

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

МИХАЛЬЧУК МИРОСЛАВ ЛЕОНІДОВИЧ

**ЦІННІСНІ МОТИВАЦІЙНІ ОРІЄНТИРИ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Спеціальність: 014 Середня освіта. (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура»

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:
**ДЕДЕЛЮК НІНА
АВТОНОМІВНА,**
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від ____ листопада 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н.О. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Михайльчук Мирослав. Ціннісні мотиваційні орієнтири підлітків до занять фізичною культурою та спортом.

У магістерському дослідженні вивчено особливості формування та розвитку ціннісних мотиваційних орієнтирів до занять фізичною культурою і спортом серед учнів. Зокрема, визначено структуру, окреслено чинники, які обумовлюють формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів 6 – 11-^х класів; вивчено напрямки орієнтації учнівської молоді на зацікавленість заняттями з фізичної культури, формування позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, спорт, учні, загальноосвітня школа.

ANNOTATION

Mykhalchuk Myroslav. Value and motivational orientations of adolescents toward physical education and sports. The peculiarities of pupils motivation in physical education and sports formation and development were investigated in the master's study. In particular, the structure of pupils' interest in physical culture and sports was defined; the factors that determine the formation of interest in physical education among pupils of 6th - 11th grades were determined; as well as directions of improving the motivation in physical culture classes among pupils and formation of a positive attitude to the physical-fitness and sports activity were studied.

Key words: motivation, physical culture, sports, students, secondary school.

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ1.	ФОРМУВАННЯ У СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ....	6
1.1.	Структура та зміст поняття «мотивація» до фізичної культури та спорту та його формування в учнів.....	6
1.2.	Зміни підходів до навчання у реаліях сьогодення.....	11
	Національно-патріотичне виховання сучасної учнівської молоді у процесі фізичного виховання, як мотиваційний орієнтир.....	17
1.3.	Висновки до 1-го розділу.....	20
РОЗДІЛ2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1.	Методи дослідження.....	22
2.2.	Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ3	ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ПІДЛІТКІВ.....	25
3.1.	Ціннісні мотиваційні орієнтири до занять фізичною культурою та спортом підлітків.....	
3.2.	Фактори формування мотивації в освітньому процесі фізичного виховання.....	39
3.3.	Методичні рекомендації організації сучасних форм фізичного виховання.....	45
	Висновки до 3-го розділу.....	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		55

ДОДАТКИ..... 61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним з головних досягнень людства є його культура. Фізична культура є сферою, що стимулює рухову активність людини для її фізичного й інтелектуального розвитку, підтримки здорового способу життя та організації цікавого дозвілля. Вона визначається як важливий аспект для зміцнення здоров'я та надання можливостей фізичного виховання різних груп населення і розвитку масового спорту, враховуючи потреби суспільства в оптимальній руховій активності. Саме тому в Законі України "Про фізичну культуру і спорт" сказано: "Фізична культура - сфера діяльності, пов'язана з використанням рухової активності для фізичного та інтелектуального розвитку особи, здорового способу життя, зміцнення здоров'я та організації змістовного дозвілля засобами фізичного виховання різних груп населення та масового спорту [6, 17].

Можна з упевненістю сказати, що важливу роль у житті сучасної учнівської молоді займає формування мотивацій до здорового способу життя та занять фізичною культурою і спортом. Для кращого розуміння користі фізичної культури та досягнення спортивних результатів потрібно сформулювати систему цінностей, що мотивують. Мотиваційний підхід до формування особистості дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення потреб, які сприяють здоров'ю, фізичному розвитку та удосконаленню людини [49,50].

Слід зазначити, що проблема формування мотивації до занять фізичною культурою є об'єктом постійного інтересу досліджень науковців та практиків, що й зумовило актуальність магістерської роботи.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури в загальноосвітній школі.

Предмет дослідження – формування ціннісних мотиваційних орієнтирів учнів до фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – дослідити формування мотиваційних орієнтирів

підлітків до занять фізичною культурою та спортом.

