавим інтелектуальним викликом або способом розвитку особистості.

Кругові рухи в Айкідо відрізняються від традиційних вправ і можуть здаватися дуже ефектними та естетично привабливими. Для дітей та підлітків це може бути стимулом для вивчення нових рухів та поглиблення їхнього

інтересу до Айкідо. Кругові рухи можуть викликати враження незвичайності та унікальності. Це може бути захоплюючим, оскільки діти будуть відчувати себе особливими, вивчаючи такі унікальні рухи. Також, кругові рухи можуть бути складнішими для виконання порівняно з іншими вправами. Для дітей та підлітків це може становити виклик, який їх зацікавить, і вони будуть мотивовані досягати успіху у виконанні цих рухів. Рухи можуть створювати відчуття кінетичної енергії та потоку рухів, що може бути захоплюючим. Це може підвищити інтерес дітей та ентузіазм до занять Айкідо.

«Хікітате Гейко» – це ще одна форма тренування, коли учні високого рівня допомагають учням нижчого рівня. Коли менш просунутий учень неефективно і безладно використовує силу, більш просунутий учень, не блокуючи нейтралізує дію цієї сили і не падає (мається на увазі не падає при виконанні кидка). Цей метод спрямований на те, щоб доброзичливо виправляти помилки та слабкі сторони. Коли виконання руху стає задовільним, необхідно почати падати, але не жорстко, а так щоб ви могли добре розтягнутися і розслабитися в процесі роботи, і разом з тим отримати задоволення. Якщо ви добре падаєте, то тим самим створюєте умови для кращого розуміння техніки та сприяєте технічному зростанню свого партнера. Якщо ви працюєте з менш просунутим учнем, то в жодному разі не можна придушувати його своєю перевагою в силі або знаннях, інакше ви ризикуєте вбити в ньому зачатки прогресу. Новачки і молодші учні – це наші дзеркала. Всі наші помилки і слабкі місця будуть відображатися в їх рухах. Тому набагато більше уваги слід приділяти виправленню самих себе [69, с.72].

На заняттях з Айкідо учасники працюють разом, обмінюючись досвідом та підтримуючи один одного у вивченні технік. Це сприяє створенню атмосфери командної роботи, взаємодопомоги та спільному розвитку. Ця взаємопідтримка є ключовим елементом соціальної взаємодії. Організація спільних подій, таких як семінари, виступи або тренування на відкритому повітрі, створює можливості для учасників більш глибоко

взаємодіяти поза рамками звичайних тренувань. У процесі спільної діяльності учасники Аїкідо можуть розвивати позитивні відносини, що включають довіру, повагу та взаєморозуміння себе [69, с.72].

Таке створення позитивного групового середовища може служити мотивацією для учасників Аїкідо приходити на тренування регулярно, бо вони цінують якісні міжособистісні відносини та спільний прогрес.

Аїкідо включає в себе різноманітні рухові елементи, що сприяють розвитку фізичних навичок, що, в свою чергу, може бути стимулом до рухової активності.

Хорошим способом описати Аїкідо є те, що воно не перенаправляє атаку, а допомагає її завершити. Людина яка займається не для того, щоб контролювати свої власні рухи, а для того щоб удосконалювати рухи нападника, має добре розвинену грацію у своїх рухах. Тому в Аїкідо має сенс говорити не про суперника, а про партнера [37, с.25].

Рухи, які використовуються в Аїкідо, відрізняються м'якістю і плинністю, яка властива природі. Вони збільшують фізичну силу, покращують здоров'я і надають красу тілу. Те ж саме можна сказати про спритність, витривалість, швидкість реакції, швидкість і тому подібне, які теж розвиваються і покращуються [69, с.24].

Ці рухові вправи можуть не лише покращити фізичні навички, але й зробити процес навчання цікавим та захоплюючим, сприяючи підтримці інтересу до Аїкідо.

Саме тренування Аїкідо досить зрозуміле за формою. Один учень є нападаючим а інший захисником. Перший використовує захвати, удари або будь-який з багатьох видів зброї бойових мистецтвах. Останній уникає атаки за допомогою рухів Аїкідо. Техніки атаки не є Аїкідо. Вони можуть бути запозичені з інших бойових мистецтв, або просто захвати та удари, які не обов'язково розвинулися в мистецтво. Тільки захист є Аїкідо. Цей захист не можна здійснювати з будь-якою агресією або з наміром змусити опонента

підкоритися. Це робиться не для перемоги. Айкідо стверджує, що якщо існує переможець, то насправді існує двоє переможених [37, с.24].

Вивчення та вдосконалення рухів, пов'язаних із кидками, може бути захоплюючим етапом. Виконання красивих та координованих кидків може викликати відчуття досягнення та задоволення.

Підготовчі вправи в Айкідо виконуються в першу чергу для розслаблення вашого тіла, розтягування м'язів, розвиток гнучкості. Природним результатом виконання цих вправ стане гнучкість і швидкість рухів. Тільки по завершенні підготовчих вправ можна переходити к більш специфічним навантаженням, на яких засновано Айкідо. Вони відрізняються не тільки за значимістю але і за способом виконання [73, с.108].

Вправи, спрямовані на покращення збалансованості та гнучкості, можуть зробити тренування цікавішим.

В Айкідо, по суті, не існує ніяких прямих рухів, основу складають кругові рухи, які дозволяють нам перенаправляти силу іншої людини не зіштовхуючи з нею [60, с.19].

Такі специфічні рухові вправи в Айкідо можуть значно сприяти зацікавленню учасників та стати ключовим елементом привабливості цього виду фізичної активності. Вивчення та вдосконалення технік роботи зі зброєю (наприклад, дерев'яним мечем) може збільшити інтерес, оскільки це привносить елементи відмінності та унікальності в тренування.

Також, Айкідо підкреслює важливість постійного самовдосконалення, що може вплинути на формування мотивації дітей та підлітків у напрямку рухової активності.

Навчати означає демонструвати ідеальну модель технічної та духовної досконалості та передавати кожному пристрасне бажання досягти її [69, с.16].

Айкідо надає можливість враховувати індивідуальні потреби та можливості, що важливо для позитивного досвіду рухової активності.

Щоб допомогти недостатньо просунутому учневі потрібно багато терпіння любові для того, щоб зрозуміти причини, які заважають цьому учневі, необхідно постійно заохочувати його особистий пошук [69, с.37].

Важливо знати бажання і турботи своїх учнів знати, що необхідно їм дати. Не слід забувати, що таке взаєморозуміння можливе тільки там, де є справжня любов. З'єднайте свій дух з духом учнів і просувайтесь вперед разом з ними, намагаючись навчати їх радісно і інтенсивно [69, с.16].

Регулярні тренування Айкідо сприяють не лише фізичному, але й психічному здоров'ю, що може слугувати основою для стійкого інтересу до рухової активності.

Однак, дослідження впливу Айкідо на мотивацію, щодо рухової активності дітей та підлітків досліджено ще не достатньо і є актуальним та необхідним для залучення більшої кількості молоді до рухової активності.

1.2. Поняття мотивації та її роль у формуванні рухової активності

Мотивація – це внутрішній стан або процес, який стимулює та направляє поведінку людини для досягнення певних цілей або задоволення потреб. Вона визначається як сукупність факторів, що включають потреби, цілі, інтереси та очікування, які активують та підтримують певні форми поведінки.

У сучасній науковій літературі поняття мотиву і мотивації трактується неоднозначно. Деякі дослідники їх ототожнюють, інші розрізняють як феномени, пов'язані або з деякою людською потребою чи інтересом (мотив), або з процесом розгортання спонуки до дії (мотивування). Також по різному розуміється природа даних явищ, іноді вони розглядаються явищами, існуючими у несвідомій формі прояву для людини [20, с.9].

Виникнення, тривалість і стійкість поведінки, її спрямованість і припинення після досягнення мети, налагодження на майбутні події,

підвищення ефективності, смислова цілісність окремо взятого акту – все вимагає мотиваційного пояснення.

Отже, психічні процеси особистості безпосередньо обумовлені потребами, потягами та мотивами. Потреби людини суб'єктивно переживаються нею як бажання, потяг або прагнення до чогось.

Сигналізуючи про виникнення потреб та про їхнє задоволення, ці переживання регулюють діяльність людини, стимулюючи або послаблюючи її [20, с.12].

Мотивація є універсальним інструментом у розвитку людини у всіх напрямках. Розвинена мотивація приносить багато користі людині, зокрема:

Концентрація. Людина усвідомлює, куди рухається і робить дії для досягнення поставленої мети;

Наполегливість. Кожна перешкода сприймається як тимчасова складність;

Енергійність. Людиною рухає інтерес і передчуття позитивного результату. На перший план висувається потреба у досягненні результату незалежно від перешкод;

Життєрадісність. Люди з високим ступенем мотивації відчують справжнє задоволення від життя та від дій, спрямованих на досягнення мети;

Впевненість. Мотивовані люди знають про свою слабкість, працюють з ними, намагаються мінімізувати їх прояв і наголошують на розвиток своїх сильних сторін, результатом цього є впевненість у тому, що мета буде досягнута.

Мотивація – це боротьба зі своїми звичками, підвалинами [20, с.16].

Мотивація впливає на всі аспекти життя людини, включаючи навчання, роботу, спорт, відносини та саморозвиток. Розуміння мотивації є важливим для керування власною поведінкою та досягнення успіху в різних сферах життя.

У психології існують різні погляди на сутність поняття «мотив». Ще Венді Вуд розумів мотив як поєднання уявлень і почуттів, де перші – основа,

а другі – спонукальна причина поведінки. Перевагу він віддавав останнім, оскільки потреба як початок поведінки – це завжди важливий чинник мотиваційної сфери. На думку Л. І. Божович, мотивом називають усвідомлену причину, яка визначає спрямованість дій та вчинків людини.

На відміну від мотиву мотивація є більш ширшим поняттям. «Мотивація» у сучасній психології, як зазначає Р. С. Немов, позначає систему чинників, що визначають поведінку (сюди входять потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та є характеристикою процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Таким чином, під мотивацією ми розуміємо внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду діяльності, пов'язане з задоволенням окремої потреби [20, с.19].

Класифікація видів діяльності включає гру, навчання та працю [20, с.44].

В Айкідо можна побачити елементи всіх трьох видів діяльності.

У процесі тренувань учасники часто виконують рухи і техніки в ігровій формі, особливо новачки або молодші учасники. Це допомагає знизити психологічний тиск та забезпечує відчуття безпеки, сприяє вільному самовираженню та покращує реакцію і координацію. Гра в Айкідо сприяє розвитку м'яких навичок, таких як гнучкість мислення, розуміння просторових відносин і здатність адаптуватися.

Навчання це ключовий елемент Айкідо, оскільки тренування побудовані на вивченні технік, принципів руху та філософії взаємодії. Учні здобувають нові знання і навички з часом, вдосконалюють техніку, а також працюють над внутрішнім розвитком, що є одним з основних аспектів бойового мистецтва.

Праця в Айкідо включає фізичне і психічне зусилля, спрямоване на вдосконалення техніки, підвищення витривалості та розвитку концентрації. Айкідо вимагає регулярної практики та наполегливості, що схоже на працю, яка приносить не лише результати, але й виховує терпіння. Як результат

такої праці, учасники отримують фізичне і психічне зміцнення, вдосконалення навичок самооборони, покращення балансу і координації.

Таким чином, Аїкідо поєднує гру, навчання і працю, допомагаючи досягти гармонії між тілом та розумом, удосконалюючи себе на фізичному, психологічному та духовному рівнях.

Сенс внутрішньої (інтровертної) мотивації полягає в наступному: те що робиться потрібно самій людині. Виходячи із значущості мети розрізняють:

1) Особистісні цілі (задоволення інтересів людини, самореалізація, розвиток творчого потенціалу).

2) Професійні цілі (навчання, підвищення кваліфікації, розвиток професіоналізму, задоволеність від цікавої роботи, кар'єрне зростання).

Сенс зовнішньої (екстравертної) мотивації: те, що робиться, буде оцінено іншими. Зовнішню мотивацію поділяють на:

1) Моральні стимули (подяка, почесна грамота.

2) Нагороди, соціальне визнання, почесне звання).

3) Матеріальну винагороду (оплата праці, преміювання, соціальне страхування, пільги) та покарання (санкції, які погрожують у випадку ухилення від діяльності або її неякісного виконання) [20, с.58].

Мотивація до занять Аїкідо також може бути внутрішньою (наприклад, бажання поліпшити своє здоров'я або досягнути певної фізичної форми) або зовнішньою (наприклад, бажання отримати винагороду або уникнути покарання). Обидва типи мотивації можуть стимулювати людину до рухової активності.

Вмотивованість досягнення певних цілей, таких як участь у семінарах, здобуття ступенів або поліпшення фізичної форми, може стимулювати людей до регулярних тренувань.

Внутрішня мотивація, така як задоволення від самого процесу тренувань або відчуття успіху, може допомогти людині подолати труднощі та продовжувати займатися фізичними вправами навіть у випадку втоми або розчарування.

Фізична активність може сприяти самовизначенню, підвищенню самооцінки та впевненості в собі, що, в свою чергу, може збільшити мотивацію до подальших тренувань.

Участь у групових класах може збільшити мотивацію до фізичної активності через соціальну взаємодію та підтримку оточення.

У цілому, мотивація грає важливу роль у формуванні рухової активності, а розуміння цього процесу може допомогти підтримувати активний та здоровий спосіб життя.

Вплив Айкидо на мотивацію у дітей та підлітків може бути розглянутий з різних теоретичних аспектів, враховуючи особливості цього виду бойового мистецтва та його можливі впливи на фізичний та психологічний розвиток молодих людей.

1.3. Теоретичні аспекти впливу Айкидо на мотивацію у дітей та підлітків.

Існує декілька загальних теорій щодо формування мотивації:

Теорія потреб Абрахама Маслоу – це одна з ключових теорій в сучасній психології, яка описує ієрархію потреб людини та їх вплив на мотивацію та поведінку. Згідно з цією теорією, потреби людини можна поділити на п'ять рівнів, які представлені у вигляді ієрархії:

1. Фізіологічні потреби: найбільш базові потреби, такі як їжа, вода, сон, повітря та інші фізіологічні потреби, необхідні для виживання.

2. Потреби в безпеці: це потреби в безпеці, стабільності та захисті від небезпеки, такі як житло, робоче місце, здоров'я, страхівка тощо.

3. Соціальні потреби: потреба в прив'язаності, коханні, дружбі та соціальних відносинах з іншими людьми.

4. Потреби в повазі та визнанні: це потреба в самоповазі, повазі від інших, визнанні, успіху та досягненнях.

5. Потреби в самореалізації: найвищий рівень потреб, який включає в себе потребу в особистісному розвитку, самовираженні, самореалізації та втіленні свого потенціалу.

Цілком вірно, що людина живе одним хлібом, коли хліба немає. Але що відбувається з бажаннями людини, коли хліба багато і хронічно шлунок наповнений? Відразу ж виникають інші «вищі» потреби і саме вони, а не фізіологічні потреби, домінують в організмі, коли вони, у свою чергу, задовольняються, знову виникають нові ще «вищі» потреби тощо. Саме це маємо на увазі, коли кажемо, що основні людські потреби організовані в ієрархію відносно переважання. Одним із головних наслідків цього формулювання є те, що задоволення стає такою самою важливою концепцією, як і депривація в теорії мотивації. Оскільки воно звільняє організм від домінування щодо більш фізіологічної потреби, дозволяючи цим виникнути іншим, більш соціальним цілям [63, с.9].

Ця ієрархія потреб вказує на те, що людина зазвичай спочатку задовольняє найбільш базові потреби, а потім поступово переходить до більш високих рівнів. Також вона показує, що задоволення потреб на одному рівні є необхідною умовою для активізації потреб на наступних рівнях.

Заняття Айкідо може задовольняти фізіологічні потреби учасників, такі як активність та рух, які сприяють здоров'ю та фізичному самопочуттю. Участь у тренуваннях Айкідо може дати відчуття безпеки та захищеності, оскільки відповідні техніки та вправи можуть бути використані для захисту себе або інших у небезпечних ситуаціях. Також, заняття Айкідо може задовольняти соціальні потреби учасників через спілкування та взаємодію з іншими практикуючими (спільні тренування та взаємна підтримка). Успіхи та досягнення під час занять Айкідо можуть збільшувати самооцінку учасників, що відображає потребу в самооцінці та впевненості у власних можливостях. Отже, Айкідо надає можливість учасникам розвивати свої навички та здібності, досягати свого потенціалу та ставити перед собою нові цілі, що відповідає потребі в самореалізації.

Теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT) розроблена Річардом Райаном та Едвардом Десі і представляє собою теоретичний фреймворк для розуміння мотивації людини, її розвитку та самореалізації.

У багатьох країнах світу діти та підлітки відвідують заняття з фізичного виховання. Найчастіше тому, що в цьому є потреба. Обґрунтування вимог, включаючи цю ідею про те, що фізична активність сприяє здоров'ю, силі та фізичній формі, а також може стимулювати заняття спортом. Таким чином, заняття з фізичного виховання, як правило, є поєднанням спорту і фізичних вправ. Було проведено велику кількість емпіричних досліджень, у яких вивчалася концепція SDT на уроках фізкультури чи в аналогічних умовах [71, с.503].

Основна ідея цієї теорії полягає в тому, що люди мають внутрішні потреби до компетентності, автономності та пов'язаності, і задоволення цих потреб сприяє їхньому психологічному і соціальному благополуччю.

Основні принципи теорії самовизначення включають:

Потреба у компетентності (competence): люди мають потребу бути ефективними в тому, що вони роблять, і відчувати свою здатність до досягнень.

Компетентність – це задоволення від досягнення як такого і вроджене прагнення шукати компетентність заради самої компетентності, що часто найбільш явно і чисто проявляється у формі досягнення ефекту [57, с.379].

Компетентність в Айкідо виявляється у здатності до ефективного виконання технік, розумінні принципів мистецтва, управлінні емоціями та постійному розвитку своїх навичок.

Потреба в автономності (autonomy): люди мають потребу відчувати, що вони контролюють своє життя і вони вільні вибирати свої дії та діяти відповідно до своїх власних цінностей та переконань.

Деякі дослідні групи, що оцінюють автономну мотивацію, також вивчали, як фактори навчального клімату на уроках фізкультури впливають на мотивацію, поведінку та добробут учнів. Було проведено два польові

дослідження на уроках фізкультури для дітей до підліткового віку, які показали, що коли заняття більшою мірою підтримували автономію, учні отримували від них більше задоволення і виявляли велику життєву силу. Крім того, вони виявили, що якщо учні були більш автономними, мотивовані на вихідному уроці, вони отримали більше користі від занять [71, с.503].

Таким чином, створення умов для автономності на тренуваннях з Аїкідо може позитивно вплинути на мотивацію, зацікавленість та загальний розвиток учасників. Заохочення учасників до самостійної ініціативи у виконанні різних завдань або вдосконаленні технік може сприяти розвитку творчості та власної ідентичності в контексті тренувань.

Потреба в пов'язаності (relatedness): люди мають потребу бути пов'язаними з іншими людьми, відчувати підтримку, прийняття та взаємодію у відносинах.

Оскільки зовні мотивована поведінка не є цікавою, за своєю суттю, люди навряд чи її здійснюватимуть, якщо така поведінка не сприяє досягненню бажаного результату. Таким чином, спочатку така поведінка зазвичай спонукається значущими іншими, чи то просто прохання, пропозиції, винагорода чи той факт, що інші демонструють свою цінність діяльності, виконуючи її регулярно. Тобто, динаміка, пов'язана із спонуканням до такої поведінки, передбачає, що значний друг чи група схвалюють дії і якимось чином передають своє схвалення цільовій людині. Індивід, у свою чергу, через почуття зв'язку з іншими людьми або групою або бажання такого зв'язку, швидше за все, братиме участь у такій поведінці [57, с.19].

Задоволення потреби в пов'язаності на тренуваннях з Аїкідо допомагає створити позитивне середовище, сприятливе для мотивації та розвитку учасників. Виконання вправ та технік у парі дозволяє учасникам взаємодіяти та спілкуватися один з одним, що зміцнює взаємні стосунки та розвиває взаємодопомогу. Відображення та пояснення технік Аїкідо тренером або досвідченими учасниками допомагає іншим бачити, як вони можуть

застосовувати ці техніки на практиці. Організація зустрічей, семінарів чи інших спільних заходів з Айкідо допомагає побудувати дружні стосунки та почуття спільноти серед учасників.

«Успішний розвиток залежить від нашої здатності до самореалізації, до нашої бажаної автономії та прихильності, до можливості сприйняти виклики якісного виконання завдань, і це є джерелом справжньої щастя.» – Едвард Десі

Теорія самовизначення (SDT) вважає, що якщо ці потреби задовольняються, то людина більш ймовірно буде внутрішньо мотивованою до своїх дій, більш задоволеною та щасливою. Навпаки, незадоволення цих потреб може призвести до внутрішньої дезорганізації, невпевненості та неефективної мотивації.

SDT застосовується в різних сферах, включаючи освіту, робоче середовище, спорт, здоров'я та інші, і є важливим інструментом для розуміння та підтримки людської мотивації та розвитку.

Теорія потоку (FlowTheory) Міхайя Чіксентміхайі – це психологічна концепція, яка описує стан глибокого поглиблення та оптимальної діяльності, коли людина повністю занурюється в дію та відчуває повне злиття з нею. Основна ідея полягає в тому, що цей стан може виникати, коли навантаження завдання відповідає навичкам особистості, і відчуття часу зникає.

