DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).16
УДК 797.123.1.071.2:796.015.31.015.5

Козій Р.В.,
викладач кафедри
фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
ORCID 0009-0004-1508-2464

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-АКАДЕМІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Козій Р.В. Сучасні підходи щодо побудови тренувального процесу висококваліфікованих веслувальників-академістів у підготовчому періоді річного макроциклу. В статті розглядаються питання щодо ефективності комплексного використання експертних оцінок в поєднанні із засобами штучного інтелекту при розробці сучасних експериментальних програм організації тренувальних занять спортсменів вищої кваліфікації, які спеціалізуються у веслуванні академічному, в період підготовки до змагального сезону. З врахуванням результатів власних попередніх досліджень, які були присвячені оцінці ефективності типової програми організації тренувальних занять для веслувальників-академістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та які свідчили про її недостаню ефективність нами було запропоновано авторську експериментальну програму побудови тренувального процесу висококваліфікованих веслувальників-академістів, яка передбачала певний перерозподіл тренувальних навантажень різної спрямованості на основі експертних оцінок та наступним використанням засобів штучного інтелекту. Доведено, що використання серед обстежених спортсменів вказаної програми сприяло суттєвому покращенню практично усіх параметрів їх фізичної та функціональної підготовленості. Отримані результати свідчили про високу ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу для веслувальників-академістів вищої кваліфікації та про можливість її практичного застосування.

Ключові слова: *тренувальний процес, сучасні підходи, експертні оцінки, засоби штучного інтелекту, веслування академічне, чоловіки 22-26 років, експериментальна програма, ефективність.*

Koziy R.V. Modern approaches to building the training process of highly qualified academic rowers in the preparatory period of the annual macrocycle. *The article considers the issues of the effectiveness of the integrated use of expert assessments in combination with artificial intelligence tools in the development of modern experimental programs for organizing training sessions for highly qualified athletes specializing in academic rowing during the preparation for the competitive season. The relevance and practical significance of this study are related to the insufficient effectiveness of existing programs for building the training process for highly qualified academic rowers, which do not contribute to a significant optimization of the overall level of preparedness of athletes of the specified specialization and qualification and do not ensure the achievement of high sports results at international competitions of various levels. Taking into account the results of our own previous studies, which were devoted to assessing the effectiveness of a typical program for organizing training sessions for academic rowers at the stage of maximum realization of individual capabilities and which indicated its insufficient effectiveness, we proposed an author's experimental program for building a training process for highly qualified academic rowers, which provided for a certain redistribution of training loads of different orientations based on expert assessments of the most authoritative specialists in academic rowing with the calculation of the corresponding Kendall concordance coefficients and the subsequent use of artificial intelligence tools. It has been proven that the use of the specified program among the examined athletes contributed to a significant improvement in almost all parameters of their physical and functional fitness, the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of their body and the general level of adaptive capabilities. It is also important to note that the introduction of the developed experimental program into the training process of the specified category of athletes contributed to a significant reduction in their lag from the model characteristics.The results obtained indicated the high effectiveness of the proposed program for building a training process for highly qualified academic rowers and the possibility of its practical application.*

Keywords: *raining process, modern approaches, expert assessments, artificial intelligence tools, rowing, men 22-26 years old, experimental program, efficiency.*

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку спорту вищих досягнень характеризується суттєвим зростанням вимог до різних видів підготовленості спортсменів, зокрема їх фізичної, функціональної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Достатньо гострим це питання є для висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в одному з найбільш енергопотужних циклічних видів спорту як веслування академічне [2; 5; 9]. Таким чином, на сьогодні безсумнівно актуальним є проблема істотного покращення загального рівня підготовленості веслувальників-академістів за рахунок пошуку найбільш ефективних сучасних підходів щодо побудови тренувального процесу зазначеної категорії спортсменів з метою дійсно суттєвого підвищення готовності їхнього організму до значних тренувальних та змагальних навантажень. На думку багатьох фахівців практичне вирішення вказаної проблеми може бути реалізовано за рахунок креативного узагальнення існуючого досвіду багаторічної підготовки веслувальників-академістів вищої кваліфікації в поєднанні із сучасними досягненнями науково-технічного прогресу, зокрема останніх досягнень у сфері ІТ-технологій, до яких більшість науковців справедливо відносять засоби штучного інтелекту [1; 8; 10].