Для досягнення визначеної мети передбачалося розв'язання таких теоретичних та практичних **завдань**:

1. З'ясувати структуру формування ціннісних мотиваційних орієнтирів учнів до занять фізичною культурою та спортом.
2. Проаналізувати вплив сучасних форм організації на формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6 – 11-х класів у процесі навчання.
3. Вивчити пріоритетні ціннісних мотиваційних орієнтирів учнівської молоді до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.
4. Розробити методичні рекомендації організації сучасних форм фізичного виховання

Практичне значення отриманих результатів полягає: у даній магістерській роботі розширено знання про формування у сучасних учнів рівня мотиваційних орієнтирів та подальший їх розвиток у процесі занять фізичною культурою і спортом. Доведено вплив на формування мотивації сучасних форм організації процесу фізичного виховання у період воєнного стану. Отримані дані можуть бути використані при впровадженні методики активізації та корекції мотиваційних орієнтирів до занять фізичною культурою на різних етапах навчання, що позитивно вплинуло на поліпшення фізичної підготовки та ставлення учнів до неї учнів. Основні дослідження магістерської роботи апробовані з учнями Комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький ліцей №26 Луцької міської ради" Волинської області.

Апробація результатів та публікації.

Михальчук М.Л. Формування мотиваційних цінностей підлітків у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. VIII Регіон. наук.-практ. студ. конф. Луцьк: Вол. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 12 грудня, 2025р.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку 60 джерел використаної літератури, додатків; містить 17

таблиць і 1 рисунок. Основний матеріал роботи викладений на 54 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ У СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

1.1. Структура та зміст поняття «мотивація» до фізичної культури та спорту й мотиви його формування в учнів

Мотивація - це ключовий елемент успішного навчання й виховання, важлива передумова для досягнення позитивних висновків у будь-якому виді діяльності людини. Формування в учнів мотивації до вивчення предмету - є однією з ключових питань, яке стоїть перед учителем [5, 11]. Спробуємо розкрити природу мотивації, тобто її структуру та взаємозв'язки з окремими компонентами навчального процесу.

Насамперед, важливим є визначення цього слова - мотивація. Мотивація — це психофізіологічний процес, який під дією зовнішніх або внутрішніх факторів, стимулює у людей бажання займатися тією чи іншою діяльністю. Простими словами, мотивація — це певна сила, що змушує учнів діяти і досягати поставлених цілей. Це стимул, який змушує наполегливо працювати та підштовхує до успіху. Також можна сказати, що саме мотивація, це те, що формує багато аспектів людської поведінки, які відповідають за здійснення тих чи інших вчинків. Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісно значимі та професійно значимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами [1, 3, 7]. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [3]. Процес формування мотивації до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом [7].

З розвитком України як незалежної держави фізичне виховання підростаючого покоління стало справою українського народу. У зв'язку з цим перед загальноосвітньою школою поставлено завдання сприяти фізичному і психологічному здоров'ю учнівської молоді. У вирішенні цієї проблеми особливого значення набуває підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури. Особливо це актуально у роки повномасштабного вторгнення росії на територію України.

Аналіз педагогічної літератури Деделюк Н.А. [11] Ващук Л.М. [4], Осадчук Т.В. [30], Горшкова Н. Б.[6], Бойко О. [1], Круцевич Т. Ю [20], Шияна Б. М. [47], показав, що необхідною умовою підвищення рівня навчально-виховного процесу з фізичної культури є виховання в учнів мотивації до цього предмета та позакласної фізкультурно-масової роботи. Фізична культура та її складова частина – фізичне виховання – це завжди педагогічний процес цілеспрямованої, регулярної зміни фізичних і духовних кондицій людини, основне завдання якого – свідомо пізнавати й постійно реалізовувати у фізкультурній практиці вже створені природою передумови гармонійного вдосконалення фізичного потенціалу людини.

Вивчення стану фізичного виховання в школі виявило кілька взаємопов'язаних тенденцій, які негативно впливають на ефективність роботи з фізичної культури у школярів.

Перша тенденція пов'язана з різким зниженням у підлітків інтересу до занять фізичною культурою. Друга – зі зниженням рівня фізичної підготовленості учнів і дисбалансом їхнього фізичного розвитку. Третя – з погіршенням здоров'я. Не важко помітити, що друга й третя тенденції є наслідком першої, тобто результатом зниження мотивації учнів до занять фізичною культурою [9].

Значну цінність у вивченні причин зниження мотивації до занять фізичною культурою мають дослідження Бойко О.О. [1], Горшкової Н.Б. [6], Пристинського В.М. [7], та інших. О. О. Бойко [1] вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної

культури, серед яких основним компонентом мотивації автором виділено мотиваційні інтереси, формування яких, особливо у підлітковому віці, у школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Будь-який мотив є усвідомленою потребою, виникає на її основі. У зв'язку з цим треба детально розглянути основні потреби, що впливають із мотивів до фізичної активності. А. Маслоу [26] розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі, у виконанні обов'язків учня, реалізації спортивної діяльності. У цих працях указується на необхідність розкриття шляхів активізації занять фізичною культурою на основі врахування мотивації учнів до фізкультурної діяльності, перетворення мотиваційного інтересу в основний внутрішній мотив діяльності школяра, в стійку властивість, яка впливає на загальну спрямованість особистості.