Основні характеристики потоку включають:

- Чітке співвідношення між викликом завдання та навичками особистості.
- Відчуття концентрації та поглиблення у діяльності.
- Відсутність свідомості про час.
- Відчуття контролю та автономності.
- Відчуття задоволення та внутрішнього вигоди від діяльності.

У перших дослідженнях взяли участь кілька сотень «експертів»-художників, спортсменів, музикантів, майстрів шахів і хірургів, тобто людей,

які, здавалося, проводили свій час саме у тих видах діяльності, які їм подобалися. На основі їхніх розповідей про те, як було робити те, що вони робили, я розробив теорію оптимального досвіду, засновану на концепції потоку – стану, в якому люди настільки залучені в діяльність, що все інше здається неважливим. Сам по собі досвід настільки приємний, що люди робитимуть це навіть ціною великих витрат, просто заради цього. За допомогою цієї теоретичної моделі моя дослідницька група в університеті Чикаго, а потім і колеги по всьому світу опитали тисячі людей з різних верств суспільства. Ці дослідження показали, що оптимальний досвід однаково описувався чоловіками та жінками, молодими та літніми людьми, незалежно від їх культурних відмінностей [54, с.4].

Мета потоку продовжувати текти, не шукати вершини або утопії залишатися в потоці це не рух нагору, а безперервна течія. Ви рухаєтеся вгору, щоб протримати потік для сходження, крім самого сходження, це спілкування з самим собою. Хоча відчуття потоку здається легким, насправді це далеко не так, це часто вимагає напружених фізичних навантажень або дисциплінованої високо розумової діяльності. Цього не станеться без застосування кваліфікованої роботи. Будь-яка втрата концентрації, зітре його. І все ж, поки це триває, свідомість працює плавно, дії слідує за діями плавно. У звичайному житті ми постійно перериваємо те, що робимо сумнівами та питаннями, чому я це роблю? Можливо, мені варто зайнятися чимось іншим. Ми неодноразово ставимо під сумнів необхідність наших дій. Критично оцінюємо причини їх вчинення. Але в потоці немає необхідності розмірковувати, тому що дії ніби за помахом чарівної палички несе нас вперед [54,с.54].

Теорія потоку Міхайя Чіксентміхайі описує стан психічної гармонії, в якому людина повністю поглиблюється у дію або діяльність, відчуваючи максимальне задоволення та виклик. Цей стан може бути досягнутий, коли навички людини збігаються з вимогами завдання, що вона виконує.

Під час тренувань в Айкідо, учасники можуть відчувати повне поглиблення у виконанні технік та вправ. Вони можуть втрачати відчуття часу, концентруючись лише на поточному моменті, можуть відчувати максимальну концентрацію та увагу, оскільки кожен рух та реакція вимагає їхньої повної уваги, можуть відчувати постійний виклик та розвиток своїх навичок під час тренувань. Кожне нове завдання або техніка може становити новий виклик, який стимулює їх до постійного росту та розвитку. Також, учасники можуть відчувати велике задоволення та щастя від виконання складних технік Айкідо або від успішних «рандорі» (спарингів) під час тренувань.

Теорія потреби в досягненні, розроблена Девідом Маклелендом, є однією з найвідоміших теорій мотивації. Вона висвітлює, як потреба в досягненні впливає на поведінку та мотивацію людини. Основні ідеї цієї теорії включають такі пункти:

Потреба в досягненні (nAch): Маклелленд виділяв потребу в досягненні як ключовий фактор мотивації. Ця потреба визначається бажанням перевершення, встановленням власних цілей та пошуком викликів та вдалих результатів.

Узагальненням ідей Девіда Маклеленда («The Achieving Society» (1961) та «Human Motivation» (1987)), щодо потреби в досягненні є: «Бажання виграти важливіше, ніж боязнь поразки.» Ця ідея підкреслює важливість мотивації до досягнень, яка може переважити страх перед невдачею і підтримує ідею того, що бажання досягти успіху є ключем до досягнення великих результатів.

«Одержати щось – не головна мета. Головна мета – робити краще, ніж робив це хтось інший.» Ця ідея підкреслює, що справжня мотивація полягає в постійному прагненні до досягнення високих результатів і перевершення власних можливостей.

Характеристики особистості: Маклелленд вважав, що люди, які мають високий рівень потреби в досягненні, мають тенденцію до пошуку викликів, прийняття відповідальності та прагнення до вдосконалення.

«Справжня особистість проявляється не у тому, що люди роблять перед іншими, а у тому, що вони роблять, коли ніхто не бачить». Ця цитата підкреслює ідею, що справжнє виявлення особистості не полягає у тому, як людина веде себе публічно або в присутності інших, а у тому, як вона веде себе в приватному житті, коли ніхто не спостерігає. Вона акцентує на внутрішніх якостях, цінностях та моральних принципах, які керують особистістю людини, коли немає зовнішнього тиску або контролю. Це може відображати чесність, справедливість, самодисципліну та інші внутрішні якості, які характеризують особистість людини.

Рівень мотивації: особи з високим рівнем потреби в досягненні ставлять перед собою високі цілі, шукають незалежність та можуть відчувати невдоволеність, якщо не досягають успіху.

"Рівень мотивації людини визначається тим, наскільки вона відчуває потребу в досягненні, відчуття влади та приналежності». Ця цитата вказує на те, що мотивація людини може бути підтримана, якщо її потреби в цих трьох аспектах – досягненні, владі та приналежності – задоволені.

Стимулювання досягнення: для стимулювання досягнень, важливо створювати середовище, де особа може відчувати успіх, брати на себе відповідальність та мати можливість поставити перед собою виклики.

«Щоб стимулювати досягнення, потрібно створити умови, де люди відчувають відповідальність за свої дії, мають чіткі цілі, отримують зворотний зв'язок про свої досягнення та відчувають, що контролюють свою долю.» Ця цитата підкреслює важливість створення сприятливого середовища, що стимулює досягнення, шляхом забезпечення відповідальності, чітких цілей, зворотного зв'язку та відчуття контролю.

Теорія Девіда Маклелленда використовується в різних сферах, включаючи менеджмент, освіту та розвиток особистості. В контексті Айкидо,

розуміння потреби в досягненні може бути корисним для стимулювання мотивації учнів до вдосконалення своїх навичок, досягнення високих цілей та пошуку внутрішнього задоволення від успіху.

Теорія психосоціального навчання Альберта Бандури визначає процес навчання через взаємодію між індивідом, його оточенням та поведінковими моделями. Основні принципи цієї теорії включають:

Спостереження: Індивід спостерігає та аналізує поведінку оточуючих, особливо тих, хто є для нього авторитетом або зразком.

Наслідування: Індивід може наслідувати поведінку, яку він спостерігає, особливо якщо вона є успішною або позитивно підсилена.

Підсилення: Результати поведінки, незалежно від того, чи вони позитивні, чи негативні, можуть підсилити або пригнічувати майбутню поведінку.

«Людина навчається не лише власним досвідом, але й спостерігаючи інших, використовуючи свій розум, інтуїцію та імагінацію, щоб зрозуміти, як реагувати на різні ситуації» («Social Learning Theory» (1977)).

Участь у тренуваннях з Айкидо може відповідати принципам цієї теорії в такий спосіб:

Спостереження успіхів інших: діти та підлітки можуть бачити успіхи своїх товаришів по тренуваннях або вчителів, що може надихати їх на зусилля та прагнення досягти подібних результатів.

Наслідування навичок: спостереження за тим, як інші виконують техніки Айкидо, може спонукати дітей та підлітків наслідувати ці дії та вдосконалювати свої навички.

Підсилення від тренера та оточення: Позитивне підсилення, таке як слова похвали від тренера чи підтримка від товаришів по тренуваннях, може підтримувати та збільшувати мотивацію дітей та підлітків до занять Айкидо.

Альберт Бандура вважав, що люди вчаться через спостереження, наслідування та моделювання. Він сформулював концепцію самовідтворення, в якій люди активно створюють свої власні життєві обставини,

використовуючи свої знання та навички. Ця теорія показує, що люди не лише реагують на своє оточення, а й активно впливають на нього.

Бандура розвинув концепцію саморегуляції, яка пояснює, як люди встановлюють і контролюють свої власні цілі, моніторять свій прогрес та приймають відповідні корективні дії для досягнення цих цілей.

Отже, теорія психосоціального навчання Бандури може відображати вплив участі у тренуваннях з Айкідо на мотивацію дітей та підлітків через процес спостереження, наслідування та підсилення.

1.4. Деякі наукові дослідження мотивації до рухової активності.

На XIV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», Київ 2021 рік було представлено дослідження «Оцінка мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів другого класу у процесі фізичного виховання» А.Д. Михальчук (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна).

Метою дослідження була оцінка рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів другого класу у процесі фізичного виховання.

Дослідження проводились в школі I-III ступеня № 25 м. Києва. В дослідженні взяли участь 54 учня другого класу (24 – хлопці, 28 дівчат).

Результати анкетування хлопчиків свідчать, що високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності притаманний у 12,49 % учнів, гарний рівень шкільної мотивації був притаманний у 41,66% та позитивний рівень шкільної мотивації у 45,85% учнів. У дівчат високий рівень мотивації не виявлено, гарний рівень спостерігався у 35,7% учениць, позитивний рівень шкільної мотивації у 60,73% учениць та у 3,57 % низький рівень шкільної мотивації [33, с.260].

Хоча це дослідження спрямоване на оцінку мотивації учнів до фізичної культури і спорту в контексті фізичного виховання, його результати можна використати для розуміння мотивації учнів до занять Айкідо.

Отже, результати цього дослідження можуть вказувати на потребу у персоналізованому підході до мотивації учнів до занять фізичною активністю, враховуючи їхні індивідуальні особливості та рівень зацікавленості.

Також на Конференції було представлено дослідження «Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку» Єланська О.О. (Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна).

Метою дослідження було виявити особливості формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку.

Виявлено, що лише близько 25 % школярів вважають уроки фізичної культури цікавими. Існуючі зовнішні чинники (батьки, вчителі), які зумовлюють необхідність обов'язково відвідувати заняття є дійсно вагомою мотивацією та поштовхом для школярів – 92%. Таке ставлення з боку дітей штовхає на думку, що відвідування уроків проходить без усвідомлення їх значущості та відсутності будь-якої зацікавленості. Досить низький відсоток дітей 38% погоджується з думкою, що фізична культура взагалі корисна для здоров'я та є вкрай необхідною для забезпечення гомеостазу організму і підвищенню його опірності до захворювань будь-якого характеру.

Проведене анкетування серед 61 школяра показує, що 26% мають інтерес до занять єдиноборствами. Але на сьогодні у школах досить мало фахівців зі східних єдиноборств, наукових розробок та методичних рекомендацій з викладання карате.

Впровадження елементів карате у програму шкільних занять з фізичної культури будуть мати позитивний вплив на ставлення до навчального предмету «Фізична культура», підвищать інтерес до занять спортом [33, с.60-61].

Як і в дослідженні, можливо, що лише обмежена кількість учнів проявляє зацікавленість у заняттях спортом. Такий низький рівень інтересу може бути спричинений відсутністю належних можливостей для занять

єдиноборствами або недостатньою інформованістю стосовно таких видів фізичної активності серед школярів.

Також, батьки та вчителі можуть відігравати важливу роль у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, стимулювання інтересу до єдиноборств може вимагати активної підтримки та пошуку зацікавлених батьків та освітніх працівників.

У дослідженні зазначено, що досить мало фахівців зі східних єдиноборств працюють у школах. Така ситуація може обмежити доступ до якісного навчання та знизити мотивацію до занять. Тренерам та освітнім установам варто розглянути можливості покращення доступності та якості навчання єдиноборствами.

З огляду на потенційну позитивну динаміку, яку може мати введення елементів карате у програми занять з фізичної культури, аналогічні підходи можуть бути корисними і для Айкідо. Це може допомогти підвищити зацікавленість учнів у заняттях спортом та сприяти загальній мотивації до фізичної активності.

Ще одне з цікавих досліджень представлених на XIV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», Київ 2021: «Підвищення рухової активності дівчат 12-14 років засобами оздоровчого фітнесу» Єракова Л.А., Боженко-Курило О.В., Мельник М.Л. (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна).

Сучасні дослідження свідчать, про те що дівчата на відміну від хлопців ведуть малорухомий спосіб життя, переважно знаходяться у статичному положенні із невеликою активністю на заняттях у школі та при роботі із засобами комунікації, що пов'язане із значними розумовим навантаженнями та непевністю в своїх фізичних можливостях в пубертатний період.

Метою дослідження – було обґрунтування змісту і структури програми оздоровче-рекреаційної рухової активності з використанням засобів оздоровчого фітнесу для дівчат 12-14 років.

Аналізуючи обсяг рухової активності дівчат 12-14 років було виявлено, що сидячий рівень складає в середньому 9 годин або ж 41%, що навіть перевищує базовий рівень (39%), малий – 4 години, а високий – всього 15 хвилин щодня. Індекс фізичної активності склав 29,24 бали, що відповідає низькому рівню обсягу рухової активності та недостатній для підтримання належних показників фізичного стану. За результатами анкетування виявлено, що дівчатка мають бажання займатися в позаурочний час руховою активністю, але відмічають нехватку вільного часу та відсутність підтримки серед батьків та однолітків. Переглянувши заповнені хронометражі ми зробили висновок, що це зумовлено значними навчальними навантаженнями, значної кількістю занять з репетиторами, підготовкою до контрольних і пристрасстю до спілкування в соціальних мережах.

Заняття з оздоровче-рекреаційної рухової активності є потужним важелем корекції образу життя підлітків, профілактикою хвороб цивілізації, покращення показників фізичного та психоемоційного стану. Проте вирішення питань формування належної рухової активності підлітків не знайшло адекватного та повноцінного практичного рішення, що обумовило актуальність обґрунтування підходів до розробки програм оздоровче-рекреаційної рухової активності, які відповідають за своїм змістом та спрямованістю особливостям фізичного стану та способу життя дівчат підліткового віку [33, с.242-243].

Якщо підлітки проявляють низький рівень фізичної активності позаурочно, це може бути індикатором низької мотивації до рухових видів діяльності, включаючи Аїкідо. Розуміння цього може сприяти розробці ефективних методів привертання уваги дітей та підлітків до занять руховою активністю, які б могли включати різні елементи (наприклад, елементи єдиноборств).

Дослідження показало, що дівчатка мають бажання займатися руховою активністю, але часто відчують нестачу вільного часу та підтримки з боку

батьків і ровесників. Для привертання уваги до занять може бути корисною створення позитивної та підтримуючої атмосфери серед батьків та рідних.

Згідно з існуючими теоріями мотивації слід звернути увагу на дослідження «Ціннісні орієнтації індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку» Татулашвілі В.А. (Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна), яке також було представлено на XIV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», Київ 2021 рік.

В дослідженні розглянуто питання щодо формування ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку. Ціннісні орієнтації розглядаються як вибіркове ставлення до матеріальних і духовних цінностей. На жаль, на сьогоднішній день фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді. Діти та підлітки віддають перевагу віртуальному простору, де отримують не завжди достовірну інформацію про гармонійний фізичний розвиток людини, що негативно впливає на усвідомлення значущості рухової активності для формування їх ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури.

Метою дослідження було визначити ціннісні орієнтації індивідуальної фізичної культури хлопців і дівчат середнього шкільного віку.

Було проведено анкетування, в якому приймали участь 45 осіб середнього шкільного віку, серед яких 20 хлопців та 25 дівчат. За його допомогою можна визначити ставлення учнів до психологічних, соціальних, моральних та духовних цінностей фізичної культури. Результати дослідження показали, що головним мотивом до занять фізкультурою і спортом для хлопців є досягнення високого спортивного результату – 56,3%, а для дівчат головним є удосконалення форми тіла – 63,2% та зниження зайвої ваги 46,4%.

Вирішальним у формуванні мотивації до рухової активності школярів є ставлення до стану власного здоров'я. Аналіз відповідей показав, що у хлопців на першому місці – відсутність шкідливих звичок, на другому –

режим сну, третє віддано – руховому режиму. У дівчат в пріоритеті дещо інші фактори здорового способу життя: особиста гігієна та режим харчування.

Такий результат дослідження дає поштовх до організації просвітницької діяльності щодо формування ціннісних орієнтацій в сфері індивідуальної фізичної культури, яка сприятиме саморозвитку та самовдосконаленню особистості в цілому та її окремих ланок (таких як зовнішній вигляд, вдосконалення і корекцію фігури) засобами рухової активності, що передбачає підвищення формування фізично здорового підростаючого покоління [33, с.278-279].

З урахуванням результатів дослідження можна створити програми занять руховою активністю, які враховують особисті цінності та мотиваційні фактори учнів. Наприклад, для дівчат, які цінують удосконалення форми тіла, можуть бути розроблені тренування, спрямовані на покращення фізичної форми та здоров'я.

Ціннісні орієнтації в Айкідо можуть бути різноманітними, залежно від індивідуальних цілей та мотивацій кожного учасника. Багато людей обирають Айкідо як засіб для самовдосконалення та особистісного розвитку. Це може включати прагнення до внутрішнього спокою, розвитку ментальних і емоційних навичок, а також підвищення самодисципліни та відчуття самооцінки. Багато шкіл Айкідо наголошують на етиці та моральних цінностях. Це може включати повагу до тренера та практикантів, відсутність агресії та дбайливе ставлення до інших.

Висновки до розділу 1

Мотивація є основним фактором, який стимулює і керує поведінкою людини для досягнення цілей або задоволення потреб. Вона базується на потребах, цілях, інтересах і очікуваннях, які активують та підтримують діяльність. Основні елементи мотивації включають потреби (фізіологічні,

соціальні, психологічні), цілі, стимули (нагороди, покарання), очікування і індивідуальні особливості.

У сфері фізичної активності мотивація є ключовим фактором, який впливає на залучення та підтримку рухової активності. Вона стимулює встановлення цілей, допомагає подолати труднощі під час тренувань, підтримує самовизначення і впевненість в собі. Соціальна взаємодія, така як участь у групових заняттях або спортивних командах, також збільшує мотивацію до фізичної активності.

Айкідо як бойове мистецтво впливає на мотивацію дітей та підлітків через задоволення їхніх базових потреб, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні. Айкідо надає можливість розвивати свої навички та ставити нові цілі, сприяючи самореалізації. Задоволення цих потреб сприяє внутрішній мотивації до продовження занять і розвитку навичок в Айкідо.

Таким чином, Айкідо є ефективним інструментом для формування мотивації до рухової активності у дітей та підлітків. Його унікальні особливості, зокрема розвиток самодисципліни, самоконтролю та фізичної витривалості, сприяють позитивному сприйняттю фізичних навантажень та знижують рівень стресу.

Практика Айкідо розвиває м'язово-скелетну систему, гнучкість, координацію, а також покращує аеробну витривалість. Окрім фізичних переваг, це бойове мистецтво також підвищує впевненість у собі, покращує концентрацію та сприяє внутрішній гармонії.

Спільні тренування в Айкідо створюють середовище підтримки та співпраці, що сприяє формуванню позитивних соціальних взаємин серед учасників. Це зміцнює міжособистісні зв'язки, що може стимулювати дітей та підлітків до регулярних занять.

На відміну від багатьох інших бойових мистецтв, Айкідо орієнтоване на захист і мінімізацію шкоди для нападника. Ця філософія гармонії та не

насильства може бути привабливою для молоді, спонукаючи їх до освоєння технік та розвитку самоконтролю.

Концепції «Кі» та «Хара» додають духовний вимір до тренувань, що може викликати інтерес і стимулювати дітей до подальшого розвитку не лише фізичних, але й ментальних та духовних навичок.

На основі аналізу представлених наукових досліджень, можна зробити наступні висновки:

Результати показують, що рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом значною мірою залежить від статі, соціальних умов та підтримки батьків і вчителів. У молодших школярів, таких як другокласники, більшість учнів мають середній або позитивний рівень мотивації, хоча для дівчат високий рівень не було зафіксовано. Це вказує на необхідність індивідуалізованого підходу для підвищення інтересу до фізичних активностей у дітей.

Результати досліджень показують, що уроки фізичної культури в середньому шкільному віці не завжди є цікавими для дітей, і часто зовнішні чинники, такі як вимоги з боку батьків та вчителів, стають основним стимулом для участі. Лише 26% учнів виявляють інтерес до занять єдиноборствами, що може бути наслідком обмеженого доступу до спеціалістів та програм з бойових мистецтв.

Дослідження виявили, що дівчата у віці 12-14 років ведуть малорухомий спосіб життя, значну частину дня проводячи в сидячому положенні. Це впливає на їх фізичний стан та мотивацію до рухової активності. Водночас вони виявляють бажання займатися фітнесом у позаурочний час, однак зазначають нестачу підтримки з боку батьків та однолітків, а також обмеженість вільного часу через навчальні навантаження.

У середньому шкільному віці ціннісні орієнтації до фізичної активності значною мірою залежать від індивідуальних цілей учнів. Для хлопців основною мотивацією є досягнення високих спортивних результатів, тоді як для дівчат – покращення фізичної форми. Така різниця у мотиваційних

факторах вказує на необхідність диференційованого підходу при розробці навчальних програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності.

Айкідо можна ефективно використовувати як інструмент для самовдосконалення та розвитку моральних цінностей серед учнів. Як і інші види єдиноборств, воно може допомогти учням підвищити внутрішню дисципліну, розвивати фізичні навички, а також формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Хоча Айкідо вже показало свою ефективність у розвитку мотивації до рухової активності, подальші дослідження щодо його впливу на дітей та підлітків є необхідними для залучення ширшої аудиторії до активного способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис методу анкетування.