У зв'язку з вищевикладеним у теперішній час дуже актуальними є експериментальні дослідження, які спрямовані на розробку нових сучасних програм побудови тренувального процесу спортсменів вищої кваліфікації на різних етапах річного макроциклу, зокрема тих, що спеціалізуються у веслуванні академічному, та обов'язкову оцінку ефективності цих програм на основі аналізу динаміки основних показників фізичної та функціональної підготовленості веслувальників-академістів під впливом зазначеної програми організації тренувальних занять.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про безсумнівну актуальність та високу практичну значущість проблеми пошуку сучасних підходів щодо побудови тренувального процесу спортсменів вищої кваліфікації, у тому числі тих, які спеціалізуються у веслуванні академічному. Пов'язане це з суттєвим зростанням вимог до різних видів підготовленості веслувальників-академістів, що необхідні для оптимального виконання тренувальних та змагальних фізичних навантажень різної спрямованості та досягнення високих спортивних результатів на світовій арені [4; 6; 12]. Незважаючи на достатньо широкий перелік основних методичних підходів щодо організації тренувального процесу висококваліфікованих веслувальників-академістів (збільшення обсягу допоміжних та спеціальних тренувальних навантажень у загальному обсязі тренувальної роботи, збільшення змагальної практики, використання у тренувальному процесі різноманітних приладів, проведення тренування в умовах природної гипоксії та інше) більшість фахівців схиляється до думки, що найбільш перспективним та ефективним підходом до суттєвого підвищення якості тренувального процесу спортсменів вищої кваліфікації може бути використання в процесі розробки нових програм побудови тренувального процесу сучасних досягнень комп'ютерних технологій, зокрема, засобів штучного інтелекту [3; 10; 11]. На жаль, на сьогодні кількість експериментальних наукових досліджень з цього питання досить обмежена.

Таким чином, розробка нових сучасних підходів щодо побудови тренувального процесу веслувальників-академістів вищої кваліфікації має беззаперечну теоретичну та практичну значущість та було підставою для проведення нашого дослідження.

Мета дослідження – надати характеристику структурі та змісту експериментальної програми побудови тренувального процесу для висококваліфікованих веслувальників-академістів у підготовчому періоді річного макроциклу й оцінити її вплив на загальний рівень підготовленості зазначеної категорії спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), тестування фізичної та функціональної підготовленості за допомогою стандартних тестів та комп'ютерної програми експрес-діагностики «ШВСМ» [7], методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження прийняли участь 16 представників збірної команди України з веслування академічного (четвірка парна) (вік від 22 до 26 років), які були поділені на експериментальну групу (8 спортсменів), що протягом підготовчого періоду річного макроциклу тренувалися за запропонованою нами експериментальною програмою побудови тренувального процесу, яка передбачала комплексе використання методу експертних оцінок та засобів штучного інтелекту й контрольну групу (теж 8 спортсменів), які займалися за типовою програмою для етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На першому етапі формування експериментальної програми використовували метод експертних оцінок, а саме: експерти запропонували свій підхід щодо перерозподілу тренувальних навантажень для наступних тренувальних засобів - веслування в аеробному режимі при ЧСС 110-140 уд·хв$^{-1}$; веслування в аеробно-анаеробному режимі при ЧСС до 180 уд·хв$^{-1}$; веслування в анаеробному режимі при ЧСС понад 180 уд·хв$^{-1}$; спеціальні вправи на веслувальному ергометрі Concept-2; засоби швидкісно-силової підготовки (вправи з власною вагою); засоби силової підготовки вправи з обтяженнями; засоби загальної фізичної підготовки (плавання в басейні та біг по пересіченій місцевості. Зазначимо, що усі експерти вважали за необхідне підвищувати обсяг фізичних навантажень для веслувальної роботи в різних режимах (аеробному, змішаному та анаеробному), для спеціальних вправ на веслувальному ергометрі Concept-2, для вправ швидкісно-силової та силової підготовки та, навпаки, передбачити зменшення обсягу фізичних навантажень для засобів загальної фізичної підготовки (біг та плавання).

