

інтоксикації. Що ж робити, щоб уникнути цього? [3] Рекомендовано контролювати рівень фізичних та емоційних навантажень, прагнути зменшити стресові фактори, що породжують негативні емоції, вчити усіх учасників освітнього процесу керувати власними емоціями.

Отже, емоційний інтелект – це важлива складова розвитку особистості, яку можна розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, який потребує часу і постійної практики, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці і з віком не зникають, а вдосконалюються упродовж періоду навчання, що значно поліпшують їхнє життя, допомагаючи краще розуміти себе та інших, а також ефективніше долати виклики.

### Список використаних джерел

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2002. С. 20–23.
2. Зарицька В. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти» (м. Київ, 28 квітня 2011 р.). Київ, 2011. 92 с.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. С. 6–7.

**Володимир ТЕРЕЩЕНКО**

### ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО РІВНЯ

Мотивація – рушійна сила досягнень. Вона – це той невидимий двигун, який підштовхує всіх спортсменів до нових вершин. Вона визначає їхню наполегливість, відданість тренуванням та здатність долати труднощі.

Мотивація юних спортсменів високого рівня – це багатогранний процес, який вимагає від тренерів глибокого розуміння індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Адже кожна дитина – це унікальна особистість зі своїми цілями, мотивами та страхами. Особливості мотивації саме юного спортсмена – вона відрізняється від інших своєю нестабільністю, на це можуть впливати фактори схильності порівнювати себе з іншими чи потреба в позитивній емоційній складовій. Ефективна мотивація спортсмена передбачає покращення результату, бо для досягнення результатів високого рівня потрібна не тільки правильна фізична підготовка, а й правильний ментальний настрій. Підхід до кожного

спортсмена повинен бути індивідуалізованим, що дозволить зробити певний акцент уваги на його слабкі та сильні сторони. Мотивація юних спортсменів залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішня мотивація пов'язана з бажанням спортсмена досягти успіху заради самого себе, а зовнішня – з бажанням отримати визнання, нагороду і т.д. Занадто сильний акцент на зовнішніх нагородах може призвести до зниження внутрішньої мотивації та втрати інтересу до спорту.

Головним учителем та психологом для спортсмена є тренер, який допомагає юнакам долати труднощі, вірити в себе. Важливим завданням тренера є формування у спортсменів стійкої внутрішньої мотивації, яка базується на задоволенні від самого процесу тренувань та досягненні особистих рекордів. Одним із важливих компонентів педагогічного процесу є визначення конкретних цілей, це допоможе зосередити увагу на конкретних завданнях. Тренер повинен знаходити підхід до кожного спортсмена, створювати позитивну емоційну атмосферу та надавати конструктивну інформацію.

Невід'ємну роль у становленні молодого спортсмена відіграють і батьки. Сім'я знаходиться з дитиною постійно і безпосередньо впливає на його світогляд. Батьки можуть допомагати дитині у покращенні результатів, але і навпаки пригнічувати їх, тому важливо, щоб батьки працювали в тандемі з тренерами для успішного становлення спортсмена.

Для підтримки постійної мотивації у спортсмена потрібно володіти різними педагогічними прийомами. Кожен педагог має вміти ставити чіткі та досяжні цілі, які сприятимуть постійному розвитку спортсмена. У тренувальному процесі повинен мати місце індивідуальний підхід – кожна дитина – це унікальна особистість зі своїми особливостями. При кожному досягненні спортсменом успіхів потрібно це відзначати – це підкреслюватиме його процес вдосконалення. Використання різноманітних методів тренувань: монотонні тренування швидко набридають. Варто чергувати різні види навантажень, включати в тренувальний процес нові вправи та елементи.

У тренувальному процесі повинен мати місце відпочинок. Перенавантаження може призвести до фізичних травм, перевтоми, вигорання і наслідком стане зниження мотивації чи навіть припинення занять. Також різновидом відпочинку може бути відновлювальне тренування, яке допомагатиме спортсмену після інтенсивно тяжких занять відновитися.

Педагогічні особливості мотивації юних спортсменів високого рівня є багатогранними та вимагають від тренерів глибокого розуміння психології спортсменів. Застосування індивідуального підходу, створення позитивного психологічного клімату, взаємодія тренера та батьків, розвиток самостійності та відповідальності, постановка досяжних цілей та регулярний зворотній зв'язок – це ключові фактори, які дозволяють

підтримувати високий рівень мотивації у юних спортсменів та сприяють їхньому успіху.

### **Список використаних джерел**

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ : Кондор, 2016. 542 с.

**Людмила КУЗЬМЕНКО**

## **ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ У НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Фізична культура є одним із ключових компонентів гармонійного розвитку молодших школярів. Однак традиційні форми навчання не завжди відповідають віковим особливостям дітей, які потребують активності, емоційного залучення та мотивації. Ігрові методи стають дієвим інструментом, який дозволяє не лише підвищити інтерес до уроків фізичної культури, а й сприяє формуванню навичок командної роботи, дисципліни та здорового способу життя.

У статті розглядається ефективність використання ігрових методів у навчанні фізичної культури молодших школярів. Зроблено аналіз їх впливу на фізичний, емоційний та соціальний розвиток учнів, а також окреслено практичні рекомендації для педагогів.

Основною метою даної статті є проаналізувати значення ігрових методів у процесі навчання фізичної культури молодших школярів, визначити їх вплив на навчальні результати та соціалізацію дітей.

Ігрові методи навчання фізичної культури є одним із найефективніших засобів залучення учнів до активного способу життя, формування їхньої фізичної підготовленості та виховання позитивного ставлення до спорту. Цей підхід ґрунтується на природній цікавості дітей до гри, яка поєднує розвагу із тренуванням рухових навичок, розвитком фізичних якостей та соціальних компетенцій.

Ігрова діяльність дозволяє створити мотиваційне середовище, де учні з ентузіазмом виконують фізичні вправи, що сприяє ефективності освітнього процесу. Завдяки різноманітності форм ігор вчитель може легко адаптувати заняття до індивідуальних можливостей учнів.

Гра – головна сфера спілкування дітей. У ній розв'язуються спірні питання міжособистісних взаємин, сумісності, партнерства, дружби, товариства. У грі пізнається й отримується соціальний досвід стосунків людей. Гра соціальна за своєю природою й безпосередньому насиченню, будучи відображеною моделлю поведінки, вияву й розвитку складних