У дослідженні взяли участь 68 респондентів віком від 6 до 18 років з Києва та Ужгорода з 6 клубів Айкідо стильового напрямку Айкідо Айкікай, яке є традиційним направленням і не включає спортивних змагань. Тому дослідження щодо впливу змагань на мотивацію не проводилось.

Для комплексного розуміння впливу Айкідо на мотивацію було використано квалітативні (якісні методи, зосереджені на глибокому розумінні явищ, процесів та взаємодій у контексті досліджуваних проблем, які акцентують увагу на описі, аналізі та інтерпретації даних, що не можна кількісно виміряти) та кількісні методи дослідження (спрямовані на збір і аналіз числових даних для виявлення закономірностей, тенденцій і статистично значущих взаємозв'язків, які дозволяють робити висновки, які можуть бути узагальнені на широку популяцію). Це дозволило зібрати різноманітну інформацію та отримати об'єктивні дані.

Використання анкетування було основним методом збору даних для вимірювання рівня мотивації учасників. Анкета містить різноманітні питання щодо віку, статі, загальної мотивації, інтересу до Айкідо, впливу тренувань на фізичні якості, участі у групі, спілкування в групі тощо.

Для обробки отриманих результатів анкетування використовувались статистичні методи аналізу, такі як середні значення, стандартні відхилення, кореляційний аналіз тощо. Порівняльний аналіз дозволив виявити різницю у рівні мотивації між різними групами учасників (за віком, статтю, тривалістю занять тощо).

Всі аспекти дослідження були проведені в рамках етичних стандартів, включаючи збереження конфіденційності даних та забезпечення добровільності участі.

Ці методологічні підходи забезпечили належну обґрунтованість та надійність дослідження, дозволили отримати об'єктивні дані про вплив Айкідо на мотивацію дітей та підлітків до занять руховою активністю.

2.2. Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження проводилися на етапі збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження, а також протягом усього періоду експериментального дослідження. Предметом спостереження були мотиви учасників до занять айкідо; рівень їх залученості до занять; прояви емоційного стану, зокрема зацікавленості чи байдужості, а також взаємодія між учасниками.

Спостереження здійснювалося «із середини» (оскільки дослідник брав активну участь у педагогічному процесі), «відкрито» (учасники знали про спостереження) та «безперервно» (оскільки проводилося від початку до завершення експерименту). За програмою спостереження були як «розвідувальними» (для уточнення особливостей мотиваційної сфери учасників на початковому етапі), так і «основними» (під час експерименту, із чіткою оцінкою динаміки проявів мотивації).

Педагогічні спостереження використовувалися у комплексі з методами анкетування для отримання даних щодо ефективності заходів, спрямованих на формування мотивації до занять Айкідо.

2.3. Статистичний аналіз отриманих результатів

Для аналізу рівня мотивації до занять айкідо, змін у ставленні до фізичної активності та ефективності застосованих методів мотивації порівнювалися рівень мотивації до занять айкідо у хлопців та дівчат, що дозволило оцінити динаміку показників упродовж експерименту. Ряди

розподілу використовувалися для відображення змін показників мотивації залежно від статі, віку та попереднього досвіду фізичної активності.

Вибір такого підходу забезпечив виключення впливу зовнішніх факторів, не пов'язаних з експериментом.

Отримані дані використовувалися для оцінки ефективності рекомендацій, спрямованих на формування мотивації до занять фізичною активністю через айкідо.

2.4. Розробка анкет для дослідження мотивації до занять Айкідо

Анкета «Вплив Айкідо на формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків» логічно структурована, з розділами, що охоплюють різні аспекти впливу мотивації на рухову активність.

Анкета має мотиваційну частину, яка пояснює мету дослідження: «Дослідження проводиться з метою вивчення мотивів, зборі об'єктивної та конструктивної інформації щодо розуміння впливу занять Айкідо на мотивацію до рухової активності, розвиток фізичних якостей, соціального аспекту у житті учасників, їхню взаємодію в групі та особистісний розвиток». Також є роз'яснення щодо терміну «мотивація»: «Мотивація (з лат. *movere*) — спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби».

Анкета гарантує збереження конфіденційності даних та забезпечення добровільності участі.

Зміст анкети:

- демографічні данні (такі, як вік, стать)
- стаж занять
- попередній досвід
- оцінка розвитку фізичних якостей

- фактори мотивації
- загальні питання

Перед запуском основного опитування було проведено пілотне тестування анкети на невеликій групі респондентів, щоб виявити можливі проблеми з формулюванням питань та структурою анкети. Анкету було поширено через паперову та онлайн форму, частину паперових анкет було передано тренерам для проведення анкетування у своїй групі.

Розробка анкети для дослідження вимагала чіткого планування та структурованого підходу. Важливо було забезпечити простоту і зрозумілість питань, а також коректність формулювань для отримання достовірних та значущих результатів.

АНКЕТА: Вплив Айкідо на формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків.

Дослідження проводиться з метою вивчення мотивів, збори об'єктивної та конструктивної інформації щодо розуміння впливу занять Айкідо на мотивацію до рухової активності, розвиток фізичних якостей, соціального аспекту у житті учасників, їхню взаємодію в групі та особистісний розвиток.

Мотивація(з лат. movere) — спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби.

Будь ласка, заповніть анкету уважно та об'єктивно. Ваші відповіді є важливим джерелом інформації для нашого дослідження.

Конфіденційність ваших відповідей гарантується.

1. Ім'я (необов'язково анонімно):
2. Вік (повних років):
3. Стать:
 - Чоловіча
 - Жіноча
4. Скільки років ви займаєтеся Айкідо?

- Менше 1 року
- 1-3 роки
- 3-5 років
- Більше 5 років

5. Як ви потрапили на заняттях з Айкідо (прийшли з другом (подругою), який (яка) вже займається, привели батьки, прийшов (прийшла) сам (сама), тощо?

6. Якщо у вас був попередній досвід з інших видів фізичної активності, яким він був і чому ви вибрали Айкідо?

7. Як змінилася ваша мотивація після початку занять Айкідо?

- Зросла
- Залишилась такою самою
- Зменшилася

8. Як вплинули заняття Айкідо на ваші стосунки з іншими людьми?

- Позитивно
- Нейтрально
- Негативно

9. Чи вважаєте ви, що участь у групі Айкідо стимулює вас до більшого спілкування з іншими?

- Так
- Ні

15. Оцініть свою витривалість після того, як почали займатись Аїкідо за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже низька витривалість, 10 - дуже висока витривалість.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

16. Оцініть свою швидкість до занять Аїкідо за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже низька швидкість, 10 - дуже висока швидкість.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

17. Оцініть свою швидкість після того, як почали займатись Аїкідо за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже низька швидкість, 10 - дуже висока швидкість.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

18. Оцініть свою силу до занять Аїкідо за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже низька сила 10 - дуже висока сила.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

19. Оцініть свою силу після того, як почали займатись Аїкідо за шкалою від 1 до 10, де 1 - дуже низька сила, 10 - дуже висока сила.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | |

20. Які фактори вас найбільше мотивували продовжувати займатися Аїкідо?

- Фізична активність
 - Самозахист
 - Саморозвиток
 - Спілкування з іншими
 - Можливість брати участь у зборах, семінарах тощо
 - Можливість отримання ступенів (кю/дан)
 - Різноманітність занять Айкідо (наприклад: на природі або з різними видами зброї)
 - Не звичний одяг для занять та японські ритуали
 - Східна філософія Айкідо
 - Інше(вказати)_____
-

21. Які переваги ви сподіваєтеся отримати від занять Айкідо?

22. Як ви оцінюєте свій рівень зацікавленості та мотивації на даному етапі занять?

- Дуже низький
- Низький
- Середній
- Високий
- Дуже високий

23. Як змінювалася ваша мотивація з часом під час занять Айкідо?

- Зростала
- Залишилась такою самою
- Зменшувалася

24. Що найбільше вам подобається у груповій діяльності в Айкідо?

- Спільні тренування
- Взаємопідтримка у групі
- Спільні заходи та події

25. Гадаєте Айкидо робить вас кращою людиною?

- Так
- Ні

26. Філософія Айкидо здається вам?

- Цікавою
- Життєво необхідною
- Незрозумілою

27. Техніки Айкидо здаються вам?

- Складними
- Привабливими
- Незвичними
- Не цікавими

28. Чи подобаються вам заняття зі зброєю (боккен, дзьо, танто/ меч, палиця, ніж)?

- Так
- Ні

29. Чи подобаються вам заняття на природі або в інших місцях окрім додзьо?

- Так
- Ні

30. Чи вважаєте ви, що практика Айкидо позитивно вплинула на вашу мотивацію до інших видів рухової активності?

- Так
- Ні

ДЯКУЮ за відповіді!

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ В АЙКІДО У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

3.1. Проведення анкетування серед дітей та підлітків, що займаються Айкідо та аналіз отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 68 респондентів віком від 6 до 18 років з Києва та Ужгорода з 6 клубів Айкідо стильового напрямку Айкідо Айкікай, яке є традиційним направленням Айкідо і не включає спортивних змагань. Тому дослідження щодо впливу змагань на мотивацію не проводилось.

Самому молодшому респонденту 6 років, по два респонденти 7, 8, 10 та 16 років, п'ять респондентів 11 років, тринадцять респондентів по 12 років, шість респондентів у віці 13 років, сімнадцять респондентів мали вік 14 років, дванадцять респондентів у віці 15 років, ще по три респонденти 17 та 18 років. Більшість респондентів знаходяться у віковому діапазоні від 12 до 15 років, з піком у 14 років. Це може вказувати на те, що основна маса респондентів перебуває у підлітковому віці, що може вплинути на результати опитування в залежності від тематики (Рис. 3.1).

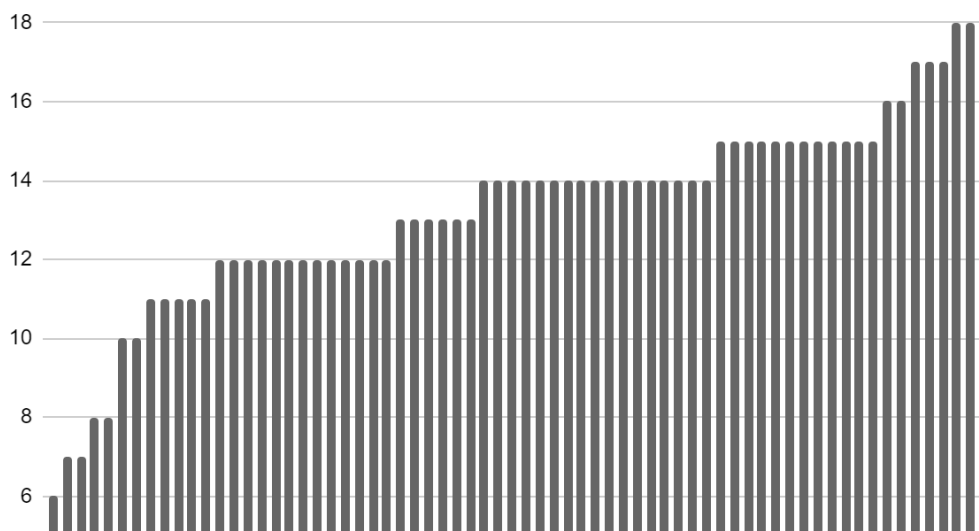


Рисунок 3.1- Вік респондентів дослідження

Співвідношення 19 (27,9%) дівчат та 49 (72,1%) хлопців (Рис. 3.2) співпадає з іншими дослідженнями, які виявили, що руховою активністю займається значно менше дівчат ніж хлопців. Тобто, аналіз даних, представлених у діаграмі 2.3.2, узгоджується з загальною тенденцією, яка була виявлена в попередніх дослідженнях: дівчата менш схильні до участі в руховій активності порівняно з хлопцями. Це може бути зумовлено різними факторами, включаючи соціальні, культурні, психологічні та фізіологічні аспекти. Для покращення залученості дівчат до рухової активності можуть бути необхідні цілеспрямовані заходи, такі як створення підтримуючого середовища, розвиток програм, орієнтованих на дівчат, та адресування можливих бар'єрів, які заважають дівчатам брати участь у фізичних вправах.

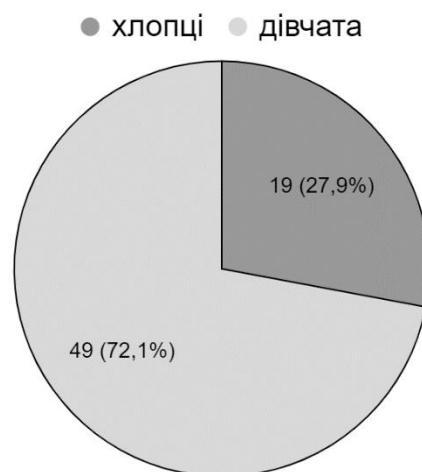


Рисунок 3.2 – Стать респондентів дослідження

Найбільша кількість дівчат, які займаються Аїкідо спостерігається в віці 14 років, що склало 41,2%. Це може свідчити про те, що цей вік є критичним для залучення дівчат до фізичної активності. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як доступ до спортивних програм у школі, соціальні впливи та індивідуальні інтереси. Таким чином, вік 14 років є важливим періодом для залучення дівчат до рухової активності, і заходи,

спрямовані на підтримку цього інтересу, можуть мати довготривалий позитивний вплив на їхнє здоров'я та добробут (Рис. 3.3).

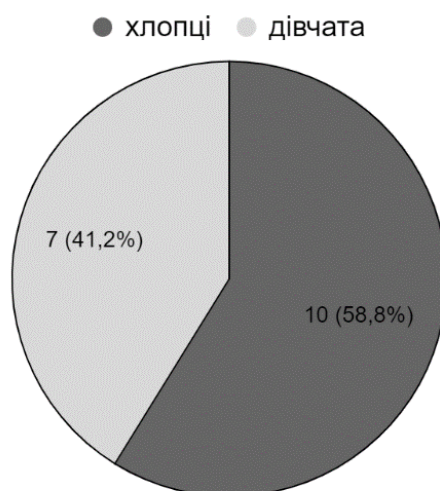


Рисунок 3.3 – Відсоток дівчат та хлопців у віці 14 років, які займаються Аїкідо

Більшість опитаних мали значний стаж занять понад 5 років 47,1% (32), 3-5 років 13,2% (9), 1-3 роки 25% (17) і менше року 14,7% (10). Таким чином, можна зробити висновок, що основна частина опитаних (60,3%) має досвід занять понад 3 роки. Це свідчить про високий рівень зацікавленості та довготривалу прихильність до заняття серед більшості учасників опитування(Рис. 3.4).

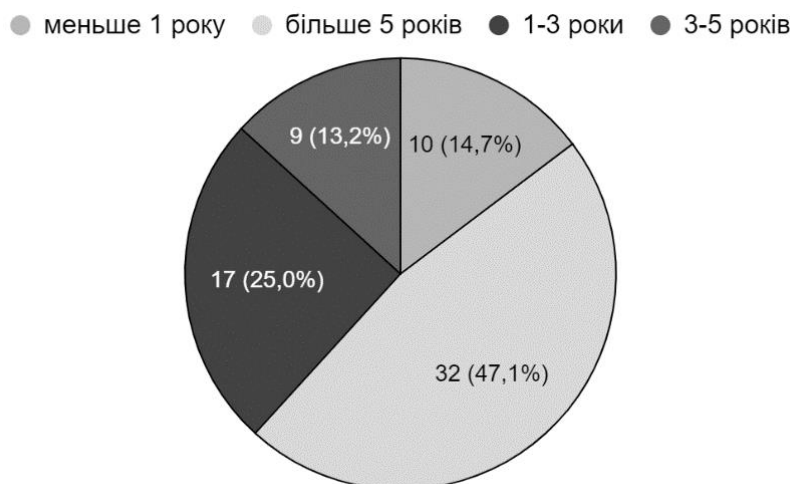


Рисунок 3.4 – Стаж занять Аїкідо

Більшість дівчат займаються Аїкідо більше 5 років порівняно з хлопцями: хлопці 17,6%, дівчата: 29,4%. Це може свідчити про те, що дівчата, які почали займатися Аїкідо, частіше продовжують займатися ним протягом тривалого часу. 15,7 % хлопців займається Аїкідо протягом 3-5 років. Вищий відсоток дівчат займаються Аїкідо 1-3 роки порівняно з хлопцями: хлопці: 23,5%, дівчата: 58,8%. Це може означати, що більше дівчат приєднуються до Аїкідо та залишаються в ньому протягом початкових років. Значно більше хлопців є новачками у Аїкідо порівняно з дівчатами: хлопці: 43,1%, дівчата: 11,8%. Це може свідчити про те, що хлопці частіше тільки починають займатися Аїкідо і, можливо, менш схильні до тривалого тренування у порівнянні з дівчатами. Дівчата, які починають займатись Аїкідо, частіше залишаються в цьому бойовому мистецтві на триваліший період часу порівняно з хлопцями. Дівчата більше схильні до тривалих тренувань і мають вищий рівень досвіду у Аїкідо, тоді як хлопці частіше є новачками або займаються Аїкідо менший період часу (Рис. 3.5, 3.6.).

● менше 1 року ● більше 5 років ● 1-3 роки

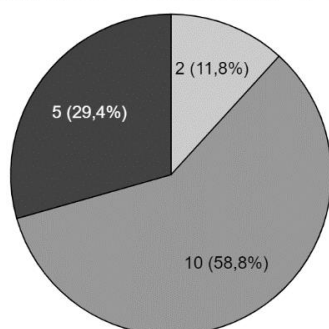


Рисунок 3.5 – Стаж дівчата

● більше 5 років ● 1-3 роки ● менше 1 року ● 3-5 років

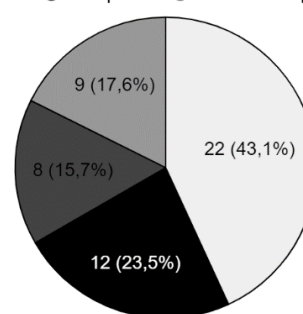


Рисунок 3.6 – Стаж хлопці

Більшість тих, хто займається Аїкідо, 45 (66,2%) респондентів на тренування привели батьки. Тобто, переважна більшість респондентів почали займатися тренуваннями завдяки своїм батькам. Це свідчить про значний вплив батьків у виборі занять для дітей. 15 (22,1%) прийшли самі, що показує наявність власної мотивації і зацікавленості. 5 (7,4%) прийшли з другом або

подругою, що підкреслює вплив соціального оточення на вибір занять. 1 (1,5%) респондент вказав, що його привів дід, ще 1 (1,5%) зацікавився із-за брата, 1 (1,5 %) мріяв ще з садочку із-за занять з мечем (катана).

Загалом, найважливішими факторами є батьки та особиста ініціатива. Інші фактори, такі як друзі та інші члени родини, відіграють меншу, але все ж важливу роль у зацікавленості дітей у тренуваннях (Рис. 3.7).

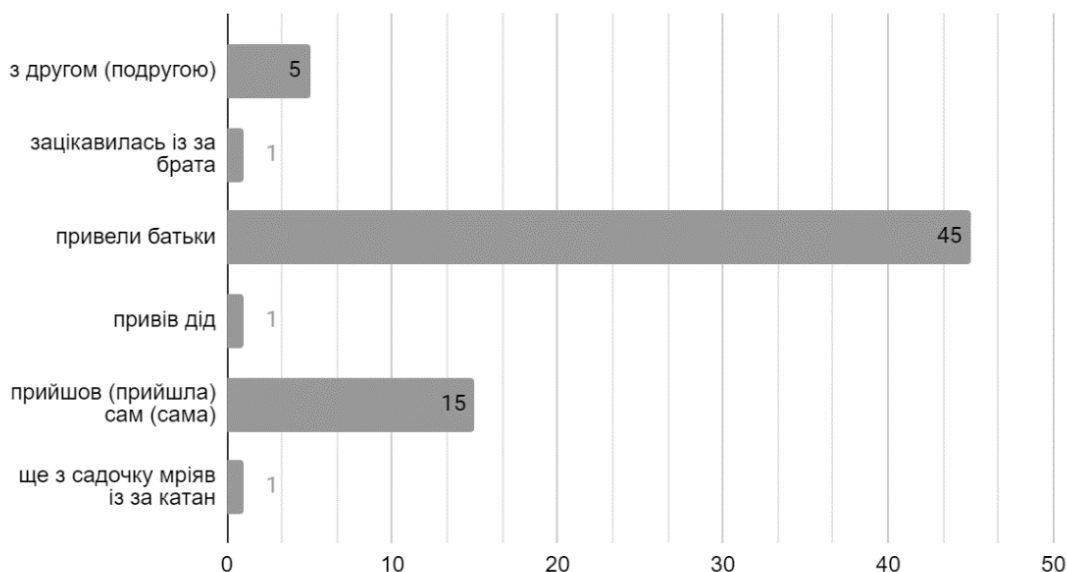


Рисунок 3.7 – Як респонденти потрапила на заняття з Айкідо

Батьки привели на заняття 41 (77,4 %) хлопців та 4 (26,7%) дівчат. Батьки відіграють значну роль у виборі занять для своїх дітей, особливо серед хлопців. Це свідчить про те, що батьківський вплив значно вищий серед хлопчиків, ніж серед дівчат (Рис. 3.8, 3.9).