В групу експертів, які прийняли участь у нашому дослідженні, входили 11 одинадцять провідних тренерів України з веслування академічного, серед яких усі 11 мали звання заслужений тренер України, четверо з них мали звання заслужений майстер спорту, 3 – майстрів спорту міжнародного класу та ще четверо – майстрів спорту України.

Таблиця 1

Результати експертних оцінок щодо можливих змін в обсягу тренувальних навантажень різної для висококваліфікованих веслувальників-академістів

Об'єкти експертизи	Запропоновані зміни	Коефіцієнт конкордації, W
Веслування в аеробному режимі	+10-15%	**0,81** (p<0,01)
Веслування в змішаному режимі	+10-15%	**0,88** (p<0,01)
Веслування в анаеробному режимі	+15-20%	**0,86** (p<0,01)
Спеціальні фізичні вправи	+15-20%	**0,87** (p<0,01)
Швидкісно-силова підготовка	+15-20%	**0,78** (p<0,01)

Силова підготовка	+20-25%	**0,70** (p<0,01)
Загальна фізична підготовка (біг)	-15-20%	**0,86** (p<0,01)
Загальна фізична підготовка (плавання)	-15-20%	**0,84** (p<0,01)

Згідно даних таблиці 1 експертами, з високим ступенем узгодженості (коефіцієнти конкордації складали від 0,70 до 0,88), було запропоновано збільшити на 10-15% обсяг веслувальної роботи в аеробному та змішаному режимах, на 15-20% - обсяг веслувальної роботи в анаеробному режимі, тренувальних навантажень для виконання спеціальних фізичних вправ на веслувальному тренажері та для швидкісно-силової підготовки, на 20-25% - обсяг тренувальних навантажень для силової підготовки та, навпаки, на 15-20% зменшити обсяг тренувальних навантажень на загальну фізичну підготовку у вигляді бігу та плавання.

Другим етапом у розробці експериментальної програми побудови тренувального процесу для висококваліфікованих веслувальників чоловічої збірної команди України з веслування академічного було використання засобів штучного інтелекту на основі даних проведеного експертного оцінювання.

Як видно з таблиці 2 штучним інтелектом було запропоновано у втягуючому мезоциклі збільшити обсяг веслувальної роботи в аеробному режимі на 11%, обсяг фізичних навантажень на швидкісно-силову підготовку на 16%, на силову підготовку на 23%, але на 12% зменшити обсяг навантажень на біг по пересіченій місцевості та обсяг годин на плавання в басейні.

В рамках базового мезоциклу передбачалося збільшення обсягу веслувальної роботи в аеробному режимі на 12%, у змішаному режимі на 13%, обсяг тренувальних навантажень на швидкісно-силову та силову підготовку відповідно на 16% та 23%, на спеціальні фізичні вправи на 19%, а зменшення обсягу бігових навантажень складало 12%, а кількість годин на плавання в басейні теж на 12%. В рамках першого мезоциклу спеціально-підготовчого етапу (СП-1) було запропоновано збільшити обсяг веслувальної роботи в аеробному режимі на 14%, в змішаному режимі на 15%, обсяг тренувальних навантажень на силову підготовку збільшити на 24%, на спеціальні фізичні вправи на 19% та, навпаки, зменшити обсяг фізичних навантажень у вигляді бігу по пересіченій місцевості на 16% й кількість годин на плавання в басейні на 15%.