Виховання серед учнівської молоді мотивації до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковий вік у школярів відбувається перехід від природної потреби у рухах – в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. А це, як відомо, тісно пов'язано з проявленням в учнів вольових зусиль, які в підлітковому віці ще недостатньо сформовані. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на мотивацію, яка є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиваційний інтерес і залучити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами.

Аналіз програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення учнів. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінки знань і вмінь, котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості учнів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління гальмують процес формування здорового способу життя [23].

Основою для вирішення поставленого завдання є Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [16, 17], Державна програма розвитку фізичної культури “Концепція фізичного виховання у системі освіти України” затверджена Колегією Міністерства освіти України та Національна доктрина розвитку освіти [28] як основний керівний документ для практичної діяльності всіх організацій, структур та осіб, які організовують та здійснюють процес фізичного виховання. У ній визначено, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я тих, хто оточує, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Мотивація до занять фізичною культурою, по суті, є основою мотиваційної сфери особистості. Таким чином мотиваційний інтерес, як внутрішній мотив, діє на учнів силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості. Фізичне виховання – це процес індивідуального розвитку людини у межах норм цього розвитку шляхом цілеспрямованого повторення активних рухових дій і відтворення пов’язаних з ним відношень, функції - сприяння нормальному й гармонійному розвитку здібностей і властивостей людини, розвиток, поширення й освоєння культури рухової діяльності [17, 46].

Говорячи про потребу у руховій активності, слід зазначити, що ця потреба є рефлексивною, незалежною від нашої свідомості у деякі періоди життя. Оптимальний обсяг рухової активності, біологічна потреба в рухах, як свідчать дослідження, характерні лише для раннього дитинства [47, 50].

Отже, потреба рухатися ще на початку розвитку людини є природною, внутрішньо властивою людині, переходить поступово у соціогенну, яка потребує формування.

Загальновідомо, що потреба реалізується через діяльність людини, котра, спрямовується не лише його власними потребами, але й потребами інших людей, соціальних груп. Таким чином, потреба в заняттях фізичною культурою вдосконалює біологічну природу людини й активно впливає на її соціальну

сутність. Справедливою слід вважати й думку вчених, котрі називають фізичне виховання формою соціального впливу на біологічний розвиток і духовне формування особистості [47, 48].

Розглядаючи потребу в заняттях фізичною культурою, потрібно також урахувати, що ця потреба є соціальною. Адже за допомогою оптимально дозованих фізичних навантажень, різноманітних за змістом фізичних вправ у будь-якому віці можна успішно впливати на біологічну природу людини – зміцнювати її здоров'я, допомагати розвитку фізичної досконалості [40, 45].

Так, Є.В. Столітенко [42], розглядаючи критерії визначення сформованості ставлення підлітків до фізичної культури, пропонує використовувати спеціальну методику виховання в учнів 5 – 7 класів позитивного ставлення до фізичної культури, а саме спрямованого впливу на виховання мотивації до фізичної культури.

Справедливою є і думка про те, що критерієм сформованості потреби в заняттях фізичною культурою є такий рівень самосвідомості особистості, який активно сприяє діяльності, спрямованій на досягнення фізичного вдосконалення. Вищим регулятором діяльності, на думку Т. Круцевич, є вектор “мотив – мета”. Мотиви, які відображають у нашій свідомості потреби, є безпосередньою спонукальною силою діяльності, причинами тієї чи іншої поведінки людини. А те, якою конкретно буде діяльність, визначає мету людини [20]. Тому недарма потребу називають ланкою, що з'єднує свідому мету і біологічну активність індивіда.

Про фізичне вдосконалення мова йде в наукових працях Б.М. Шияна: “Фізичне виховання - педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способом їх самостійного використання протягом усього життя”. Б.М. Шиян відокремлює такі напрямки фізичного виховання:

І. Освітній напрямок:

- озброїти кожного науково-практичними знаннями, які набуті у сфері фізичної культури;

- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, і довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення.

II. Оздоровчий напрям:

- забезпечити оптимальний розвиток властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалити фізичний розвиток;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок розв'язання попередніх завдань.

III. Виховний напрям:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне й моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особистість [47, 48].