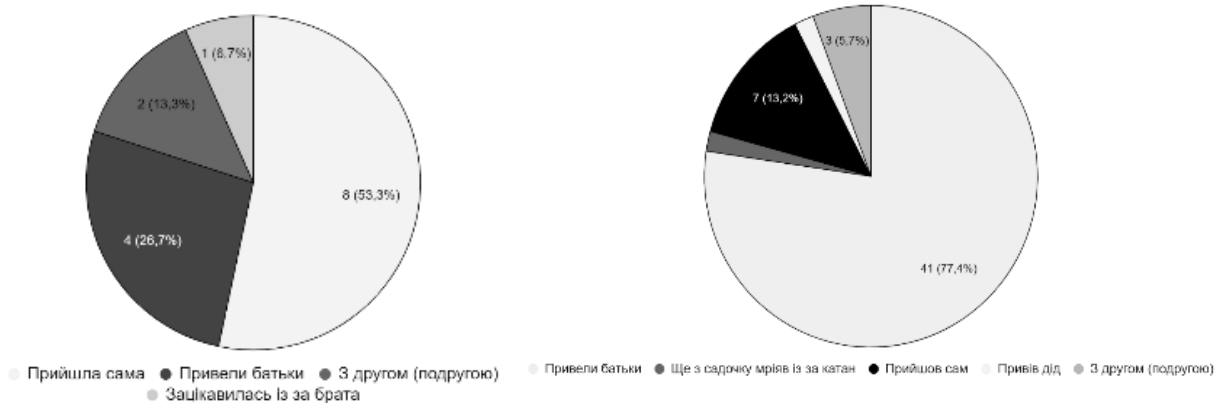


Рисунок 3.8 – Як потрапили на заняття з Айкідо дівчата

Рисунок 3.9 – Як потрапили на заняття з Айкідо хлопці

Також можна зробити висновок, що батьки активно підтримують і стимулюють участь своїх дітей у заняттях фізичною культурою. 7 (13,2%) хлопців та 8 (53,3%) дівчат прийшли на заняття самі. Це може свідчити про більшу самостійність і самостійний вибір дівчат у сфері занять порівняно з хлопцями, які можуть більше залежати від батьківської підтримки або направлення.

Не мали попереднього досвіду з інших видів фізичної активності 43 (63,2%) респондентів, 7 (41,2%) дівчат та 36 (70,6%) хлопців. що свідчить про те, що хлопці частіше починають займатися Айкидо без попереднього досвіду. Найбільш поширеним попереднім досвідом був досвід з занять плаванням. Можливо це через те, що плавання популярний та доступний вид фізичної активності для дітей (Рис 3.10, 3.11, 3.12).

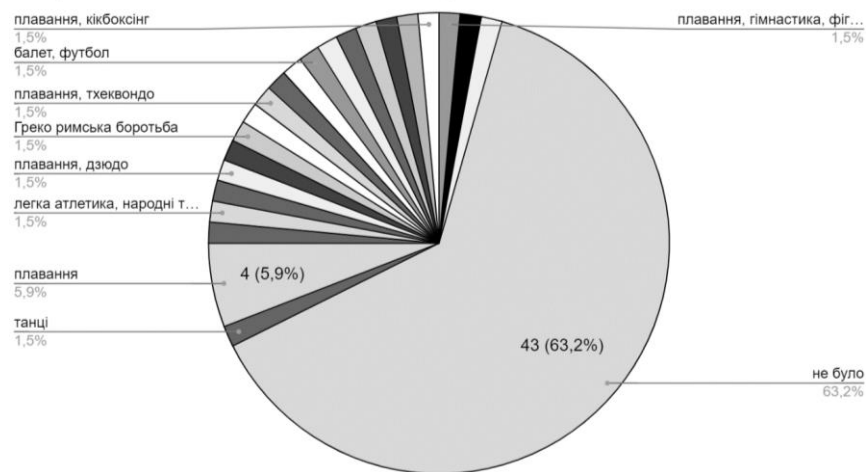


Рисунок 3.10 – Досвід з інших видів рухової активності

Крім того в якості попереднього досвіду було вказано гімнастику, балет, футбол, боротьбу, легку атлетику, карате, дзюдо, тощо у 1 (1.5%) респондентів. Дехто встиг спробувати декілька видів фізичної активності. Загалом, ці дані можуть свідчити про те, що Айкидо приваблює як новачків без попереднього спортивного досвіду, так і дітей з різноманітним спортивним бекграундом, де плавання є найбільш популярним видом попередньої фізичної активності.

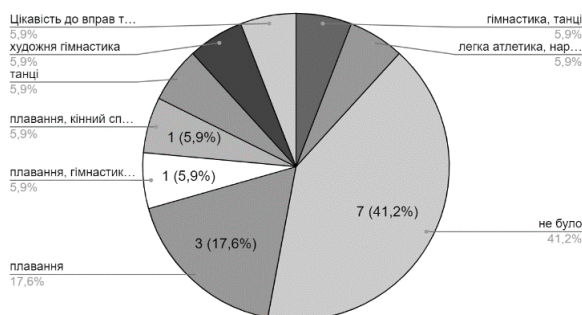


Рисунок 3.11 –
Досвід з інших видів
рухової активності дівчата

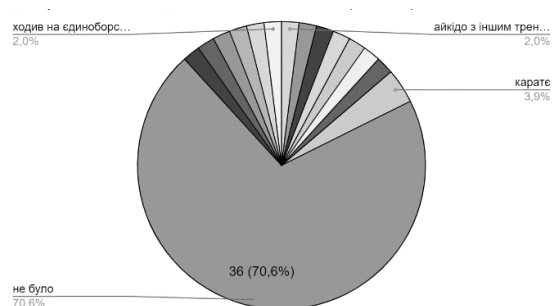


Рисунок 3.12 –
Досвід з інших видів
рухової активності хлопці

На питання, як змінилась ваша мотивація після початку занять Айкідо, 60 (88,2%) респондентів 17 (85,0%) дівчат та 44 (89,8%) хлопців відповіли що мотивація зросла, а у 8 (11,8%) респондентів 3 (15,0%) дівчат та 5 (10,2%) хлопців залишилась такою самою (Рис. 3.13, 3.14, 3.15).

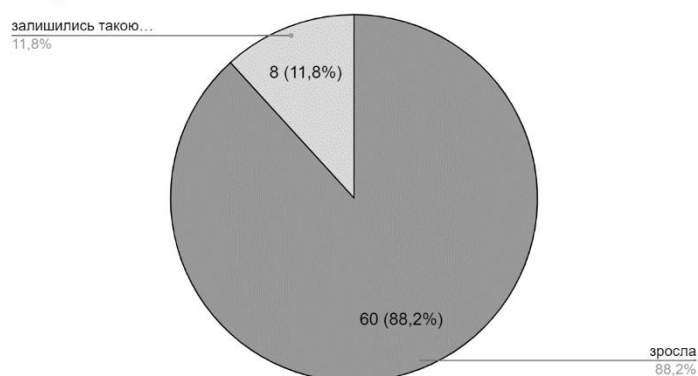


Рисунок 3.13 – Мотивація після початку занять

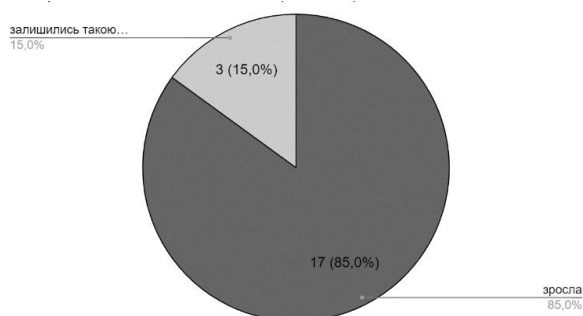


Рисунок 3.14 –
Мотивація після початку
занять у дівчат

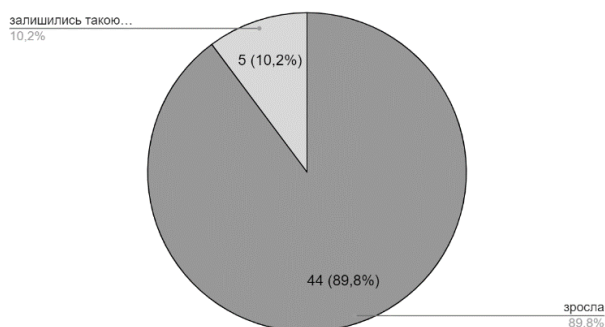


Рисунок 3.15 –
Мотивація після початку
занять у хлопців

Загалом, заняття Аїкідо мають позитивний вплив на мотивацію більшості дітей, які займаються цим видом бойового мистецтва, незалежно від їх статі. Це свідчить про те, що Аїкідо є ефективним засобом для підвищення зацікавленості та мотивації до тренувань.

На питання, як вплинули заняття Аїкідо на ваші стосунки з іншими людьми 52 (76,5%) респондентів 17 (89,5%) дівчат та 35 (71,4%) хлопців відповіли, що позитивно. Це може свідчити про те, що Аїкідо може сприяти поліпшенню соціальних навичок і зміцненню взаємин. У 15 (22,1%) респондентів 2 (10,5%) дівчат та 13 (26,5%) хлопців вплив нейтральний. Це показує, що для деяких дітей заняття Аїкідо не мали значного впливу на їхні взаємини з іншими. 1 (2,0%) хлопець мав досвід негативного впливу занять на стосунки з іншими людьми. Це поодинокий випадок, який свідчить, що негативний вплив є рідкісним і може бути пов'язаним з індивідуальними обставинами (Рис. 3.16, 3.17, 3.18).

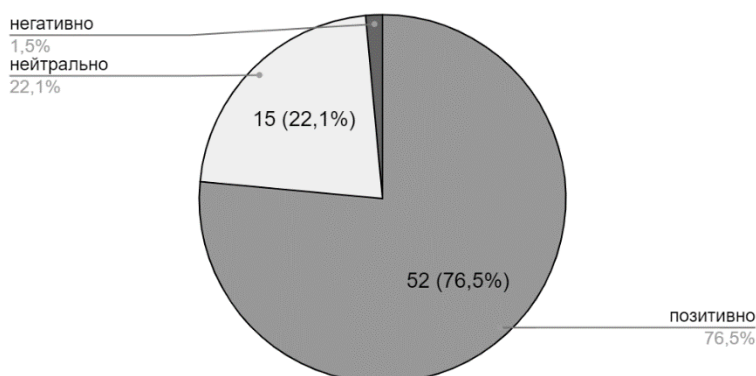


Рисунок 3.16 – Вплив Аїкідо на стосунки з іншими людьми

Діаграма: 2.3.17. Вплив аїкідо на стосунки з іншими людьми (дівчата)

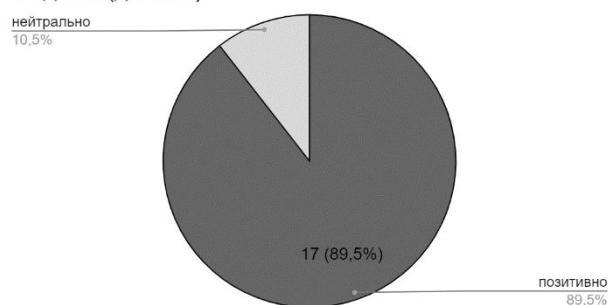


Рисунок 3.16 – Вплив Аїкідо на стосунки з іншими людьми у дівчат

Діаграма: 2.3.18. Вплив аїкідо на стосунки з іншими людьми (хлопці)

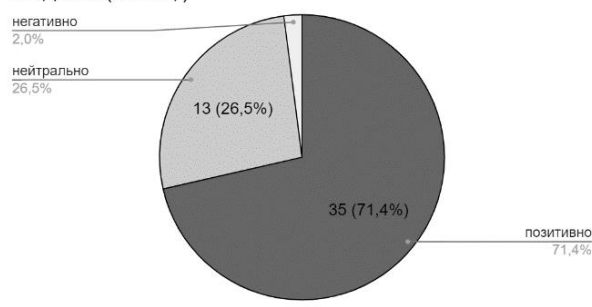


Рисунок 3.17 – Вплив Аїкідо на стосунки з іншими людьми у хлопців

Загалом, заняття Айкідо мають переважно позитивний вплив на стосунки дітей з іншими людьми, особливо серед дівчат. Нейтральний вплив спостерігається у меншій кількості респондентів, а негативний вплив є рідкісним.

На питання, чи вважаєте ви, що участь у групі Айкідо стимулює вас до більшого спілкування з іншими, «так» відповіли 62 (91,2%) респондентів 17 (89,5%) дівчат та 45 (91,8%) хлопців. Це свідчить про те, що заняття Айкідо сприяють розвитку комунікативних навичок і соціальної взаємодії серед дітей. Ні, відповіли 6 (8,8%) респондентів 2 (10,5%) дівчат та 4 (8,2%) хлопців (Рис. 3.19, 3.20, 3.21).

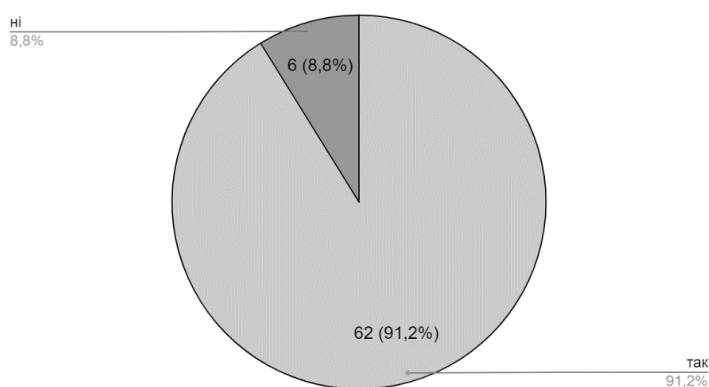


Рисунок 3.19 – Стимул до спілкування у групі Айкідо

Це показує, що для невеликої кількості дітей заняття Айкідо не впливають на їхнє бажання чи можливості спілкуватися з іншими.

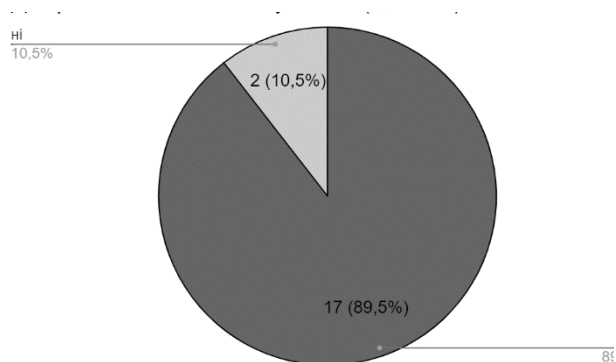


Рисунок 3.20 – Стимул до спілкування у групі Айкідо у дівчат

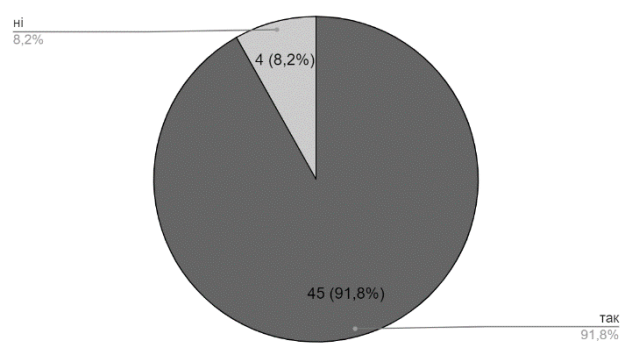


Рисунок 3.21 – Стимул до спілкування у групі Айкідо у хлопців

Загалом, заняття Айкідо мають значний позитивний вплив на стимулювання спілкування з іншими людьми. Більшість дітей, як дівчата, так і хлопці, вважають, що участь у групі Айкідо сприяє їхній соціальній активності та комунікативним навичкам.

Далі, респондентам були завдані питання щодо розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, координація, витривалість, швидкість, та сила до та після початку занять Айкідо за десятибальною шкалою. Результати вимірювались суб'єктивною оцінкою респондентів щодо розвитку їх фізичних якостей, їх відчуттям (Рис. 3.22).

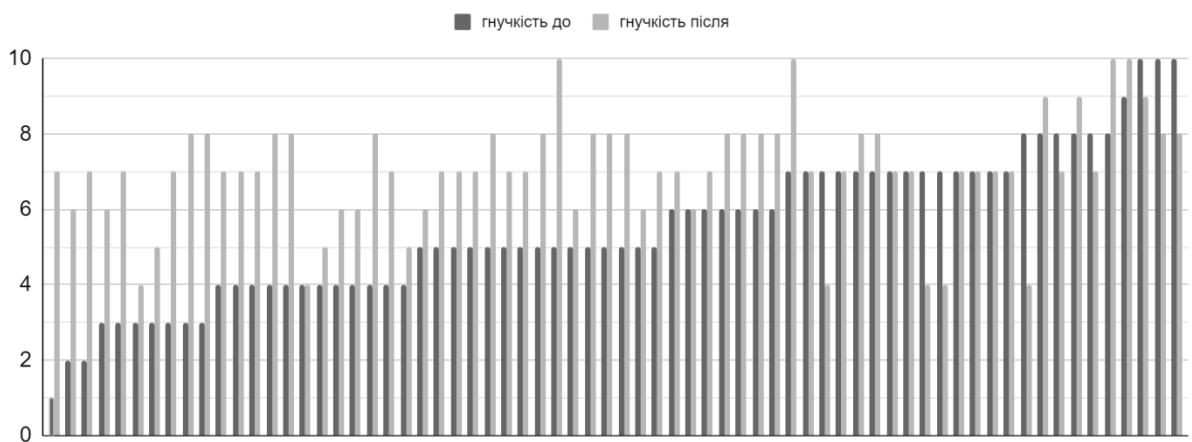


Рисунок 3.22 – Гнучкість респондентів до та після початку занять Айкідо

У 52 (76,5%) респондентів 17 (89,5%) дівчат та 35 (71,4%) хлопців після початку занять Айкідо гнучкості збільшилась. Це свідчить про те, що заняття Айкідо сприяють поліпшенню гнучкості у більшості дітей, особливо серед дівчат. У 10 (14,7%) респондентів 1 (5,3%) дівчат та 9 (18,4%) хлопців гнучкість лишилась на тому ж рівні, що і до початку занять. Це показує, що для деяких дітей заняття Айкідо не мали значного впливу на їхню гнучкість. 6 (8,8%) респондентів 1 (5,3%) дівчина та 5 (10,2%) хлопців відмітили зменшення гнучкості (Рис. 3.23, 3.24, 3.25). Це є меншістю, але вказує на те, що в окремих випадках заняття Айкідо можуть не сприяти, а навіть негативно впливати на гнучкість, можливо через неправильне виконання вправ або інші індивідуальні фактори.

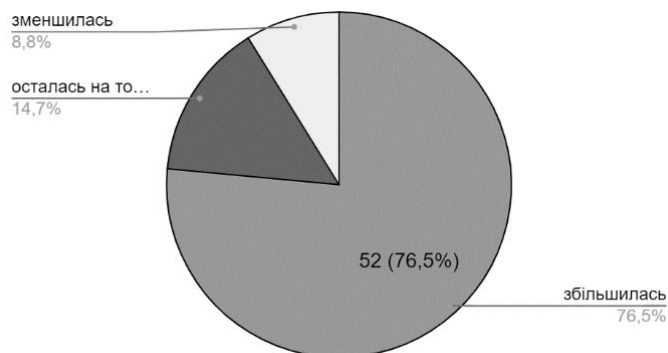


Рисунок 3.23 – Змінення гнучкості респондентів до та після початку занять Айкідо

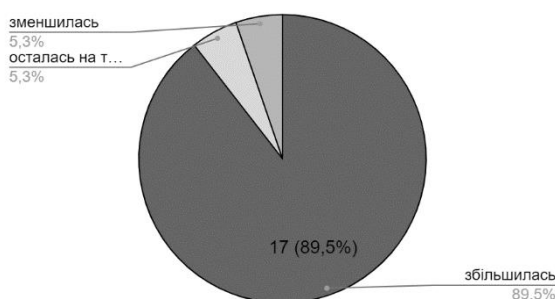


Рисунок 3.24 – Змінення гнучкості до та після початку занять Айкідо у дівчат

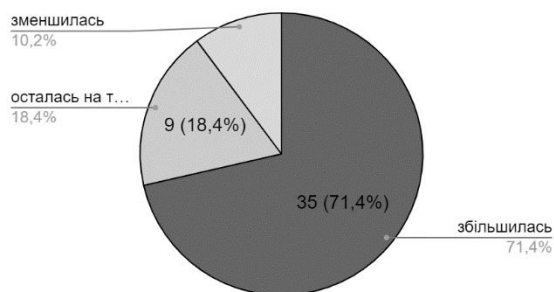


Рисунок 3.25 – Змінення гнучкості до та після початку занять Айкідо у хлопців

Загалом, заняття Айкідо мають позитивний вплив на гнучкість більшості дітей. Більшість респондентів, як дівчата, так і хлопці, відзначили покращення, тоді як невелика частка дітей не відчула змін або навіть зменшення гнучкості. На (Рис. 3.26) вбачається загальний ріст збільшення координації після початку занять Айкідо.

В цілому покращення координації відмітили 61 (89,7%) респондентів з них 18 (94,7%) дівчат та 43 (87,8%) хлопців. Це свідчить про те, що заняття Айкідо ефективно сприяють поліпшенню координації рухів у більшості дітей, особливо серед дівчат. У 5 (7,4%) респондентів рівень координації остався на тому ж рівні, що і до початку занять Айкідо це 1 (5,3%) дівчат та 4 (8,2%) хлопців.