Таблиця 2

Зміст експериментальної програми побудови тренувального процесу висококваліфікованих веслувальників-академістів у підготовчому періоді (у дужках зазначено зміни у % в порівнянні з типовою програмою)

Етапи підготовки	**ЗПЕ**		**СПЕ**			
Мезоцикли	**В**	**Б**	**СП-1**	**СП-2**	**СП-3**	**СП-4**
Веслування в аеробному режимі	+11%	+12%	+14%	+14%	14%	+12%
Веслування в змішаному режимі	-	+13%	+15%	15%	15%	15%
Веслування в анаеробному режимі	-	-	-	-	-	+14%
Спеціальні фізичні вправи	+16%	+16%	-	16%	+16%	+17%
Швидкісно-силова підготовка	+23	+23%	+24%	+21%	21%	+20%
Силова підготовка	-	+19%	+19%	+21%	+21%	+19%
Загальна фізична підготовка (біг)	-12%	-12%	-16%	-16%	-16%	-17%
Загальна фізична підготовка (плавання)	-12%	-12%	-15%	-15%	-15%	-15%

Примітка: ЗПЕ – загально-підготовчий етап; СПЕ – спеціально-підготовчий етап; ПрЗЕ – передзмагальний етап; В – втягуючий мезоцикл; Б – базовий мезоцикл; СП – спеціально-підготовчий мезоцикл.

Ідентичний зміст тренувальних навантажень був запропонований для другого та третього (СП-2 та СП-3) спеціально-підготовчих мезоциклів спеціально-підготовчого етапу. Обсяг веслувальної роботи в аеробному режимі пропонувалось підвищити на 14%, у змішаному режимі на 15%, швидкісно-силової підготовки на 16%, силової підготовки на 21%, виконання спеціальних фізичних вправ на веслувальному ергометрі теж на 21%. Зменшення тренувальних навантажень для загальної фізичної підготовки висококваліфікованих веслувальників-академістів в рамках цих мезоциклів складало 16% для бігу по пересіченій місцевості та 15% для плавання в басейні. В рамках четвертого спеціально-підготовчого мезоциклу (СП-4) було запропоновано збільшити обсяг веслувальної роботи в аеробному режимі на 12%, у змішаному режимі на 15%, а в анаеробному режимі на 14%. На 17% пропонувалося збільшити обсяг тренувальних навантажень для швидкісно-силової підготовки, на 20% – для силової підготовки веслувальників-академістів, для виконання спеціальних фізичних вправ на веслувальному ергометрі Concept-2 на 19%, а на загальну фізичну підготовку, навпаки, зменшити – на 17% для бігових навантажень та на 15% для плавальних навантажень в басейні.

Використання серед висококваліфікованих веслувальників-академістів розробленої експериментальної програми тренувальних занять суттєвому достовірному покращенню загального рівня їх підготовленості:
до завершення підготовчого періоду для спортсменів експериментальної групи були характерні достовірно ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$) кращі, в порівнянні зі спортсменами контрольної групи величини рівня фізичної роботоздатності (на 8%), аеробної потужності (на 9%), рівня загальної витривалості (на 23%), рівня швидкісно-силової витривалості (на 28%) та рівня швидкісної витривалості (на 17%), результати в силових тестах (на 4%), часу подолання дистанцій 2000 м та 6000 м (на 2%), величин середньої потужності роботи на дистанціях 2000 м та 6000 м (відповідно на 6% та 5%), достовірно кращі величини усіх параметрів функціональної підготовленості (на 5-30%), рівнів функціонального стану систем кровообігу (на 14%), зовнішнього дихання (на 9%) та адаптивних можливостей (на 20%).

Висновки. У цілому матеріали проведеного дослідження дозволили констатувати високу ефективність запропонованої нами програми побудови тренувального процесу для спортсменів вищої кваліфікації, які спеціалізуються у веслуванні академічному, що відображалося у суттєвих позитивних змінах показників їх фізичної та функціональної підготовленості к завершенню підготовчого періоду річного макроциклу.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з вищевикладеним перспективним є подальше вдосконалення запропонованої програми організації тренувальних занять для веслувальників-академістів вищої кваліфікації з врахуванням нових досягнень у галузі ІТ-технологій.