Основна мета дослідження – пошук умов, з яких виникає мотивація до фізичної культури, фізичного самовдосконалення, створює споживчу та мотиваційну сферу, стимулює учнів до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток.

1.2. Зміни підходів до навчання у реаліях сьогодення

У сучасних реаліях сьогодення надзвичайно важливо розуміти, що навчання фізичній культурі під час повномасштабної війни в Україні продовжується. Андрій Боляк, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України дав приклад зміни підходів до навчання:

“Перший виклик – зміна підходів до навчання

За новими стандартами базової середньої освіти, учителі, як мотиватори, повинні формувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Цей стандарт повертає нас враховувати права дитини, її здібності, потреби та інтереси – тобто діяти за «принципом дитиноцентризму». Традиційна методика проведення уроку діями вчителя регламентує все: кількість повторень, тем, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання нормативів тощо. У результаті ми даємо суто навчальний матеріал. Але орієнтації на особистість дитини немає. Отже, перший виклик для вчителя – змінити підхід та дати дітям проявити себе. Запропонувати власні варіанти вправ, сформувати особисте ставлення до руху, бути активним учасником процесу, а не просто відтворювати те, що йому каже вчитель.

У процесі уроків учні та учениці можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, до того ж модулі щочверті мають теж змінюватися. Це підвищує мотивацію до уроків фізичної культури. Такий підхід запускає процеси самореалізації, особистісного зростання через вільний вибір, дозволяє підвищити моторну щільність уроку. Зміни необхідні, бо зараз мова йде про здоров'я і виживання нашої нації.

Другий виклик – професійний розвиток педагога

Викладання фізичної культури в сучасних умовах – це і дистанційна форма навчання, і офлайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі. Учителі не повинні чекати відновлення нормальної роботи школи, забезпечення спортивним інвентарем. Вони мають працювати, вмикаючи свою креативність та добирати ті модулі для викладання із використанням наявного інвентарю.

Проведення уроків онлайн стає сильною стороною сучасного педагога. Посилання соціальні мережі – це краще ніж нічого. Бо діти чекають на спілкування. Тільки так вони можуть позбутися стресу, тривожності і долучитися до фізичної активності” [26,30].

Часто у практиці шкільного життя зустрічається цілковита байдужість до уроків фізичної культури, таке явище – швидше результат саме загашеної мотивації, а не результат мотиваційного інтересу не пробудженого. Причому, «загашеного» мимоволі й, більше того, іноді, при бажанні викликати його. Розглянемо основні причини чому діти втрачають мотивацію до занять фізичними вправами:

Перша – заміна мотивації цікавістю. У цьому випадку уроки будуються вчителем так, щоб одна цікава гра змінювала іншу, щоб серед них були ігри смішні, веселі, які захоплюють, щоб діти забули про урок. Їх “розважають” фізичною культурою, думаючи, начебто школяреві цікаво лише те, що не потребує його напруги й зусиль волі, що школяреві приємніше грати, ніж учитися. Але діти, при всій любові до гри, переступаючи поріг школи, начебто залишають за ним усе цікаве. Друга - формалізація навчання. Фізична культура в цьому випадку з'являється перед учнем як набір нескінченних вправ “для рук”, “для ніг”, “для спини“, “для черевного пресу”. Усе зводиться лише до сукупності вправ. Особистість же школяра з його бажанням бути сильним, красивим, спритним відступає на другий план. На першому – м'язи, заради яких виконуються усі вправи. Психологічна природа мотивації така, що тільки завдяки задоволенню вона може зростати й поглиблюватися. Мотивація не виникає на порожньому місці до чогось невідомого. Беззмістовність уроку при його красивому оформленні обов'язково пригнічує потенційно існуючу в учнів мотивацію до заняття. Зазначені причини мають один педагогічний корінь – невизнання школяра як особистості та невіра в його здатність захоплено працювати на уроці, саме працювати, а не розважатися, проводити час.

Проблема мотивації до предмета є насамперед проблема педагогічна, а потім уже методична. Без цієї першої умови – визначення правильної педагогічної позиції стосовно учня, усі методичні рекомендації з розвитку мотивації дітей до навчального предмета виявляться бездіяльними [39]. Але це не виключає, не принижує ролі методики. Навпаки, саме методичні рекомендації допомагають знайти правильно виражену педагогічну позицію. Ці рекомендації можуть бути

такими: мистецтво планування й ведення уроку полягає, в основному, в умінні забезпечити навантаженням кожного учня протягом усього уроку. Це складне мистецтво, воно дається не відразу, але опанувати їм необхідно. Учня цікаво на уроці, коли вони зайняті, коли час пауз не перевищує часу роботи. Нудьга приходить тоді, коли учень залишається "без справи в руках і без думки в голові", як говорив К.Д. Ушинський [43].