Це показує, що для деяких дітей заняття Айкідо не мали значного впливу на їхню координацію. Погіршення координації спостерігалось у 2 (2,9%) респондентів це 2 (4,1%) хлопців. У дівчат погіршення координації не спостерігалось (Рис. 3.27, 3.28, 3.29)

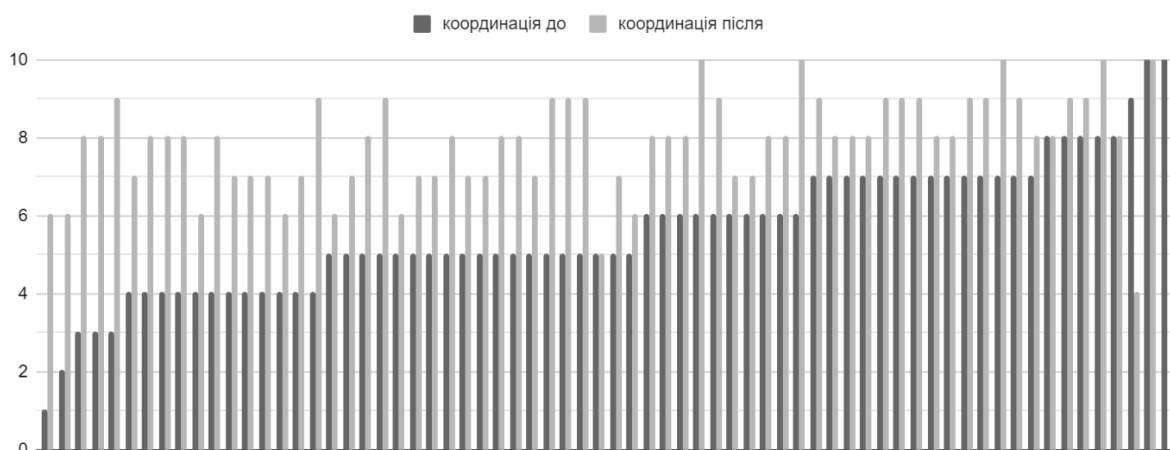


Рисунок 3.26 – Координація респондентів до та після початку занять Айкідо

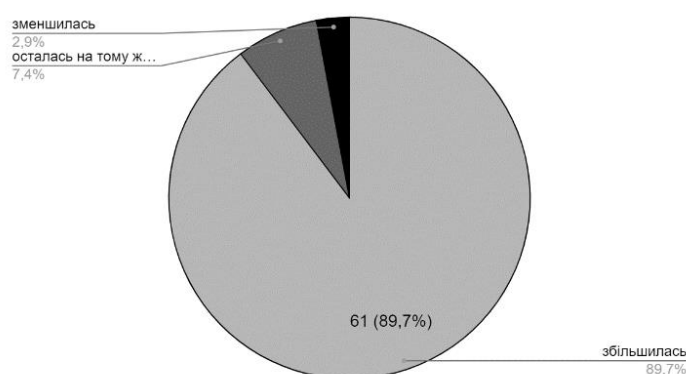


Рисунок 3.27 – Змінення координації респондентів до та після початку занять Айкідо

Це є меншістю, але вказує на те, що в окремих випадках заняття Айкідо можуть мати негативний вплив на координацію, можливо через індивідуальні особливості або інші фактори. Загалом, заняття Айкідо мають значний позитивний вплив на координацію у більшості дітей. Більшість респондентів, як дівчата, так і хлопці, відзначили покращення координації. Незначна частка

дітей не відчула змін або навіть спостерігала погіршення координації, але такі випадки є рідкісними.

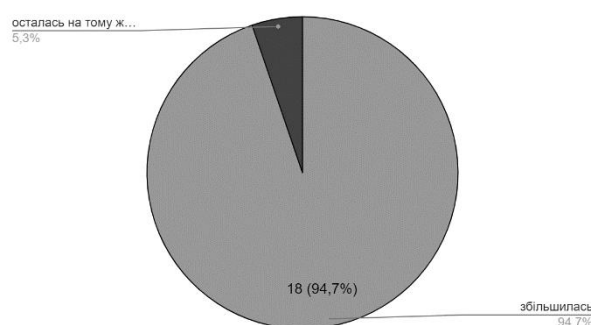


Рисунок 3.28 –

Змінення координації до та після початку занять Айкідо у дівчат

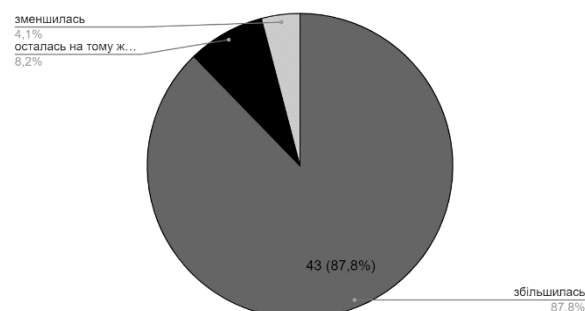


Рисунок 3.29 –

Змінення координації до та після початку занять Айкідо у хлопців

На (Рис. 3.30) вбачається загальний ріст збільшення витривалості. В цілому покращення витривалості спостерігалось у 60 (88,2%) респондентів з них 18 (94,7%) дівчат та 42 (85,7%) хлопців.

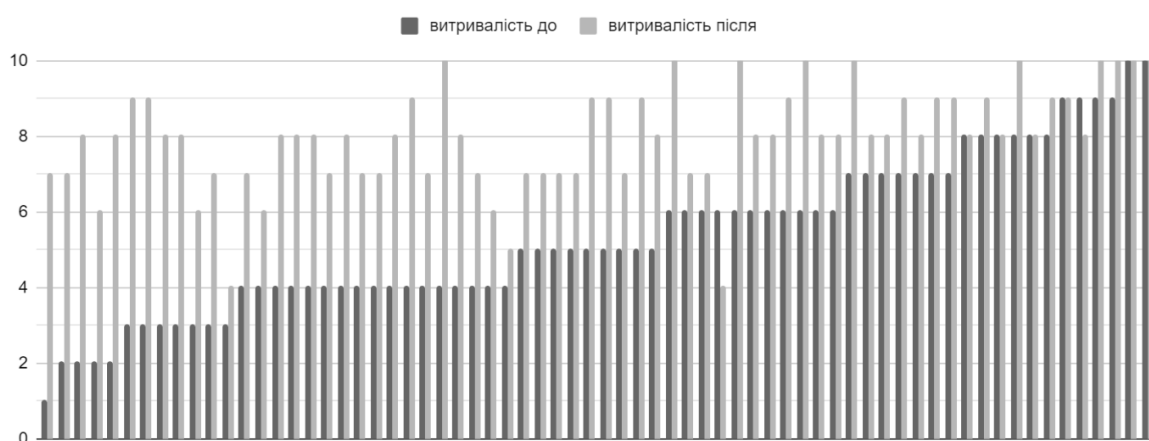


Рисунок 3.30 – Витривалість респондентів до та після початку занять Айкідо

Це свідчить про те, що заняття Айкідо значно сприяють підвищенню витривалості у більшості дітей, особливо серед дівчат. У 6 (8,8%)

респондентів витривалість осталась на тому ж рівні, що і до початку занять Айкідо.

Це показує, що для деяких дітей заняття Айкідо не мали значного впливу на їхню витривалість. Це 1 (5,3%) дівчат та 5 (10,2%) хлопців. Погіршення витривалості спостерігалось у 2 (4,1%) хлопців. У дівчат погіршення витривалості не спостерігалось (Рис. 3.31, 3.32, 3.33).

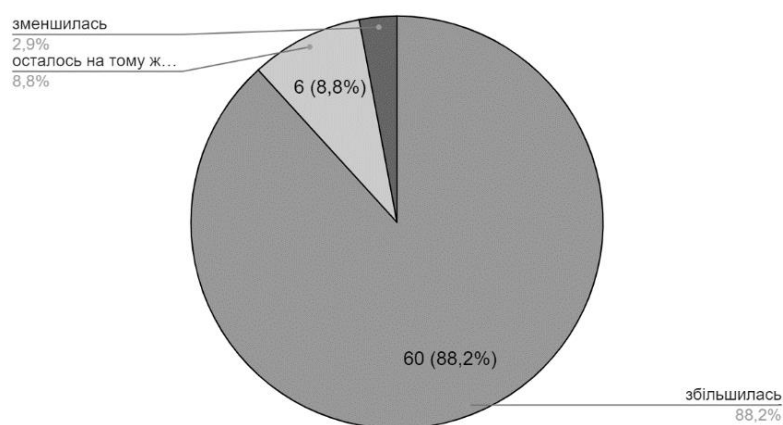


Рисунок 3.31 – Змінення витривалості респондентів до та після початку занять Айкідо

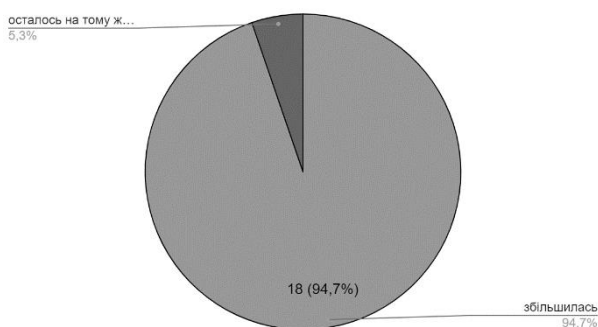


Рисунок 3.32 – Змінення витривалості до та після початку занять Айкідо у дівчат

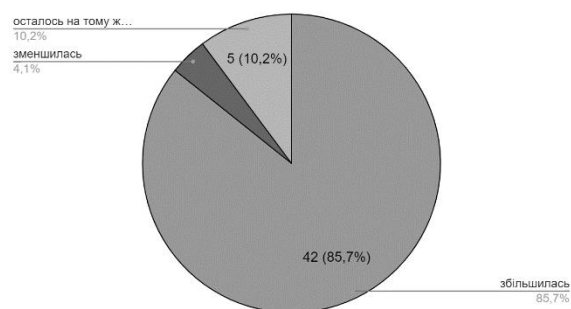


Рисунок 3.33 – Змінення витривалості до та після початку занять Айкідо у хлопців

Це свідчить про те, що в окремих випадках заняття Айкідо можуть мати негативний вплив на витривалість, можливо через індивідуальні особливості або інші фактори.

Загалом, заняття Айкідо мають значний позитивний вплив на витривалість більшості дітей. Більшість респондентів, як дівчата, так і хлопці, відзначили покращення витривалості. Незначна частка дітей не відчула змін або навіть спостерігала погіршення витривалості, але такі випадки є рідкісними.

Також вбачається ріст швидкості (Рис. 3.34) у 58 (85,3%) респондентів з них 16 (84,2%) дівчат та 42 (85,7%) хлопців.

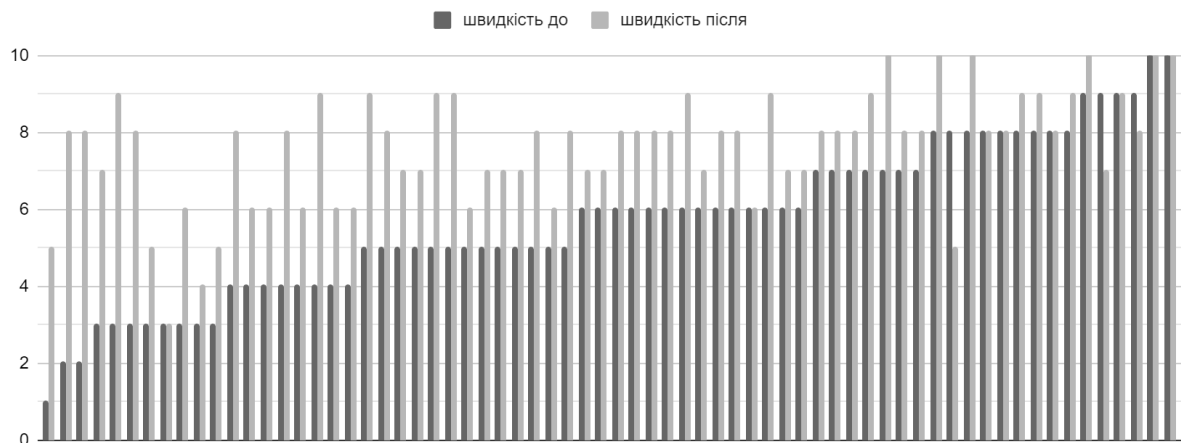


Рисунок 3.34 – Швидкість респондентів до та після початку занять Айкідо

Це свідчить про те, що заняття Айкідо сприяють підвищенню швидкості у більшості дітей, майже однаково для хлопців та дівчат. У 7 (10,3%) респондентів з них 1 (5,3%) дівчат та 6 (12,2%) хлопців швидкість осталась на тому ж рівні, як і до початку занять Айкідо. Це показує, що для деяких дітей заняття Айкідо не мали значного впливу на їхню швидкість. У 3 (4,4%) респондентів швидкість зменшилась з них 2 (10,5%) дівчат та 1 (2,0%) хлопців. Це вказує на те, що в окремих випадках заняття Айкідо можуть мати негативний вплив на швидкість, особливо серед дівчат (Рис. 3.35, 3.36, 3.37).

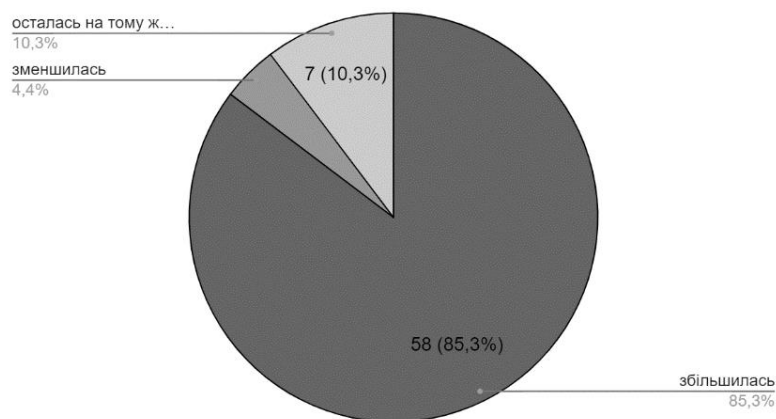


Рисунок 3.35 – Змінення швидкості респондентів до та після початку занять Айкідо

Загалом, заняття Айкідо мають позитивний вплив на швидкість більшості дітей. Більшість респондентів, як дівчата, так і хлопці, відзначили покращення швидкості. Незначна частка дітей не відчула змін або навіть спостерігала зменшення швидкості, але такі випадки є рідкісними.

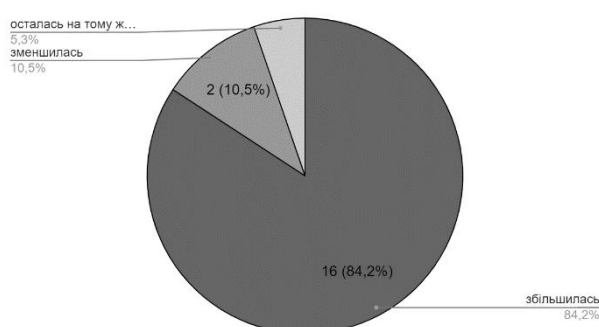


Рисунок 3.36 – Змінення швидкості до та після початку занять Айкідо у дівчат

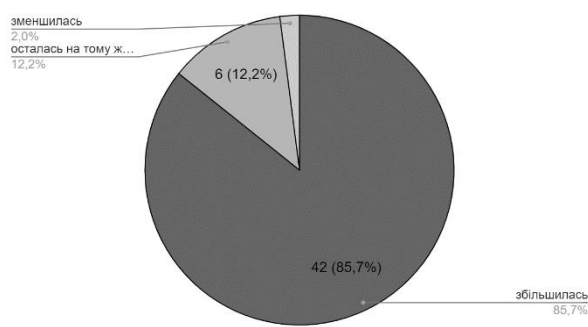


Рисунок 3.37 – Змінення швидкості до та після початку занять Айкідо у хлопців

Зростання сили (Рис. 3.38) відмічається у 65 (95,6%) респондентів, з них 19 (100%) дівчат та 46 (93,9%) хлопців. Це свідчить про те, що заняття Айкідо ефективно сприяють підвищенню фізичної сили у дітей, зокрема у дівчат. У 3 (4,4%) респондентів з низ 3 (6,1%) хлопців рівень сили не змінився.

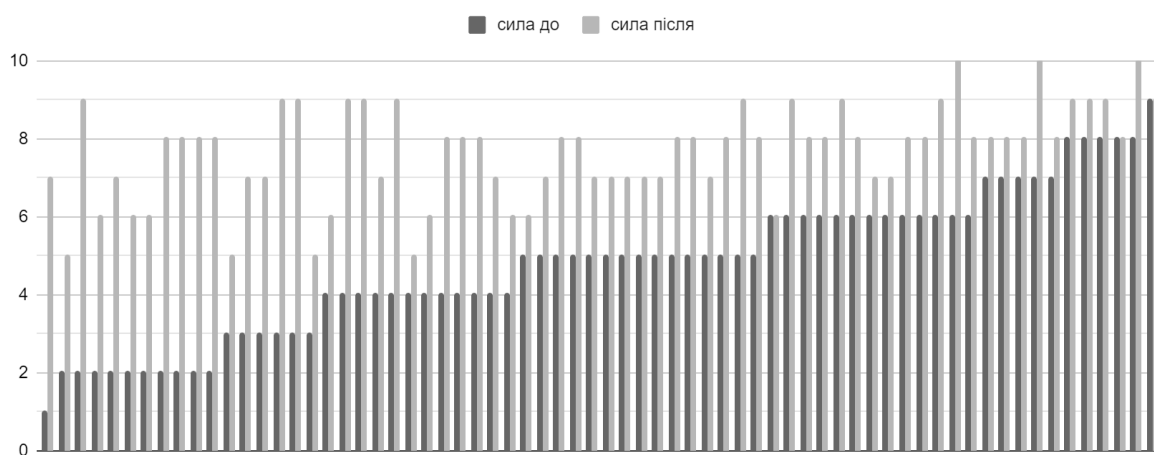


Рисунок 3.38 – Сила респондентів до та після початку занять Айкідо

Це показує, що для незначної частини хлопців заняття Айкідо не мали значного впливу на їхню силу. Жоден респондент не помітив зменшення рівня сили. Це підкреслює, що заняття Айкідо, як мінімум, не шкодять фізичній силі учасників (Рис. 3.39, 3.40, 3.41).

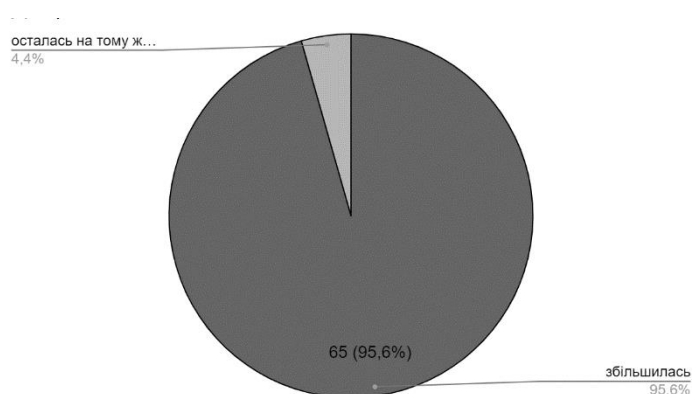


Рисунок 3.39 – Змінення сили респондентів до та після початку занять Айкідо

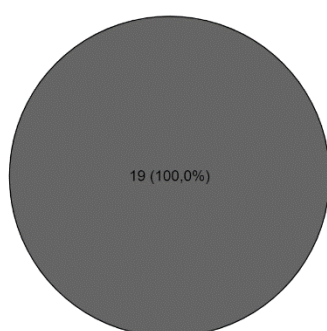


Рисунок 3.40 – Змінення сили до та після початку занять Айкідо у дівчат

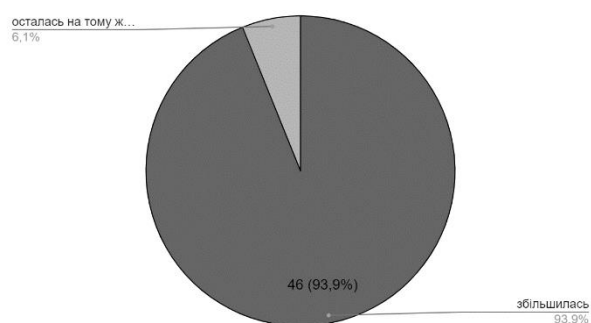


Рисунок 3.41 – Змінення сили до та після початку занять Айкідо у хлопців

Загалом, заняття Айкідо мають дуже позитивний вплив на зростання сили у більшості дітей, особливо серед дівчат, і не призводять до зменшення сили. Більшість респондентів відзначили покращення, а ті, хто не помітив змін, становлять лише невелику частину хлопців.

На питання, які фактори вас найбільше мотивували продовжувати займатись Айкідо, респонденти вибирали від однієї до дев'яти відповідей (Таб. 3.1):

- Фізична активність: 58 (86,6%) респондентів з яких 16 (84,2%) дівчат та 42 (87,5%) хлопців.
- Самозахист: 47 (71,2%) респондентів з яких 12 (63,2%) дівчат та 35 (74,5%) хлопців.
- Саморозвиток: 43 (63,2%) респондентів з яких 14 (73,7%) дівчат та 29 (59,2%) хлопців.
- Спілкування з іншими: 40 (62,5%) респондентів з яких 11 (61,1%) дівчат та 29 (63,0%) хлопців.
- Можливість брати участь у зборах, семінарах тощо: 33 (48,5%) респондентів з яких 12 (63,2%) дівчат та 21 (42,9%) хлопців.
- Можливість отримання ступенів (кю/дан): 25 (36,8%) респондентів з яких 8 (42,1 %) дівчат та 17 (34,7%) хлопців.
- Різноманітність занять Айкідо (наприклад: на природі або з різними видами зброї): 34 (50,0%) респондентів з яких 13 (68,4%) дівчат та 21 (42,9%) хлопців.
- Не звичний одяг для занять та японські ритуали: 10 (14,7%) респондентів з яких 2 (10,5%) дівчат та 8 (16,3%) хлопців.
- Східна філософія Айкідо: 18 (26,5%) респондентів з яких 6 (31,6%) дівчат та 12 (24,5%) хлопців.