Література

1. Андреєв П.Ю., Дубовой О.В., Дубовой В.В. Сучасний стан цифрової трансформації та штучний інтелект як засіб цифровізації освітнього процесу в галузі фізичної культури і спорту. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2022. No. 3 (351). С. 116–126.

2. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан, О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. (20). С. 26–33.

3. Вольський Д.С. Штучний інтелект у спорті: ретроспектива становлення та інтеграційних процесів у спортивну галузь, міжнародній досвід та стан питання в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15. (1(186). С. 40-44.

4. Довгодько І., Дяченко А. Розподілення тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону веслувальників високої кваліфікації. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 10 (104). С. 37-41.

5. Клопов Р.В., Тищенко В.О., Меснянкін Д.Г. Спеціальна підготовка веслувальників високої кваліфікації в підготовчий період спортивного тренування. Фізичне виховання та спорт. 2021. (3). С. 67-73.

6. Коваленко Ю., Тищенко В., Шипенко А.О., Овдеєнко А.О. Удосконалення програми підготовки веслярів відповідно їх типу індивідуальної рухової схильності. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 2. С. 133–139.

7. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватьєв А.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник (під грифом МОН України). Запоріжжя: ЗНУ. 2006. 199 с.

8. Пчелянський Д., Воінова С. Штучний інтелект: перспективи та тенденції розвитку. Automation of Technological and BusinessProcesses. 2019. No 11(3). С. 59-64.

9. Сергієнко Ю., Бондаренко І., Кураса Г., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип.20. С.26-34.

10. Серпутько О.К., Степанюк С.І., Лемешко О.С., Коваль В.Ю. Використання штучного інтелекту для оптимізації та автоматизації управлінських процесів в олімпійському та професійному спорті. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 1. С. 295-30.

11. Харитонов Є.О., Харітонова О.І., Толмачевська Ю.О. Використання штучного інтелекту у спорті: проблеми і перспективи. Lex Sportiva. 2022. No. 1. С. 38-45.

12. Чичкан О., Михальська З., Костовський М., Кмицяк М. Структура і зміст фізичної підготовки веслувальників-марафонців. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, (5(164). С. 166-170.

References

1. Andreev P.Yu., Dubovoy O.V., Dubovoy V.V. (2022). The current state of digital transformation and artificial intelligence as a means of digitalization of the educational process in the field of physical culture and sports. Bulletin of Lugansk Taras Shevchenko National University.. No. 3 (351). P. 116–126. [in Ukrainian].

2. Bondarenko, I., Kuras, G., Sergienko, Yu., Konoplyanyk, O., Golovachenko, I., Dzuban, O. (2021). Modern trends of rowing development in the world. Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health. (20). P. 26–33 [in Ukrainian].

3. Volskiy D.S. (2025). Artificial intelligence in sports: retrospective of formation and integration processes in the sports field, international experience and state of the issue in Ukraine. Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mikhail Drahomanov. Series 15. (1 (186). P. 40-44. [in Ukrainian].

4. Dovhodko, I., Dyachenko, A. (2018). Distribution of training loads at the stage of direct preparation for the main start of the high -skill rowing season. In: Scientific Journal of NPU named after M.P. Drahomanov. Series: scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Iss. 10 (104). P. 37-41. [in Ukrainian].

5. Klopov, R.V., Tishchenko, V.A., Mesnyankin, D.G. (2021). Special training of high-skilled rowers in the preparatory period of sports training. Physical education and sports. (3). P. 67-73 [in Ukrainian].