Не менш значним у збереженні мотивації є вплив на розвиток мотиваційної сфери учнів, вплив на усвідомлення значущості та цінності фізичної культури в житті людини.

Формування мотиваційного інтересу – це виховання в учнів ідеалів, світоглядних цінностей, прийнятих у нашому суспільстві, у поєднанні з активною поведінкою учня, що означає взаємозв'язок усвідомлюваних і реально діючих мотивів, єдиного слова і справи, активну життєву позицію школяра [1, 46].

Другий спосіб – переконання прикладом – здійснюється у формі особистого прикладу вчителя, як мотиватора, в правильній поведінці, суворому виконанні ним вимог, що ставляться перед ним, тощо. Зазначено, що вже при одному порушенні встановлених вимог самим вчителем у старшокласників значно знижується організованість на заняттях, а також це негативно позначається на формуванні у них мотивації до фізичної культури [43].

Одним із важливих стимулів підвищення навчальної доцільності є створення такої навчальної ситуації, у якій учень досягав би успіху. Відомо, що тривала відсутність успіху формує у старшокласників негативне ставлення до такої діяльності, різко знижує її ефективність [43, 21].

Мета – це спрямованість учня на виконання окремих дій, які входять у навчальну діяльність. Тому іноді говорять, що мета - це спрямованість на проміжний результат навчальної діяльності. Мотив створює установку до дії, а пошук і осмислювання мети забезпечують реальне виконання дії. Крім того, той навчальний зміст, який у навчальній діяльності займає місце мети, краще

усвідомлюється і краще запам'ятовується учнем. Наявність умінь постановки цілей є показником зрілості мотиваційної сфери учня [42].

До мотиваційної сфери кожного учня доцільно підходити як до особи, що розвивається в динамічному розвитку, а не як до статичної характеристики, до «застиглої» якості особистості учня.

Найефективніші мотиваційні методи у педагогічній діяльності:

- спостереження за поведінням учнів під час уроку і поза ним;
- використання спеціально підібраних ситуацій (їх можна назвати експериментальними педагогічними ситуаціями);
- індивідуальна бесіда з учнем, що припускає прямі й непрямі питання вчителя про мотиви, зміст, цілі навчання для даного учня;
- анкетування, що допомагає досить швидко зібрати масовий матеріал у декількох класах, школах про ставлення учнів до навчання [43].

Найбільш корисними для вчителя є перші два методи, тому що вони, по-перше, не вимагають спеціального часу, тісно переплітаються з навчальним і виховним процесом, по-друге, виявляють факти реального поведіння школярів у природних умовах шкільного навчання і дають дані, більш надійні й достовірні. Основний показник характеру мотивації навчання, тобто реальні вчинки школяра в навчальних та поза навчальних ситуаціях, регулюється ставленням учителя, який мотивує на роботу з фізичною культурою та покращенням в учнів їх техніки, вмінь та навичок. Найкраще спиратися у своїй оцінці не на один вчинок, а на послідовність вчинків у різних ситуаціях [43].

Головне у виховній роботі - це створити умови, які дозволяють школяреві не втрачати активну позицію в спілкуванні з педагогом. На уроці, як правило, йде діалог між учителем і учнями, у якому обидві сторони, що беруть участь, повинні заряджати один одного творчою активністю, діяльним відношенням до предмета “бесіди”. Діяльність учня (учнів) повинна проходити не паралельно і не підвладно діяльності педагога, а бути сумісною і, для підлітків, дуже важливою (у плані реалізації особистісних мотивів) частиною процесу навчання [31].

Важливе значення для виховання в учнів мотивації до фізичної культури й формування звички самотійно займатися фізичними вправами має позакласна робота в школі [3]. Позакласна робота з фізичного виховання являє собою систему організованих занять фізичними вправами, проведених в позаурочний час. Позакласна робота здійснюється на добровільних засадах. Зміст і форми організації занять визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів і умов школи. Таким чином учням надається можливість вибору видів занять відповідно до їхніх бажань [9, 13].