Найбільш мотивуючим фактором для більшості респондентів є фізична активність. Це свідчить про те, що головною причиною продовження занять

Айкідо є бажання підтримувати фізичну форму. За популярністю мотивуючим фактором також є самозахист.

Таблиця 3.1- Мотиваційні фактори

| Мотиваційні фактори | кількість респондентів | дівчата | хлопці |
|---|------------------------|------------|-------------|
| Фізична активність | 58 (86,6%) | 16 (84,2%) | 42 (87,5%) |
| Самозахист | 47 (71,2%) | 12 (63,2%) | 35 (74,5%) |
| Саморозвиток | 43 (63,2%) | 14 (73,7%) | 29 (59,2%) |
| Спілкування з іншими | 40 (62,5%) | 11 (61,1%) | 29 (63,0%) |
| Можливість брати участь у зборах, семінарах, тощо | 33 (48,5%) | 12 (63,2%) | 21 (42,9%) |
| Можливість отримання ступенів (кю/дан) | 25 (36,8%) | 8 (42,1 %) | 17 (34,7%) |
| Різноманітність занять Айкідо | 34 (50,0%) | 13 (68,4%) | 21 (42,9%) |
| Не звичний одяг для занять та японські ритуали | 10 (14,7%) | 2 (10,5%) | 8 (16,3%) |
| Східна філософія Айкідо | 18 (26,5%) | 6 (31,6%) | 12 (24,5%) |

Це показує, що навички самозахисту є важливою мотивацією, особливо для хлопців. Саморозвиток теж є важливим мотивуючим фактором. Це підкреслює, що особистісне зростання і вдосконалення є значущими мотиваторами, особливо серед дівчат. Можливість спілкування з іншими теж стала мотивуючим фактором. Це вказує на те, що соціальний аспект занять є важливим для багатьох учасників.

Можливість брати участь у зборах, семінарах мотивувала більш дівчат. Це свідчить про те, що вони більше цінують можливість додаткового навчання і спільних заходів. Отримання ступенів (кю/дан) цей фактор показує, що прагнення досягати нових рівнів і отримувати ступені також є важливим, хоч і менш значущим фактором. Різноманітність занять, таких як тренування на природі або з використанням різних видів зброї, вказує на те, що дівчата більше цінують різноманітність у заняттях. Незвичний одяг для занять та японські ритуали мотивували лише 14,7% респондентів. Це є

найменш значущим фактором. Східна філософія Аїкідо мотивувала 26,5% респондентів. Це свідчить про те, що духовний аспект Аїкідо має значення для деяких учасників, особливо для дівчат.

Загалом, найбільшими мотивуючими факторами для продовження занять Аїкідо є фізична активність, самозахист, саморозвиток і спілкування з іншими. Різноманітність занять і участь у додаткових заходах також є важливими. Незвичний одяг та японські ритуали, а також східна філософія Аїкідо мають менший вплив на мотивацію респондентів.

На питання, які переваги ви сподіваєтеся отримати від занять Аїкідо, більшість респондентів вибирали покращення хоча б однієї з фізичних якостей, як то сила, гнучкість, координація, швидкість тощо. В цілому вони зазначали: Хочу стати сильним, або хочу покращити фізичну форму, дістати класну фізичну підготовку, стати витривалішим, навчитись володіти своїм тілом та інше. Це 31 (46,3%) респондентів з яких 8 (44,4%) дівчат та 23 (46,9%) хлопців. Перевагу в самозахисті сподіваються отримати 16 (23,9%) респондентів з яких 3 (16,7%) дівчат та 13 (26,5%) хлопців. Перевагу в саморозвитку сподіваються отримати 6 (9,0%) респондентів з них 2 (11,1%) дівчат та 4 (8,2%) хлопців. Не визначились з перевагами, які хочуть отримати 21 (31,3%) респондентів з них 7 (38,9%) дівчат та 14 (28,6%) хлопців. Самодисципліна потрібна 4 (4,5%) респондентів з них 2 (5,6%) дівчат та 1 (4,1%) хлопців. Зустрічались такі поодинокі відповіді, як хочу бути здоровим, щасливим, хочу спілкуватись з іншими або набути друзів по всьому світу, хочу стати мудрим або духовно розвиненим.

Загалом, більшість респондентів очікують покращення фізичних якостей та навичок самозахисту від занять Аїкідо. Менша частка учасників прагне саморозвитку або розвитку самодисципліни. Значна частина респондентів ще не визначилася з конкретними перевагами, що може свідчити про потребу у більшій інформації або досвіді для формування чітких очікувань.

На питання, як ви оцінюєте свій рівень зацікавленості та мотивації на даному етапі занять, 36 (52,9%) респондентів з яких 10 (52,6%) дівчат та 26 (53,1%) хлопців відповіли, що рівень зацікавленості високий. Це свідчить про те, що більшість учасників мають значний інтерес і мотивацію продовжувати займатися Аїкідо. 13 (19,1%) респондентів з яких 4 (21,1%) дівчат та 9 (18,4%) хлопців зазначили, що їх рівень зацікавленості дуже високий. Це підкреслює, що частина учасників має винятковий інтерес і дуже високу мотивацію до занять. Середній рівень зацікавленості спостерігався у 18 (26,5%) респондентів з них 4 (21,1%) дівчат та 14 (28,6%) хлопців. Це показує, що деякі учасники мають помірний інтерес до занять, що може означати потребу в додаткових мотиваційних заходах для підтримки їхньої зацікавленості. Лише 1 (1,5%) респондент (дівчина) зазначила низький рівень зацікавленості. Це вказує на те, що дуже мала частка учасників відчуває низьку мотивацію до занять (Рис. 3.42, 3.43, 3.44).

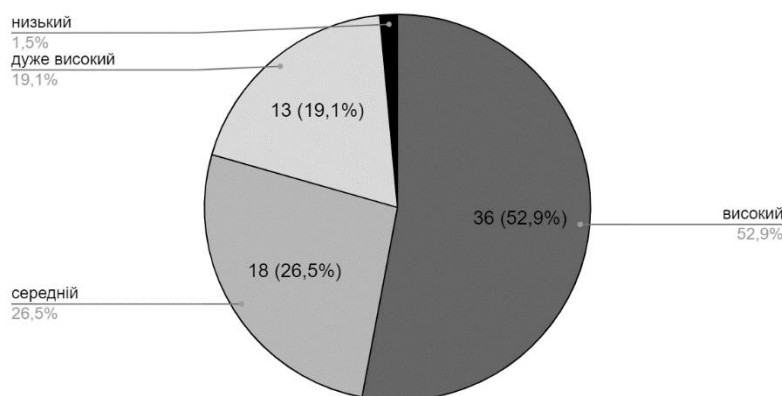


Рисунок 3.42 – Рівень зацікавленості респондентів на даному етапі занять

Загалом, більшість респондентів демонструють високий або дуже високий рівень зацікавленості та мотивації до занять Аїкідо. Це свідчить про те, що програма тренувань є ефективною у підтриманні інтересу більшості учасників. Однак існує невелика частка респондентів із середнім або низьким

рівнем зацікавленості, що може потребувати додаткових зусиль для підвищення їхньої мотивації.

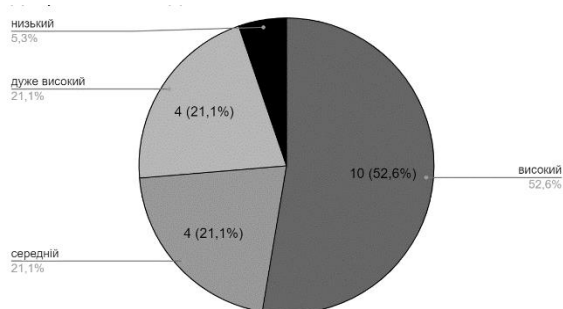


Рисунок 3.43 – Рівень зацікавленості дівчат на даному етапі занять

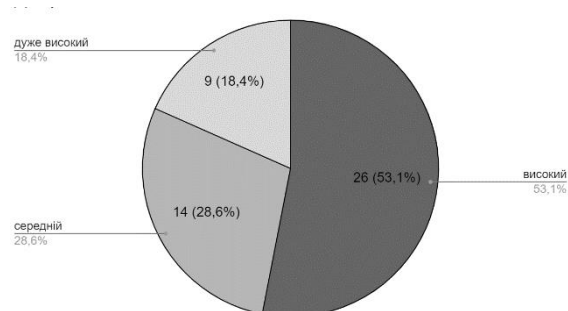


Рисунок 3.44 – Рівень зацікавленості хлопців на даному етапі занять

На питання, як змінювалася ваша мотивація з часом під час занять Айкідо, 59 (86,8%) респондентів відповіли, що мотивація зростала з яких 14 (73,7%) дівчат та 45 (91,8%) хлопців. У 9 (13,2%) респондентів з яких 5 (26,3%) дівчат та 4 (8,2%) хлопців мотивація залишилась такою ж самою. В жодного з респондентів мотивація не зменшилась. Попередньо ми вже задавали питання, як змінилась ваша мотивація після початку занять Айкідо, 60 (88,2%) респондентів 17 (85,0%) дівчат та 44 (89,8%) хлопців відповіли що мотивація зросла, а у 8 (11,8%) респондентів 3 (15,0%) дівчат та 5 (10,2%) хлопців залишилась такою самою (Рис. 3.13, 3.14, 3.15), (Таб. 3.2).

Загальний відсоток респондентів, у яких мотивація зростала, знизився на 1,4% (з 88,2% до 86,8%), а відсоток тих, у кого мотивація залишилась такою самою, зріс на 1,4% (з 11,8% до 13,2%).

Дівчата: Зростання мотивації знизилось на 11,3% (з 85,0% до 73,7%). Відсоток дівчат, у яких мотивація залишилась такою самою, зріс на 11,3% (з 15,0% до 26,3%).

Хлопці: Зростання мотивації зросло на 2,0% (з 89,8% до 91,8%). Відсоток хлопців, у яких мотивація залишилась такою самою, знизився на 2,0% (з 10,2% до 8,2%).

Таблиця 3.2 – Зміна мотивації респондентів після початку та на даному етапі занять

| Питання | Зростала | | Залишилась такою самою | |
|---|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| як змінилась ваша мотивація після початку занять Айкідо | 60 (88,2%) | | 8 (11,8%) | |
| | 17 (85,0%) д | 44 (89,8%) х | 3 (15,0%) д | 5 (10,2%) х |
| як змінювалася ваша мотивація з часом під час занять Айкідо | 59 (86,8%) | | 9 (13,2%) | |
| | 14 (73,7%) д | 45 (91,8%) х | 5 (26,3%) д | 4 (8,2%) х |
| різниця | -1(1,4%) | | +1 (1,4%) | |
| | -3 (11,3%) д | +1 (2,0%) х | +2(11,№%) д | -1 (2,0%) х |

Ці результати вказують на те, що мотивація дівчат з часом дещо зменшилась, тоді як мотивація хлопців залишилась стабільно високою. Це може свідчити про різні фактори впливу на мотивацію між дівчатами та хлопцями, що потребує додаткового вивчення та, можливо, індивідуального підходу для підтримки високої мотивації у дівчат.

В попередньому аналізі було зазначено, що фізична активність, самозахист, саморозвиток та спілкування з іншими є ключовими мотиваторами. Зважаючи на це, можна зробити висновок, що ефективно поєднання цих елементів в тренувальному процесі сприяє підвищенню мотивації учасників.

На питання, що найбільше вам подобається у груповій діяльності в Айкідо, у респондентів була можливість вибрати від однієї до трьох із запропонованих відповідей: спільні тренування, взаємопідтримка у групі, спільні заходи та події. Три варіанти відповідей (спільні тренування, взаємопідтримка у групі, спільні заходи та події) обрали 16 (23,5%) респондентів з яких 7 (36,8%) дівчат та 9 (18,4%) хлопців. Два варіанти

відповідей (спільні тренування та взаємопідтримка у групі) обрали 7 (10,3%) респондентів з яких 1 (5,3%) дівчат та 6 (12,2%) хлопці. Два варіанти відповідей (спільні тренування та спільні заходи та події) обрали 7 (10,3%) респондентів з яких 2 (10,5%) дівчат та 1 (2,0%) хлопців. Два варіанта відповідей (взаємопідтримка та спільні заходи та події) обрали 3 (4,4%) респондентів з яких 2 (10,5%) дівчат та 1 (2,0%) хлопців. Спільні тренування обрали 16 (23,5%) респондентів з яких 3 (15,8%) дівчат та 13 (26,5%) хлопців. Взаємопідтримку у групі обрали 7 (10,3%) респондентів з яких 2 (10,5%) дівчата та 5 (10,2%) хлопців. Спільні заходи та події обрали 12 (17,6%) респондентів з яких 2 (10,5%) дівчат та 10 (20,4%) хлопців (Рис. 3.45, 3.46, 3.47).

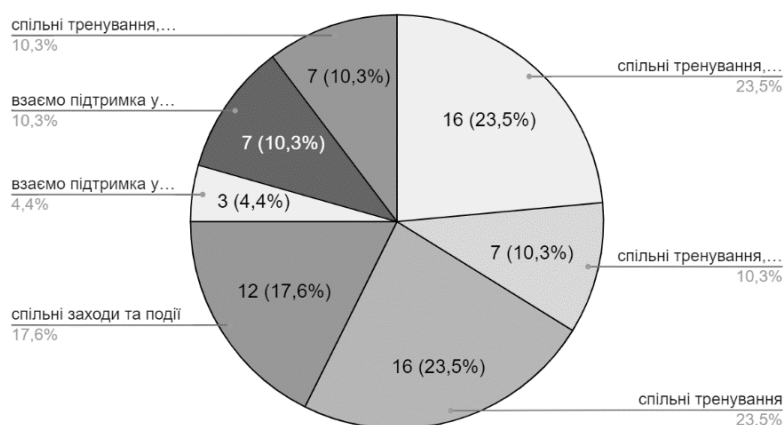


Рисунок 3.45 – Вподобання респондентів у груповій діяльності в Айкідо

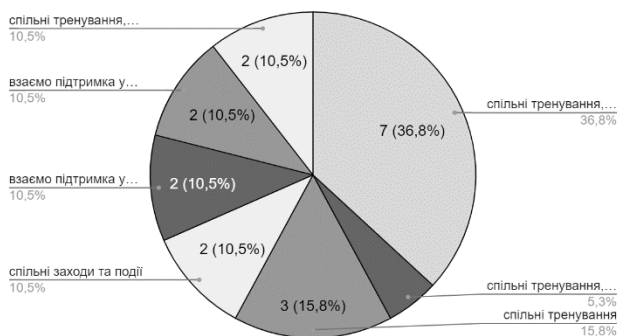


Рисунок 3.46 – Вподобання дівчат у груповій діяльності в Айкідо

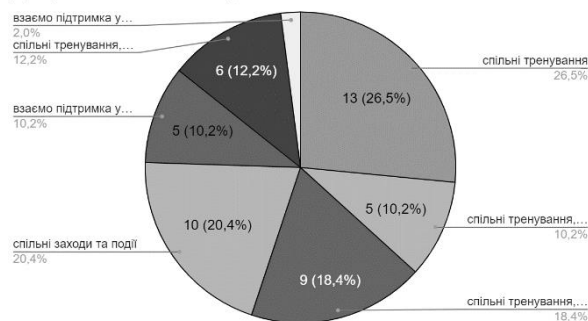


Рисунок 3.47 – Вподобання хлопців у груповій діяльності в Айкідо

Найпопулярнішими варіантами відповідей були «спільні тренування» (23,5%) та «спільні тренування, взаємопідтримка у групі, спільні заходи та події» (23,5%). «Спільні заходи та події» обрали 17,6% респондентів, що робить цей варіант також досить популярним. «Взаємопідтримку у групі» обрали 10,3% респондентів, що є найменш популярним варіантом.

Популярність серед дівчат: 36,8% дівчат обрали всі три варіанти відповідей, що свідчить про те, що їм важливо мати різноманітну та комплексну взаємодію в групі. 15,8% дівчат обрали тільки «спільні тренування», що вказує на те, що для деяких дівчат важливий саме аспект тренувань. 10,5% дівчат обрали два варіанти відповідей «спільні тренування та спільні заходи та події», «взаємопідтримка та спільні заходи та події», що свідчить про важливість соціальних аспектів тренувань.

Популярність серед хлопців: 26,5% хлопців обрали «спільні тренування», що вказує на високий рівень важливості цього аспекту для них. 18,4% хлопців обрали всі три варіанти відповідей, що вказує на важливість комплексної взаємодії в групі для значної частини хлопців. 20,4% хлопців обрали «Спільні заходи та події», що свідчить про важливість соціальних та спільних заходів.

Загалом, респонденти цінують комплексний підхід до групової діяльності в Аїкідо, який включає спільні тренування, взаємопідтримку та спільні заходи. Це свідчить про важливість соціальних аспектів тренувального процесу та необхідність підтримки різноманітності активностей.

На питання, чи Аїкідо робить вас кращою людиною, 66 (97,1%) респондентів з яких 18 (94,7%) дівчат та 48 (90,0%) хлопців відповіли «так», а 4 (2,9%) респондентів з яких 1 (5,3%) дівчат та 1 (2,0%) хлопців відповіли «ні» (Рис. 3.48).

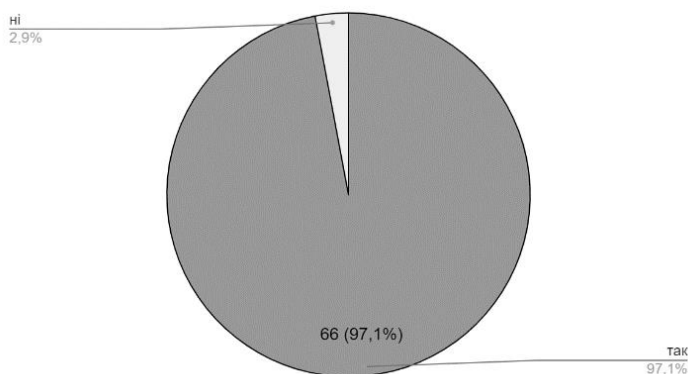


Рисунок 3.48 – Відповідь респондентів на питання: Чи робить Айкідо вас кращою людиною?

Невелика кількість негативних відповідей вказує на те, що для більшості респондентів Айкідо є корисним, хоча є окремі випадки, де вплив не був позитивним або помітним.

Айкідо має значний позитивний вплив на більшість учасників, допомагаючи їм ставати кращими людьми. Це підтверджує важливість продовження та підтримки таких занять, а також вказує на необхідність врахування індивідуальних потреб для досягнення найкращих результатів для всіх респондентів.

На питання, якою здається вам філософія Айкідо, респонденти мали вибрати одну з трьох відповідей: цікавою, життєво необхідною або незрозумілою. 55 (80,9%) респондентів відповіли, що філософія Айкідо здається їм цікавою, з яких 16 (84,2%) дівчат та 39 (79,6%) хлопців. Це свідчить про те, що філософія Айкідо здатна зацікавити і залучити учасників, що може сприяти їх подальшому розвитку та вдосконаленню у цьому бойовому мистецтві. Життєво необхідною філософію Айкідо вважають 9 (13,2%) респондентів, з яких 2 (10,5%) дівчат та 7 (14,3%) хлопців (Рис.3.49). Ця група учасників вбачає у філософії Айкідо не лише інтерес, але й важливі принципи, що можуть бути застосовані в їхньому повсякденному житті, що підкреслює цінність айкідо як засобу самовдосконалення. Незрозумілою здається філософія Айкідо 4 (5,9%) респондентів, з яких 1 (3,3%) дівчат та 3 (6,1%) хлопців. Невеликий відсоток респондентів, які мають труднощі з

розумінням філософії Аїкідо, може вказувати на необхідність додаткових пояснень та освітніх заходів, спрямованих на покращення їхнього розуміння (Рис.3.50), (Рис.3.51).

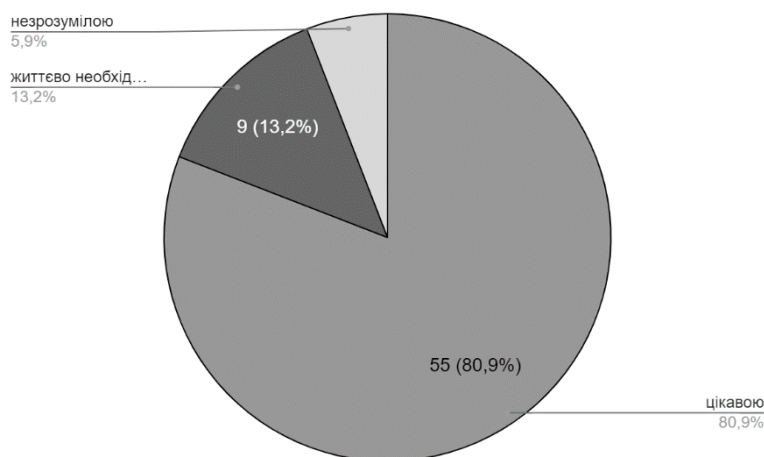


Рисунок 3.49 – Відповідь респондентів на питання: Філософія Аїкідо здається вам?