6. Kovalenko YU., Tyshchenko V., Shypenko A.O., Ovdeyenko A.O. (2020). Udoskonalennya prohramy pidhotovky veslyariv vidpovidno yikh typu indyvidual'noyi rukhovoyi skhyl'nosti [Improving the training program for rowers according to their type of individual motor propensity]. Physical education and sports. № 2, 133–139 [in Ukrainian].
7. Malikov M.V., Bogdanovskya N.V., Svatiev A.V. (2006). Functional diagnosis in physical education and sports. Tutorial (under the stamp of the Ministry of Education and Science of Ukraine). Zaporizhzhiya : ZNU. 199p. [in Ukrainian].
8. Pchelyanskiy D., Voinova S. (2019). Artificial intelligence: prospects and trends. Automation of Technological and BusinessProcesses. No 11(3). P. 59-64. [in Ukrainian].
9. Sergienko Yu., Bondarenko I., Kurasa G., Konoplyanik O., Golovachenko I., Dzuban O. (2021). Modern trends in the world of rowing in the world. Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health. Issue 20. P.26-34. [in Ukrainian].
10. Serputko O.K., Stepanuk S.I., Lemeshko O.S., Koval V.Yu. (2024). Use of artificial intelligence for optimization and automation of management processes in Olympic and professional sports. Physical education and sports. № 1. P. 295-30. [in Ukrainian].
11. Haritonova E.O., Haritonova O.I., Tolmachevska Yu.O. (2022). Use of artificial intelligence in sports: problems and prospects. Lex Sportiva. No. 1. P. 38-45. [in Ukrainian].
12. Chichkan O., Mihalskya Z., Kostovskiy M., Kmizchyak M. (2023). Structure and content of physical training for marathon rowers. Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mikhail Drahomanov. 15. (5(164). P.166-170 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).17
УДК: 37:796.11.3:796.81:005.32:373.3-053.2(045)

Константинов Д.С.
асистент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» м. Одеса
https://orcid.org/0000-0002-2725-7397

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Анотація. *У статті розкрито мотиваційні чинники, що впливають на залучення молодших школярів до занять вільною боротьбою як ефективного засобу фізичного розвитку. Зазначено, що саме у молодшому шкільному віці формуються базові фізичні якості, а також закладаються основи ставлення до здорового способу життя. Аналізуються внутрішні та зовнішні мотиви участі дітей у спортивних секціях, зокрема інтерес до змагань, прагнення до самореалізації, підтримка з боку батьків і авторитет тренера. Акцентовано на важливості створення позитивного емоційного фону під час тренувань, індивідуального підходу до вихованців і врахування їхніх вікових особливостей. Результати дослідження можуть бути використані тренерами, педагогами та батьками для формування стійкої мотивації у дітей до занять спортом. Робиться висновок про доцільність інтеграції занять вільною боротьбою в систему фізичного виховання молодших школярів як ефективного засобу гармонійного розвитку.*

Ключові слова: *вільна боротьба, молодший шкільний вік, особистість, мотивація, фізичний розвиток.*

Konstantynov Motivational Factors for Engaging Primary School Children in Freestyle Wrestling as a Means of Physical Development. *The author's name (authors.) The title of the article. Text of the annotation.*

The article examines the motivational factors that influence the involvement of primary school children in freestyle wrestling as a means of physical development. The study emphasizes the importance of early school age as a critical period for the formation of basic physical qualities and the development of a positive attitude toward a healthy lifestyle. The research identifies both intrinsic and extrinsic motivators that encourage children to participate in sports, particularly freestyle wrestling. Intrinsic motivations include the desire for self-improvement, enjoyment of physical activity, and interest in competition, while extrinsic factors involve parental support, peer influence, social recognition, and the personality and approach of the coach.

Special attention is paid to the psychological climate of the training environment, as a positive emotional atmosphere and the use of age-appropriate pedagogical methods significantly enhance children's willingness to participate and continue training. The article also highlights the role of individualized instruction and the importance of adapting the training process to the child's personal interests and developmental needs.

Furthermore, the study presents practical recommendations for coaches, educators, and parents on how to support and maintain children's motivation to engage in freestyle wrestling. This includes strategies for creating engaging training programs, fostering a sense of achievement, and building trusting relationships within the training team.

The findings of the research confirm that freestyle wrestling can be effectively integrated into the system of physical education for primary school children, contributing not only to their physical development but also to the formation of discipline, perseverance, and teamwork. The article concludes that understanding and utilizing motivational factors is essential for the successful promotion of sports activities among young children and for laying the foundation of their long-term engagement in physical culture and sports.

Keywords: *freestyle wrestling, physical education lessons, personality, cognitive sphere, motivation, physical development.*