Однією з найбільш масових форм занять фізичними вправами є фізкультурні заходи в режимі навчального дня. Вони використовуються, як елементи раціональної організації навчальної праці учнів і відіграють велику роль у залученні їх до занять фізичними вправами, у формуванні мотивації до фізкультури й спорту. Значення фізкультурних заходів у режимі навчального дня особливо зростає в даний час у зв'язку з ускладненням вимог шкільних програм з предметів теоретичного циклу, інтенсифікацією навчального процесу і збільшенням зайнятості школярів видами діяльності з обмеженою рухливістю. Залучення підлітків до самотійних занять у фізичній культурі не обмежується лише розвитком їхніх фізичних навичок та вмінь. Це також спрямовано на формування у них потреби у здоровому способі життя. Вчителі фізичної культури прагнуть до того, щоб підлітки активно впливали на свій власний розвиток, розвиваючи не лише фізичні якості, але й позитивні риси та навички. Вони стимулюють учнів до постійного самовдосконалення, використання власних знань та досягнень у спорті.

Звертаючись до класика української педагогіки В.О. Сухомлинського, який наголошував на тому, що фізична культура повинна сприяти усвідомленню підлітком власного тіла, виховувати навички збереження здоров'я через регулярність режиму роботи та відпочинку, раціональне харчування, а також заняття спортом для зміцнення фізичних сил і запобігання захворюванням [38]. В.А. Сухомлинський висловив сім порад, головних правил, які сприяють самовихованню у фізичній культурі:

1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я у твоїх руках.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа, повітря, сонце, вода, літня спека і зимова холоднеча, гаї й квітучі поля конюшини.

3. Зроби для себе за правило: щодня, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Улітку спи надворі – на сіні чи свіжій соломі. Фітонциди, які виділяють сіно і солома, попереджують від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся у ставку якнайдовше, до осінніх морозів.

5. Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій.

6. Щодня прохось від трьох до десяти кілометрів.

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість [38].

Ці поради актуальні і сьогодні, адже у них відображена програма здорового способу життя в гармонії з природою, а також велику увагу приділено гігієні фізичних вправ.

У рамках науково-дослідної роботи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я у Комунальному закладі загальної середньої освіти "Луцький ліцей №28 Луцької міської ради" проводились уроки з учнями 6-11-х класів з фізичної культури.. Наше дослідження було зумовлене попереднім визначенням рівня низької мотивації учнів до уроків фізичної культури у школі.

1.3. Національно-патріотичне виховання сучасної учнівської молоді у процесі фізичного виховання, як мотиваційний орієнтир

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, сі громадянських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо

формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації.

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань:

- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю учнівською молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій; утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;
- культивування кращих рис української ментальності
- працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;

- формування мовленнєвої культури;
- спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму.[8]

Героїчний подвиг військових, зокрема спортсменів формують в школярів саме той ідеал особистості, який повинен бути у кожного. Це поєднання мужності, сили, розуму та стійкості. Вони виборюють наше право бути вільними на своїй землі. Це Герої, що доводять своїм прикладом про існування справжнього козацького духу. [7,11]

Одним із вагомих чинників мотивації є, безперечно, ідеал особистості. Основою формування ідеалу особистості учнів є національно-патріотичне виховання. Ідеал це бажана або ідеальна концепція, яку людина використовує як стандарт або ціль для себе або інших. Це може бути пов'язано з моральними, соціальними, культурними або особистими переконаннями, що визначають, яким чином ми хочемо бути або як повинні діяти інші [2]. Особистість – людина, соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуального, неповторного [48].

Факторами впливу на формування ідеалу особистості є такі внутрішні і зовнішні суперечності: збудження і гальмування; суперечності емоційної сфери – задоволення і невдоволення, радість і горе; спадкові дані і потреби виховання; рівень розвитку особистості і її ідеал; потреби особистості і моральний обов'язок; домагання особистості і її можливості [36].

Ідеали особистості формуються з дитинства. Те, як виховували, які цінності прищеплювали, які норми моралі і поведінки дали за приклад наслідування. Сьогодні ідеали змінились і набули образів військових. Офіційні статистичні дані МОЗ України лише частково або фрагментарно відображають реальну ситуацію із поширеністю психічних розладів серед дітей та підлітків в умовах бойових дій.

Безумовно, війна впливає на психіку дитини. Дітей ніхто не готував до війни і до того, як реагувати на її жахіття. Діти весь час перебувають в емоційному

напруженні та тривожності через невизначеність сьогодення та нерозуміння, чого чекати завтра.