Філософія Аїкідо сприймається позитивно більшістю учасників, що підкреслює її важливість у структурі навчання. Для подальшого розвитку програми можна зосередитись на додатковому поясненні філософії тим, хто її не зовсім розуміє, а також підтримувати тих, хто бачить у ній життєво важливий компонент.

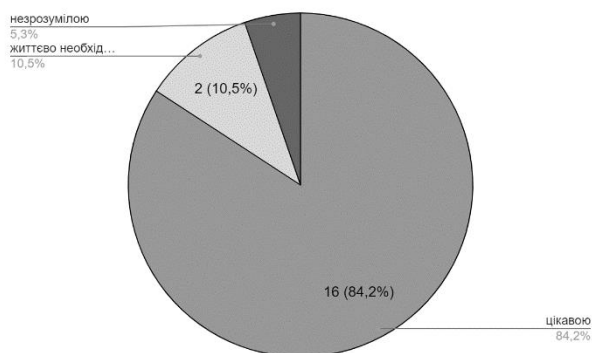


Рисунок 3.50 – Відповіді дівчат на питання: Філософія Аїкідо здається вам?

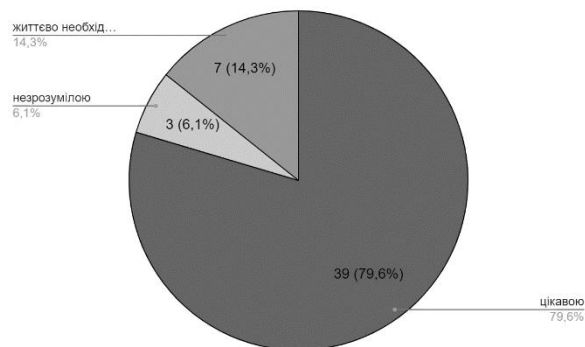


Рисунок 3.51 – Відповіді хлопців на питання: Філософія Аїкідо здається вам?

Наступне питання, яке було задано респондентам стосувалось технік Айкідо. На питання, якими здаються вам техніки Айкідо респонденти мали обрати одну з чотирьох відповідей: складними, привабливими, незвичними або не цікавими. Техніки Айкідо здаються привабливими 38 (55,9%) респондентів, з яких 11 (57,9%) дівчат та 27 (55,1%) хлопців. Це свідчить про те, що техніки Айкідо здатні зацікавити учасників, що є важливим фактором для їхнього залучення та мотивації до продовження занять. Незвичними вважають техніки Айкідо 21 (30,9%) респондентів, з яких 5 (26,3%) дівчат та 16 (32,7%) хлопців. Незвичність технік може бути як перевагою, що викликає цікавість, так і викликом, що потребує додаткової адаптації та розуміння. Це може спонукати учасників до більш глибокого вивчення та вдосконалення технік. Складними вважають техніки Айкідо 9 (13,2%) респондентів, з яких 3 (15,8%) дівчат та 6 (12,2%) хлопців. Складність технік може виступати як мотивуючий фактор для тих, хто любить виклики, проте може також вимагати більшої уваги з боку інструкторів для забезпечення успішного оволодіння техніками. Жоден респондент не вважає техніки Айкідо не цікавими, що є позитивним сигналом для інструкторів та організаторів занять, оскільки це вказує на загальний високий рівень зацікавленості в програмі (Рис.5.52), (Рис.5.53), (Рис.5.54).

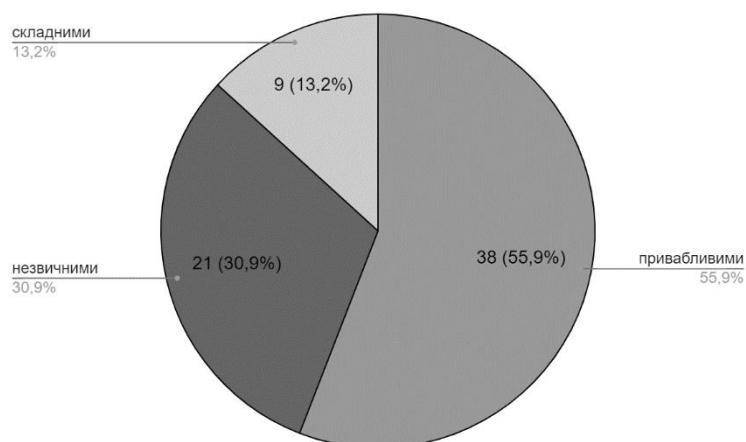


Рисунок 5.52 - Відповідь респондентів на питання: Техніки Айкідо здаються вам?

Техніки Айкідо викликають високий рівень зацікавленості серед учасників, зокрема, більшість респондентів вважають їх привабливими. Незвичність і складність технік також грають важливу роль у їхньому сприйнятті, що вимагає додаткової уваги з боку інструкторів для забезпечення успішного навчання і збереження мотивації.

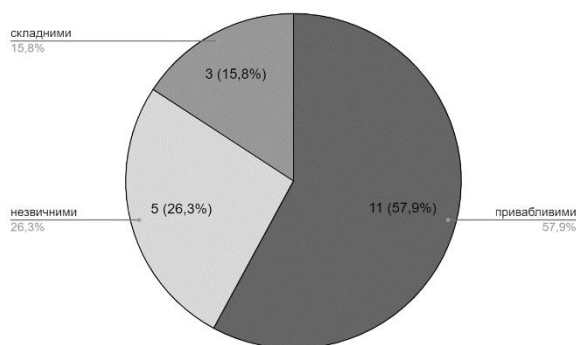


Рисунок 3.53 – Відповіді дівчат на питання: Техніки Айкідо здаються вам?

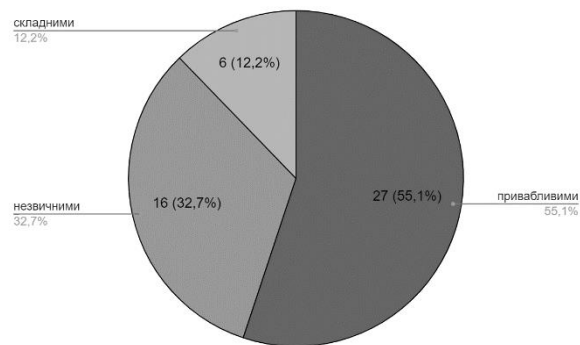


Рисунок 3.54 – Відповіді хлопців на питання: Техніки Айкідо здаються вам?

На питання, чи подобаються вам заняття зі зброєю (боккен, дзьо, танто/меч, палиця, ніж). 59 (86,8%) респондентів відповіли «так», з них 16 (84,2%) дівчат та 43 (87,8%) хлопців. Високий рівень інтересу до занять зі зброєю вказує на те, що учасники готові до складних та відповідальних завдань. Зброя в Айкідо символізує контроль, технічну майстерність і внутрішню дисципліну, тому зацікавленість у таких заняттях може свідчити про бажання вдосконалювати ці навички. 9 (13,2%) респондентів відповіли «ні», з яких 3 (15,8%) дівчат та 6 (12,2%) хлопців (Рис.5.55), (Рис.5.56), (Рис. 5.57).

Враховуючи те, що частина респондентів не проявляє інтересу до занять зі зброєю, важливо забезпечити різноманітність у тренувальній програмі, щоб кожен учасник міг знайти заняття, що максимально відповідають його інтересам та потребам.

Заняття зі зброєю є важливою частиною традиційного Аїкідо. Інтерес до них свідчить про те, що учасники цінують і поважають традиційні аспекти цього бойового мистецтва, що може посилювати їхнє загальне захоплення Аїкідо. Також у багатьох учасників зброя асоціюється з ефективним самозахистом. Це підтверджує, що респонденти бачать в Аїкідо не лише фізичний розвиток, але й практичну користь для захисту себе в різних ситуаціях.

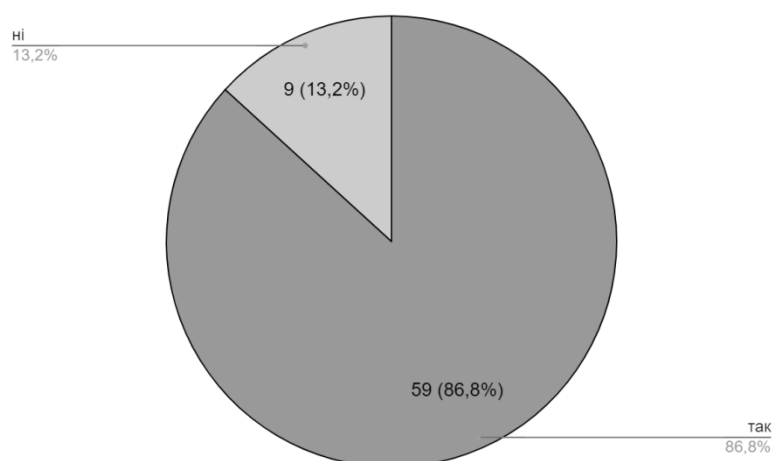


Рисунок 5.55 – Відповідь респондентів на питання: Чи подобаються вам заняття зі зброєю?

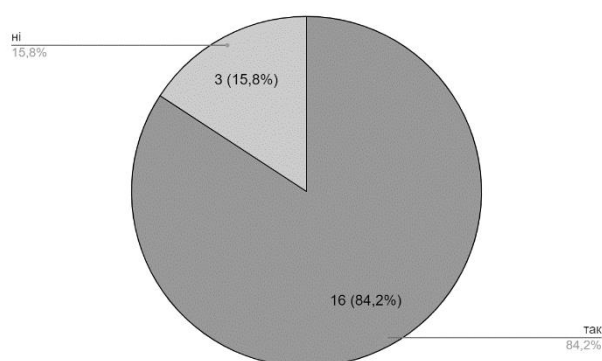


Рисунок 5.55 – Відповіді дівчат на питання: Чи подобаються вам заняття зі зброєю?

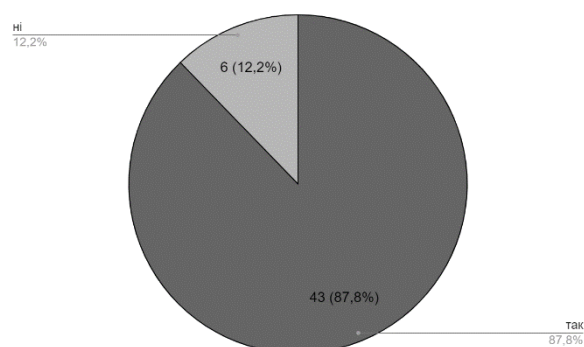


Рисунок 5.56 – Відповіді хлопців на питання: Чи подобаються вам заняття зі зброєю?

На питання, чи подобаються вам заняття на природі або в інших місцях окрім додзьо (тренувального залу), більшість респондентів 65 (95,6%) відповіли «так», з яких 19 (100%) дівчат та 46 (93,9%) хлопців. Респонденти високо оцінюють можливість тренувань у різних умовах, що свідчить про їхнє бажання урізноманітнити тренувальний процес. Заняття на природі або в незвичних місцях додають новизни та стимулюють інтерес до тренувань. Позитивне ставлення до таких занять демонструє відкритість респондентів до нових умов та досвідів. Це важливо для розвитку гнучкості та адаптивності, як фізичної, так і психологічної. Заняття на природі часто асоціюються з позитивними емоціями та релаксацією, що може посилювати мотивацію та задоволення від тренувального процесу.

3 (4,4 %) респондентів відповіли «ні», з яких не було жодної дівчини, це 3 (6,1%) хлопців. Цікаво відзначити, що жодна дівчина не висловила негативне ставлення до таких занять, що може свідчити про дещо вищий рівень прийняття та позитивного сприйняття цього аспекту серед дівчат у порівнянні з хлопцями (Рис.5.57).

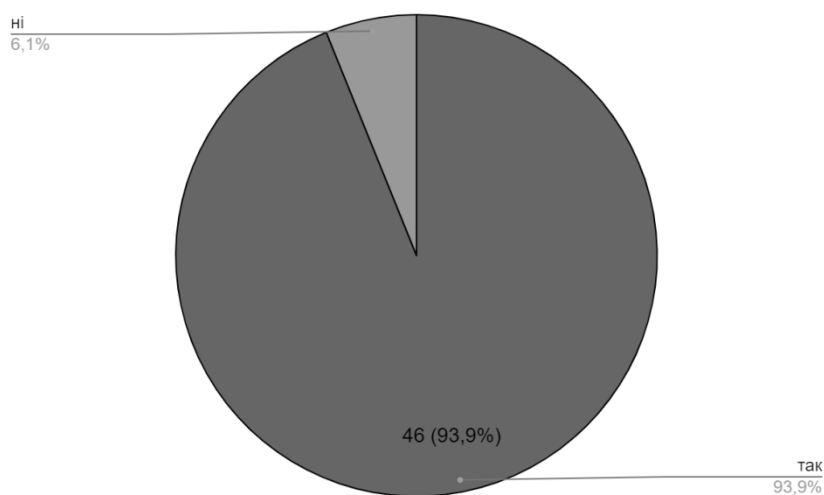


Рисунок 5.57 – Відповіді респондентів на питання: Чи подобаються вам заняття на природі або в інших місцях окрім додзьо?

На заключне питання анкетування, чи вважаєте ви, що практика Айкідо позитивно вплинула на вашу мотивацію до інших видів рухової активності, більшість респондентів 66 (97,1%) відповіли «так», з них 18 (94,7%) дівчат та

48 (98,0%) хлопців. Це свідчить про те, що заняття Айкідо не тільки сприяють розвитку фізичних та ментальних навичок, але й мотивують до більш активного способу життя загалом. Високий рівень позитивних відповідей підтверджує, що Айкідо сприяє не тільки фізичному, але й загальному розвитку особистості, формуючи дисципліну, витривалість і бажання постійно вдосконалюватися. Відповідь «ні» обрали 2 (2,9%) респондентів, з яких 1 (5,3%) дівчат та 1 (2,0%) хлопців (Рис.5.58).

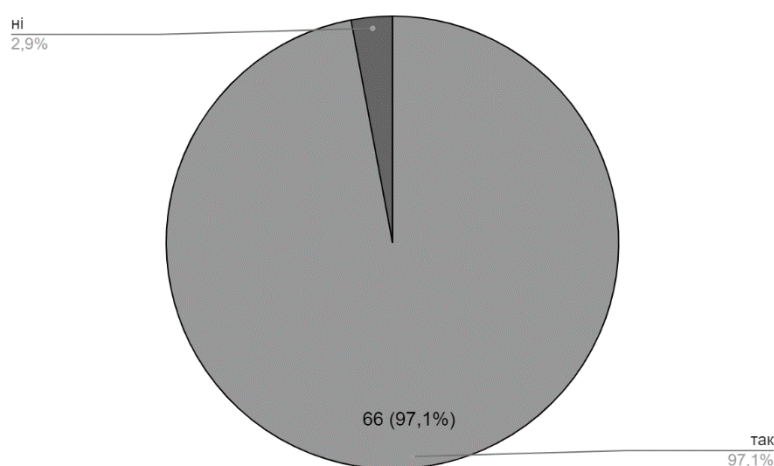


Рисунок 5.58 – Відповіді респондентів на питання: Чи вважаєте ви, що практика Айкідо позитивно вплинула на вашу мотивацію до інших видів рухової активності?

Загалом, ці результати свідчать про те, що практика Айкідо є ефективним засобом підвищення загальної фізичної активності та мотивації до занять іншими видами спорту, що робить її корисною як для фізичного розвитку, так і для формування здорового способу життя.

3.2. Рекомендації щодо формування мотивації до занять руховою активністю у дітей та підлітків

На основі наведених результатів анкетування, було розроблено деякі рекомендації щодо формування мотивації до рухової активності:

- Враховуючи високий інтерес респондентів до занять Айкідо на природі та зі зброєю, важливо регулярно змінювати місце проведення тренувань (наприклад, заняття на відкритому повітрі) та включати різні техніки та інвентар (боккен, дзьо, танто). Це дозволить підтримувати інтерес до тренувань і знижувати ризик монотонності.
- Оскільки респонденти високо цінують спільні тренування та взаємопідтримку, варто продовжувати розвивати групову взаємодію. Організація спільних заходів та соціальних активностей може зміцнити відчуття приналежності до спільноти, що є важливим мотиваційним фактором.
- Враховуючи значущість саморозвитку та досягнення ступенів у Айкідо для респондентів, слід акцентувати увагу на особистому прогресі кожного учасника. Регулярне відзначення досягнень, надання зворотного зв'язку та встановлення нових цілей сприятиме підтримці високого рівня мотивації.
- Респонденти відзначили покращення фізичних якостей як основну перевагу Айкідо. Варто підкреслювати ці аспекти у програмі тренувань, показуючи учасникам, як Айкідо допомагає їм ставати сильнішими, гнучкішими, витривалішими, та як це впливає на їхнє життя поза додзьо.
- Враховуючи інтерес респондентів до філософії Айкідо, важливо включати її елементи у тренувальний процес. Це може бути обговорення принципів Айкідо, їх застосування в житті та підкреслення їх значущості для особистого розвитку, що сприятиме глибшому розумінню і довгостроковій мотивації.
- Результати опитування показують, що різні учасники мають різні мотиваційні чинники, від самозахисту до спілкування та саморозвитку. Тренери повинні враховувати ці індивідуальні потреби та мотиватори, пропонуючи персоналізовані підходи, які допоможуть кожному учаснику досягти своїх цілей.

- Враховуючи позитивний вплив Айкідо на мотивацію до інших видів фізичної активності, тренери можуть рекомендувати та організовувати додаткові фізичні активності для учасників, які можуть доповнювати тренування з Айкідо (наприклад, заняття йогою для гнучкості або біг для витривалості).
- Робота з батьками є важливим аспектом у формуванні мотивації дітей та підлітків до занять Айкідо. Потрібно регулярно пояснювати батькам, як Айкідо сприяє не лише фізичному розвитку дітей (сила, витривалість, гнучкість), але й покращує дисципліну, самоконтроль, соціальні навички та впевненість у собі.
- Організуйте заходи, у яких можуть брати участь і батьки разом з дітьми, наприклад, відкриті уроки, сімейні тренування на природі або спільні виїзні збори. Це допоможе батькам краще зрозуміти процес тренувань і позитивний вплив на їхніх дітей.
- Проводьте консультації для батьків на тему, як правильно підтримувати дітей у фізичній (рухової) діяльності. Пояснюйте, що важливо не тиснути на дитину з вимогами досягнень, а підбадьорювати її і створювати атмосферу підтримки. Це зменшить стрес і допоможе дитині зберегти мотивацію до занять.

Ці рекомендації допоможуть підтримувати та розвивати мотивацію до рухової активності серед практикантів Айкідо, сприяючи їхньому загальному фізичному та психологічному благополуччю.

Висновки до розділу 3

Дані дослідження свідчать про існування певних відмінностей у залученості до занять Айкідо між хлопцями та дівчатами, а також про особливості, пов'язані зі стажем занять. Підлітковий вік, особливо 14 років, виявляється важливим періодом для залучення дівчат до Айкідо, що вказує

на можливість цілеспрямованих заходів для підтримки їхнього інтересу в цей час.

Також помітно, що дівчата, які починають займатися Айкідо, зазвичай займаються протягом тривалішого часу, ніж хлопці, що може бути пов'язано з їхньою високою мотивацією та прихильністю до заняття. Більшість дівчат має більш тривалий досвід занять, тоді як хлопці частіше є новачками.

Загалом, результати дослідження вказують на важливість створення сприятливих умов для залучення та тривалого утримання молоді, зокрема дівчат, у фізичній активності, що може мати позитивний вплив на їхній розвиток і здоров'я в довгостроковій перспективі.

Також, загальні результати дослідження демонструють, що більшість дітей почали займатися Айкідо завдяки ініціативі батьків, що підкреслює важливу роль сімейної підтримки у виборі спортивної активності. Особливо це стосується хлопців, які здебільшого потрапили на заняття з ініціативи батьків, тоді як дівчата частіше виявляли самостійну зацікавленість.

Також було виявлено, що велика частина дітей (63,2%) почали займатися Айкідо без попереднього досвіду. Найбільш поширеним видом попередньої активності стало плавання, що може бути пов'язано з його популярністю та доступністю для дітей.

Дослідження вказує на те, що заняття Айкідо мають позитивний вплив на мотивацію більшості респондентів. Зростання мотивації після початку тренувань відзначили 88,2% опитаних, незалежно від статі. Це свідчить про те, що Айкідо є ефективним засобом для підвищення зацікавленості у фізичній активності та формування мотивації до регулярних занять.

Результати дослідження демонструють, що заняття Айкідо сприяють позитивним змінам у соціальних та фізичних аспектах розвитку дітей. Більшість респондентів зазначили покращення своїх стосунків з іншими людьми, зокрема у 76,5% учасників стосунки стали кращими завдяки заняттям Айкідо. Це свідчить про розвиток соціальних навичок і зміцнення комунікативних здібностей, що особливо виражено серед дівчат. Заняття

також стимулюють бажання спілкуватися, яке підвищилося у 91,2% опитаних, що вказує на покращення соціальної взаємодії та розвитку комунікативних навичок.

Висновки щодо впливу занять Айкідо на фізичні якості респондентів демонструють загальну позитивну тенденцію у розвитку гнучкості, координації, витривалості, швидкості та сили.

Після початку занять Айкідо у 76,5% респондентів спостерігалось покращення гнучкості, зокрема серед дівчат. Це вказує на те, що Айкідо ефективно сприяє розвитку цієї фізичної якості у більшості учасників. Проте є незначна частка дітей, які не відчували змін або навіть зазнали зменшення гнучкості, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями.

Значне покращення координації відзначили 89,7% респондентів. Це свідчить про позитивний вплив занять на координацію рухів, особливо серед дівчат. Хоча існують випадки, коли координація залишалася на тому ж рівні або навіть погіршилася, ці випадки є рідкісними.

Показники витривалості покращилися у 88,2% респондентів, що підтверджує ефективність Айкідо в розвитку цієї фізичної якості. Хоча деякі діти не відчували змін або навіть спостерігали погіршення, це також вказує на необхідність індивідуального підходу.

Заняття Айкідо сприяли підвищенню швидкості у 85,3% респондентів. Незважаючи на деякі випадки, коли швидкість залишалася на тому ж рівні або зменшувалася, це свідчить про те, що більшість учасників отримують користь від тренувань.

Значне покращення сили було відзначено у 95,6% респондентів, без випадків її зменшення. Це свідчить про позитивний вплив Айкідо на розвиток фізичної сили, особливо у дівчат.

В цілому, результати анкетування підтверджують, що заняття Айкідо позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дітей. Більшість респондентів відзначили поліпшення, хоча в окремих випадках були помічені негативні зміни.

Щодо мотивації, основними факторами продовження занять є фізична активність та самозахист, що свідчить про важливість підтримки фізичної форми та відчуття захищеності для більшості дітей. Іншими значущими мотиваторами є саморозвиток, особливо серед дівчат, та соціальна взаємодія, яка вказує на цінність спілкування у групі.

Можливість участі у зборах та семінарах також стала важливим фактором для дівчат, що підкреслює значення додаткових навчальних і соціальних можливостей. Хоча мотивація до занять через східну філософію Аїкідо та його ритуали була менш поширеною, це свідчить про різноманітність причин, що спонукають дітей займатись Аїкідо. Це робить Аїкідо важливим і комплексним інструментом розвитку, який позитивно впливає на фізичний і духовний стан дітей.

Рівень зацікавленості та мотивації залишається високим у більшості учасників, що підтверджує ефективність тренувальної програми. 52,9% респондентів оцінюють свій рівень інтересу як високий, а 19,1% — як дуже високий. Лише один респондент (дівчина) вказала на низький рівень зацікавленості, що є незначним показником.

Що стосується змін мотивації з часом, 86,8% респондентів (більшість хлопців) повідомили про її зростання, тоді як 13,2% зазначили, що мотивація залишилась на тому ж рівні. Мотивація дівчат знизилася на 11,3%, що може свідчити про необхідність більш гнучкого підходу для підтримки їхнього інтересу.

В цілому, фізична активність, самозахист, саморозвиток та спілкування з іншими залишаються основними мотиваційними факторами для учасників. Комбінування цих елементів у тренувальному процесі сприяє підтриманню та зростанню мотивації у дітей. Дівчатам, можливо, варто надати більше можливостей для соціальної взаємодії, семінарів або інших заходів, які допоможуть відновити і підтримати їхню зацікавленість у заняттях Аїкідо.

Також, дослідження виявило, що більшість респондентів цінують комплексний підхід до групової діяльності в Аїкідо, обираючи спільні

тренування, взаємопідтримку та участь у спільних заходах. Варіанти «спільні тренування» та «спільні тренування, взаємопідтримка у групі, спільні заходи та події» стали найпопулярнішими (по 23,5% респондентів). Дівчата більше схильні до вибору всіх трьох аспектів взаємодії, тоді як хлопці здебільшого обирали «спільні тренування» (26,5%) або «спільні заходи та події» (20,4%).

На питання щодо впливу Аїкідо на особистісний розвиток, 97,1% респондентів погодилися, що заняття допомагають їм стати кращими людьми. Лише 2,9% респондентів дали негативну відповідь, що свідчить про високу суб'єктивну корисність цих тренувань. Це підкреслює важливість соціального аспекту у тренувальному процесі, адже спільні заходи та взаємопідтримка можуть посилювати позитивний вплив занять.

Отже, комплексний підхід до організації групової діяльності, який включає соціальну взаємодію та підтримку, сприяє підвищенню залученості та особистісного розвитку учасників.

Більшість респондентів позитивно оцінюють філософію та техніки Аїкідо, що підкреслює їхню важливу роль у навчальній програмі. За результатами, 80,9% респондентів вважають філософію Аїкідо цікавою, що свідчить про її здатність залучити учасників до глибшого розуміння бойового мистецтва. Деякі респонденти (13,2%) сприймають філософію як життєво важливу, що демонструє її прикладне значення для особистісного зростання, тоді як 5,9% респондентів вважають філософію незрозумілою. Це вказує на потребу в додаткових освітніх заходах для кращого розуміння цього аспекту.

У питанні про техніки Аїкідо 55,9% респондентів оцінили їх як привабливі, що сприяє збереженню їхньої мотивації до занять. 30,9% вважають техніки незвичними, що одночасно є фактором зацікавлення та викликом для учасників. Складність технік визнали 13,2% респондентів, що може служити стимулом для розвитку навичок, хоча потребує підтримки з боку інструкторів для подолання труднощів. Жоден респондент не вважає техніки нецікавими, що свідчить про високу загальну зацікавленість.

Таким чином, філософія та техніки Айкідо є важливими елементами програми, які допомагають підтримувати інтерес і сприяють особистісному розвитку учасників.

Більшість респондентів позитивно оцінили заняття Айкідо зі зброєю, на природі, а також їхній вплив на мотивацію до інших видів рухової активності, що підкреслює загальну цінність Айкідо у розвитку особистості.

Заняття зі зброєю (боккен, дзьо, танто) приваблюють 86,8% респондентів (84,2% дівчат та 87,8% хлопців), що свідчить про готовність учасників до складних технічних і дисциплінарних завдань. Це інтерес до контролю та майстерності підтверджує бажання вдосконалювати навички самозахисту та внутрішньої дисципліни. Проте 13,2% респондентів, які не проявили інтересу до таких занять, підкреслюють необхідність варіативності у тренувальній програмі для задоволення різних інтересів.

Заняття на природі або в інших місцях за межами спортивного зала позитивно оцінюють 95,6% респондентів, що свідчить про прагнення до нових умов і досвіду у тренувальному процесі. Відкритість до тренувань у природному середовищі допомагає розвивати гнучкість, адаптивність та психологічну витривалість, що робить їх важливим компонентом програми Айкідо. Інтерес до таких занять може бути пов'язаний з позитивними емоціями та підвищеною мотивацією.

Практика Айкідо також сприяє загальній мотивації до рухової активності: 97,1% респондентів відзначають її позитивний вплив на їхнє бажання займатися іншими видами фізичної активності (спорту). Цей результат вказує на те, що Айкідо формує звичку до активного способу життя, дисципліну та прагнення до самовдосконалення, що особливо важливо для всебічного фізичного і особистісного розвитку.

Запропоновані рекомендації є ефективними для підтримання та підвищення мотивації до рухової активності у дітей та підлітків. Вони охоплюють різні аспекти тренувального процесу, що дозволяє створити комфортне, різноманітне та підтримуюче середовище для кожного учасника.

Регулярна зміна місця проведення занять та використання різного інвентарю, зокрема зброї, сприятиме підтриманню інтересу до тренувань, особливо для учасників, які прагнуть нових вражень та динаміки.

Сильний акцент на спільну діяльність і заходи поза спортивним залом розвиває командний дух і формує відчуття приналежності до спільноти, що є ключовим фактором у формуванні довготривалої мотивації.

Підтримка досягнень кожного учасника та відзначення особистого прогресу підвищують самооцінку і стимулюють до подальшого розвитку.

Постійне демонстрування, як Аїкідо впливає на фізичні показники (сила, гнучкість, витривалість), мотивує учасників працювати над собою і помічати позитивні зміни, що корисно як для тренувань, так і для життя загалом.

Інтеграція філософських аспектів Аїкідо у тренування сприяє глибшому розумінню цього бойового мистецтва і створює додатковий стимул для учасників, які прагнуть вдосконалення не лише фізичного, а й особистісного.

Врахування різних мотиваційних потреб дозволить тренерам адаптувати програми і підтримувати унікальні цілі кожного учасника, що підсилює їхній інтерес до тренувань.

Рекомендується додавати заняття з інших видів фізичної активності, таких як йога або біг, що допомагає розвивати гнучкість, витривалість та урізноманітнює тренувальний процес.

Регулярні заходи для батьків, консультації та залучення їх до процесу тренувань дітей допоможуть глибше зрозуміти значення Аїкідо для їхніх дітей. Це забезпечує моральну підтримку і зміцнює зв'язок між батьками і дітьми, що сприяє стійкій мотивації у дітей.

Впровадження цих рекомендацій допоможе створити сприятливу атмосферу для розвитку мотивації до занять Аїкідо і забезпечить позитивний вплив на фізичне та психологічне благополуччя практикантів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел показав, що регулярні заняття Айкідо мають значний потенціал для підвищення мотивації дітей та підлітків до рухової активності. Практика Айкідо сприяє не лише фізичному розвитку, а й зміцнює особистісні якості, формуючи цінності самодисципліни, поваги та взаємодії в групі, що є важливими факторами для мотивації до занять. Окрім фізичних переваг, такі заняття створюють позитивне соціальне середовище, що посилює бажання дітей брати участь у заняттях.

Мотивація є основним чинником, що стимулює активність та допомагає досягати цілей. Вона базується на потребах, цілях, інтересах і очікуваннях, які впливають на підтримання рухової активності. У сфері фізичної активності мотивація є особливо важливою, оскільки сприяє формуванню звички до регулярних занять, підтримує самовизначення, допомагає подолати труднощі та зміцнює впевненість у собі.

Айкідо задовольняє різноманітні потреби дітей та підлітків – фізіологічні, психологічні та соціальні, сприяючи їхній самореалізації та внутрішній мотивації. Цей вид бойового мистецтва допомагає розвивати самодисципліну, самоконтроль та фізичну витривалість, що позитивно впливає на ставлення до фізичних навантажень та знижує рівень стресу.

Заняття Айкідо розвивають м'язово-скелетну систему, гнучкість, координацію та аеробну витривалість. Окрім фізичних переваг, воно також підвищує впевненість у собі, покращує концентрацію та сприяє внутрішній гармонії. Айкідо відрізняється своєю філософією захисту і мінімізації шкоди для нападника, що може бути привабливим для молоді та мотивувати до освоєння технік і розвитку самоконтролю.

Спільні тренування в Айкідо створюють середовище підтримки та співпраці, що сприяє формуванню позитивних соціальних взаємин серед учасників. Це, в свою чергу, зміцнює міжособистісні зв'язки та мотивує дітей і підлітків до регулярних занять.

Результати попередніх досліджень показують, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом варіюється залежно від статі, віку та індивідуальних цінностей учнів. Хлопці переважно орієнтуються на спортивні досягнення, тоді як дівчата – на покращення фізичної форми. Також для дівчат молодшого та середнього шкільного віку зафіксовано малорухомий спосіб життя через навчальні навантаження та недостатню підтримку з боку сім'ї. Це вказує на потребу у диференційованих підходах до залучення учнів різного віку та статі до фізичної активності.

Загалом, Аїкідо можна розглядати як ефективний інструмент для підтримки та розвитку мотивації до фізичної активності у дітей та підлітків, допомагаючи формувати як фізичні, так і психологічні якості, необхідні для здорового та активного способу життя.

За оцінками наукової літератури та попередніх досліджень було створено анкету, яка дозволяє виявити основні мотиви дітей та підлітків до занять Аїкідо. Вона включала питання про інтерес до різних аспектів тренувань (техніки зі зброєю, заняття на природі), значення групової взаємодії, саморозвиток та особисті цілі, пов'язані з досягненням рівнів у Аїкідо. Це допомогло зібрати точну інформацію про важливі чинники, що впливають на мотивацію учасників.

Було проведено анкетування серед дітей та підлітків для оцінки їхньої мотивації до занять Аїкідо. Результати виявили, що більшість респондентів цінують фізичний розвиток, можливість досягнення особистих цілей, спільну взаємодію та підтримку, які вони отримують у процесі тренувань. Також було помічено, що значна частина респондентів має інтерес до розвитку навичок, які можна використовувати поза тренуваннями (наприклад, для самозахисту).

Дані анкетування показали, що заняття Аїкідо загалом позитивно впливають на мотивацію до рухової активності серед дітей і підлітків. Респонденти відзначили підвищення бажання займатися фізичною активністю та покращенням фізичних якостей, таких як сила (95,6%),

координація (89,7%), гнучкість (76,5%), витривалість (88,2%) та швидкість (85,3%). Це підтверджує, що регулярна практика Айкідо може слугувати потужним стимулом для залучення молоді до здорового способу життя.

В процесі дослідження були виявлені ключові чинники, що сприяють формуванню мотивації до занять руховою активністю: інтерес до різноманітних технік (зокрема зі зброєю), позитивний соціальний вплив (спільна підтримка в групі), значення особистого прогресу та можливість досягнення нових рівнів у Айкідо. Також важливим є підвищення впевненості в собі, що мотивує дітей і підлітків займатися і розвивати свої навички.

Більшість учасників покращили стосунки з іншими людьми, розвинули соціальні навички, комунікативні здібності, що особливо помітно серед дівчат. Заняття сприяють бажанню до спілкування та спільної діяльності.

Дослідження виявило, що дівчата більш схильні до тривалих занять айкідо, часто виявляючи вищий рівень мотивації, у порівнянні з хлопцями, які частіше є новачками і залучені до занять за ініціативи батьків. Підлітковий вік, особливо 14 років, є вирішальним для зацікавлення дівчат.

Дослідження показало, що Айкідо позитивно впливає на мотивацію до фізичної активності – 88,2% респондентів відзначили зростання мотивації після початку занять. Основними мотиваторами залишаються фізична активність, самозахист, саморозвиток і соціальна взаємодія.

Зацікавленість в філософії айкідо підкреслює його вплив на особистісний розвиток. 80,9% респондентів вважають філософію айкідо цікавою, а техніки привабливими і корисними для подальшого вдосконалення навичок самозахисту.

Велика частина дітей почала займатися айкідо завдяки ініціативі батьків. Це підкреслює важливість залучення батьків до тренувального процесу для підвищення мотивації дітей.

На основі отриманих даних було розроблено рекомендації для створення більш мотивуючого середовища у заняттях Айкідо. Впровадження

цих рекомендацій сприятиме створенню оптимального середовища для розвитку дітей і підлітків через заняття айкідо, покращуючи їхню мотивацію, фізичний розвиток та соціальні навички.

Хоча Айкідо вже зарекомендувало себе як ефективний засіб мотивації до рухової активності, є необхідність у подальших дослідженнях щодо його впливу на дітей та підлітків. Це допоможе розширити аудиторію практикуючих Айкідо, сприяючи залученню молоді до активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук: 24.00.02. Київ, 2014-44 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
3. Безверхня Г., Мельник С., Ковальчук В., Цибульська В. Особливості фізичної підготовленості людини в різні вікові періоди. 1st International Conference on Controversial Issues in Science and Education. 2021.
4. Безверхня Г., Цибульська В., Файдевич В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 11. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.25>
5. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014-22 с.
6. Бричук М. С., Дєдх М. О. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 31.
7. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. Вип. 12.
8. Вихор С. Т. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2006-272 с.

9. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль, 2004-310 с.
10. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевец Н. Г. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2011. Вип. 92(2).
11. Єременко Н., Ковальова Н., Ковальов В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 2 (122).
12. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К.: Либідь, 2022-304 с.
13. Захарченко М. О., Круцевич Т. Ю. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф., 8-9 груд. 2016 р. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури, 2016.
14. Іванік О. Б. Гендерні пріоритети у фізичному вихованні дітей і молоді. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, 10-12 квіт. 2018 р., м. Київ. Київ : НУФВСУ, 2018.
15. Іванік О. Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. Вип. 4.2 (56.2). URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/2.pdf>
16. Іванік О. Б., Кузнецова Л. І. Гендерно-вікові аспекти рухової активності у процесі занять фізичним вихованням. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : зб. тез доп. XII Міжнар. наук.-метод. конф., 15-17 трав. 2018 р., м. Київ. Київ : НАУ, 2018.
17. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2018-512 с.

18. Ільченко О. Ю. Особистісно-соціальний підхід як основа гендерного виміру освітнього простору. Педагогічні науки. 2011. Вип. 54.
19. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих. : 24.00.02. Київ. 2016-22 с.
20. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. - Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023-154 с.
21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література Т.1, 2017-392 с.
22. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література Т.2, 2017-392 с.
23. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2010-248 с.
24. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. Вип. 2.
25. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. Вип. 4(65).
26. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. Вип. 5(67).
27. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної

- фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. Вип. 6(68).
28. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Мельник В. О. Історичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. №4(44).
29. Круцевич Т., Марченко О., Москаленко О. Здоровий спосіб життя в ієрархії мотиваційних пріоритетів юнаків і дівчат, які займаються спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1.
30. Марченко О. Ю., Погасій Л. І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018. Вип. 4.2(56.2).
31. Михальчук А. Д. Оцінка шкільної мотивації хлопців та дівчат 6-11 років в процесі фізичного виховання. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2018. Вип. 11 (105). (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25152/Mikhalchuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Мовчан В. Значення рухової активності для здоров'я людини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск. 2022. № 11 (156). URL: <https://spppc.com.ua/downloads/11k-156-2022.pdf>
33. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс].-К., 2021-287 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf
34. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу: навч. посібн. Київ: Центр учбової літератури, 2007-448 с.

35. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання : дис. к.фіз.вих : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012-247 с.
36. Семиченко В.А. Психологія особистості / В.А. Семиченко. К.: Видавець Ешке О.М., 2001-427с.
37. Стенудд С. Принципи Айкидо. Основні концепції мирного бойового мистецтва. - Ужгород.: УкрДрук, 2023-214 с.
38. Якименко, Л. Ю. Мотивація – основа управління людськими ресурсами : навч.-практ. посібник. Київ : Центр навч. літ., 2018-144 с.
39. Конвенція про права дитини: Офіційний переклад Конвенції надісланий листом МЗС № 72/14-612-138441 від 16.11.2023. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення 25.08.2024)
40. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. Дата оновлення:01.01.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 15.02.2024)
41. Про загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n984> (дата звернення 25.08.2024)
42. Про затвердження документів у сфері захисту персональних даних: Наказ Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини від 08.01.2014 № 1/02-14. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v1_02715-14#Text (дата звернення 25.08.2024)
43. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту: Наказ Міністерства Молоді та Спорту від 10.08.2023 № 4755. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1501-23#n10> (дата звернення 25.08.2024)

44. Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»: Наказ Міністерства Молоді та Спорту від 31.01.2014 № 323. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14#Text> (дата звернення 25.08.2024)
45. Про захист персональних даних: Закон України від 01.07.2010 № 2297-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text> (дата звернення 25.08.2024)
46. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19#Text> (дата звернення 25.08.2024)
47. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 25.08.2024)
48. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12 1993 року № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 15.02.2024)
49. Сімейний кодекс України: Закон України від 10.01.2002 № 2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення 25.08.2024)
50. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harmand Livewith Themselves: – Worth Publishers. 2015-496 p.
51. Bandura A. Psychological Modeling: Conflicting Theories: – Routledge. 2021-218 p.
52. Bandura A. Social CognitiveTheory: An Agentic Perspectiveon Human Nature: - Pablished by John Wiley & Sons, Inc. 2023-214 p.
53. Bandura A., Ross D., Ross S. Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment: - Create Space Independent Publishing Platform. 2013-52 p.
54. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Happiness: - Random House Group LTD. 2002-306 p.

55. Csikszentmihalyi M., Flow and the Foundations of Positive Psychology: - Springer Science. 2014-298 p.
56. Csikszentmihalyi M., Hektner J.M., Schmidt J.A. Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life: - Sage Publications, Inc. 2007-354 p.
57. Deci E. L., & Ryan R. M. Handbook of Self-Determination Research: - University of Rochester Press. 2002-668 p.
58. Global status report on physical activity 2022: - World Health Organization. 2022-112 p.
URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>
59. Gold, J. Aikido in Every day Life: Giving into Get Your Way. – Blue Snake Books, перевидання 2011-208 p.
60. Gozo S., Yasuhisa S. Aikido. The Mastercourse: - Kodansa International. 1996-209 p.
61. Kisshomaru Ueshiba. Best Aikido: The Fundamentals. – Kodansha International, перевидання 2008-280 p.
62. Linden, P. Embodied Peace making: Nonviolent Skill-Building Through Aikido Principles. - 2016-250 p.
63. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation: - Midwest Journal Press. 2016-36 p.
64. Maslow A. H. Toward a psychology of Being: - Start Publishing LLC. 2013-182 p.
65. McClelland D.C. Personality: - Creative Media Partners, LLC. 2023-684 p.
66. McClelland D.C. The Achievement Motive: - Martino Publishing. 2015-412 p.
67. McClelland D.C. The Achieving Society: - Golden Springs Publishing. 2016-496 p.
68. McClelland D.C., Burnham D.H. Power Is the Great Motivator: - Harvard Business School Publishing Corporation. 2008-64 p.

69. Nabuyoshi T. Aikido. Etiqueta y transmision: - Iditorial Paidotribo. 2002-176 p.
70. Pranin, S. Encyclopedia of Aikido. – Aikido Journal, 2008 - онлайн ресурс.
URL: <https://aikidojournal.com/category/encyclopedia>
71. Ryan R. M., &Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needsin Motivation, Development, and Wellness: - Guilford Press. 2017-756 p.
72. Ueshiba, M. The Secret Teachings of Aikido. – Kodansha International, 2012-192 p.
73. Westbrook A., Ratti O. Aikido and the Dynamic Sphere: - Tuttle Publishing, 2001-384 p.