За прикладами багатьох історій про мужність та відвагу українських воїнів, ці Герої є прикладом для наслідування в усьому світі. Українські діти щодня надсилають нечисленну кількість листів та малюнків з подяками, натхненними надписами або висловлену творчістю величезну шану нашим бійцям. Сьогодні на бойових завданнях перебувають понад 3000 спортсменів, які боронять нашу державу. Вони є справжнім еталоном сталевої міці та небаченої сили духу. Традиції українського воїнства не змінились за багато століть, а головні принципи і сьогодні допомагають захисникам нищити окупанта, а саме честь, гідність, відвага та любов до рідної України. [2]

Наші ідеали особистості сформувались відносно сьогодення. Сучасні реалії диктують свої умови і тому весь світ побачив, що українські військові є національною гордістю, прикладом для наслідування та міцною армією, яка сприяє відновленню миру, збереженню свободи й демократії. Сучасні учні віддають всю повагу і честь воїнам, що стоять на чолі оборони нашої держави. Разом з ними пліч-о-пліч стоять спортсмени, які доводять свої результати на полі бою Олімпіади.

Висновки до 1-го розділу

Аналіз наукової літератури вказує на те, що підвищення рівня навчання з фізичної культури потребує зацікавленості учнів у цьому предметі та їх участі у позакласних фізкультурних заходах. Фізична культура, зокрема фізичне виховання, є постійним педагогічним процесом, спрямованим на систематичне поліпшення фізичного та духовного стану особистості.

Основна мета формування мотивації полягає у свідомому використанні та розвитку природних можливостей для гармонійного розвитку фізичних здібностей людини через активну фізичну діяльність.

Сучасна наука виокремлює такі напрямки фізичного виховання: *освітній напрям*: озброєння кожного науково-практичними знаннями; забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок,

необхідних у житті; застосовування набутих знань і навичок в повсякденному житті з метою самовдосконалення;

. *оздоровчий напрям*: вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров'я; забезпечення творчого довголіття як наслідок розв'язання попередніх завдань.

виховний напрям: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму; патріотичне й моральне загартування молоді, виховання волі.

Національно-патріотичне виховання дітей та молоді – це цілеспрямований орієнтир комплексного формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття відданості Батьківщині, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України. Основою формування ідеалу особистості учня є патріотичне виховання, як вагомий чинник впливу на формування здорових мотиваційних орієнтирів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У роботі застосовувалися такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури з даного питання.

2. Педагогічні методи досліджень:

-педагогічні спостереження;

-бесіди з учителями, учнями, показ фільмів;

-вивчення психолого-педагогічних характеристик, особистих справ і медичних карт учнів загальноосвітніх шкіл;

-проведення проєкту на честь загиблих спортсменів “Спортивні хроніки війни”

3. Методи соціально-психологічного дослідження:

-анкетування учнів;

-інтерв'ю.

4. Педагогічне тестування;

5. Методи математичної обробки матеріалів.

Педагогічні методи дослідження.

Аналіз та узагальнення спеціальних наукових і науково-методичних джерел проводився з метою отримання даних про найбільш значущі шляхи та напрямки вивчення мотивації з боку учнівської молоді до занять фізичною культурою.

Педагогічні спостереження, які проводилися під час занять фізичною культурою з учнями 6 – 11^{-х} класів, дозволили надати оцінку рівня прояву їх ставлення до цих занять. Вони проводились під час занять з фізичної культури в умовах Комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький ліцей №26 Луцької міської ради".

Бесіди з учителями, учнями проводилися за допомогою спеціально розроблених анкет (додаток А), де вивчалось їх ставлення до занять фізичною

культурою та спортом. а також вивчалася мета, яку вони очікують від цих занять та результатів.

Вивчення психолого-педагогічних характеристик, особових справ і медичних карт учнів передбачало знайомство з їхніми характеристиками, ставлення до занять як фізичною культурою, так і інтересу до занять іншими предметами. Також вивчався стан здоров'я школярів.

Методи соціально - психологічного дослідження.

Анкетне опитування учнів проводилося за спеціально розробленими анкетами (додаток А). Мета анкетування – вивчення ставлення до занять фізичною культурою та спортом, а також вплив різних факторів на формування позитивного ставлення до цих занять.

Під час бесід, інтерв'ю з'ясовувалися вплив і ставлення учителів та батьків на формування мотивації до занять фізичними вправами в учнів.

Експериментальні дослідження.

Суть експериментальних досліджень полягала у встановленні позитивного ставлення школярів до фізичної культури та спорту. Збільшення обсягів позакласної та самостійної роботи для школярів та розширення їх знань у галузі фізичної культури. Доцільність проведення експериментальних досліджень полягала в необхідності оптимізації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах шляхом підвищення ступеня обізнаності фізичних можливостей та здібностей особистості; соціально-психологічними запитами української держави у зв'язку з урахуванням рівня спаду стану фізичного та психічного здоров'я населення.

Суть педагогічного експерименту полягала у необхідності сформувати в учнів відносно високий рівень знань із основ фізичної культури, а також у роботі, яка спрямовувалась учителем на стимуляцію підлітків до занять фізичною культурою шляхом впливу на їх мотиваційно-цільову сферу та інтереси. Це здійснювалося через спеціально розроблену програму шкільних і позашкільних фізкультурних та інших заходів, де провідну роль повинні відігравати дії педагогічного колективу в експериментальній школі, які

спрямовані на підготовку до районних, обласних змагань та олімпіад з різних навчальних предметів, що пов'язані з фізичною культурою.

Педагогічне тестування: надання учням необхідних теоретичних та практичних знань техніки рухів в легкій атлетики для підвищення спортивних результатів та особистого ставлення до цього виду спорту.

Методи математичної статистики. Обробка зібраних матеріалів проводилася методами математичної статистики, а також шляхом визначення статистичних зв'язків між різними чинниками. Широко використовувалися статистичні таблиці та графічний метод аналізу розподілів за певними якісними або кількісними ознаками при дослідженні в учнів інтересу до фізичної культури та спорту.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведено на базі комунального закладу загальної середньої освіти "Луцький ліцей №26 Луцької міської ради" Волинської області.

У дослідженні задіяно 120 учнів 6 – 11 класів, з них: 60 – дівчата; 60 – хлопці. Паралельно опитано 10 учителів даної школи.

Основні дослідження проводилися протягом трьох етапів:

Пошуковий етап – увагу було зосереджено на виборі та обґрунтуванні проблеми дослідження, визначення його об'єкта, предмета, мети та завдань. Вивчалася наукова та методична література, узагальнювався досвід учителів та методи проведення занять з фізичної культури.

Формуючий етап – здійснювалось попереднє тестування школярів, формувалася ідеал особистості на прикладі спортсменів-військових, які беруть участь у визвольній боротьбі. В честь загиблих спортсменів було створено проєкт під назвою “Яголи спорту”.

Узагальнюючий етап – здійснювалось опрацювання даних, узагальнення та оформлення результатів дослідження, щодо формування мотивації до фізичної культури у школярів 6 – 11^{-х} класів.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ПІДЛІТКІВ

3.1. Ціннісні мотиваційні орієнтири до занять фізичною культурою та спортом підлітків

Мотивація у фізичній культурі та спорті складається з кількох елементів: привабливі сторони цих сфер, особистий підхід, вибір конкретного виду спорту у шкільній програмі, ідеал спортсмена та поставлені спортивні цілі.

Щоб залучити більше молоді до занять фізичною культурою й спортом, освітні установи активно використовують агітацію й пропаганду через Інтернет, соціальні мережі, телебачення й різноманітні спортивні заходи. Ці заходи впливають на учнів через вчителів, батьків, оточуюче середовище й масові події, формуючи їхні погляди, установки та цінності у сфері фізичного розвитку та підготовки.

За результатами експерименту, школярі найбільше цінують хорошу фізичну форму тіла серед усіх аспектів фізичної підготовки й розвитку. На другому місці у них стоїть здоров'я, а потім йдуть конкретні фізичні якості: сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість. Школярі надають перевагу тим аспектам, які є найбільш важливими для повсякденного життя. (табл. 3.1, 3.2, рис. 3.1, 3.2).

Уявлення про привабливість тіла та здоров'я відображає важливі аспекти для особистості. Красива статура та здоров'я є важливими складовими повноцінного життя. Учні віддають перевагу різним фізичним якостям: дівчата більше цінують гнучкість і пластичність, а хлопці - силу, витривалість і швидкість.

Схильність до певних аспектів фізичного розвитку змінюється з віком. Особливо видно це від шостого до сьомого, від сьомого до восьмого класу. Зі зростанням віку змінюються потреби, звички і знання. Хоча цінності, такі як витривалість, красива статура та здоров'я збільшуються удвічі, інші аспекти фізичного розвитку лишаються сталими з віком.

Таблиця 3.1

**Показники ставлення до різних сторін фізичного розвитку й фізичної
підготовленості хлопців 6 – 11^х класів (%)**

Сторони фізичного розвитку	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
1. Красива статура	46,8	82,2	56,7	72,4	73,2	76,8	68,0
2. Здоров'я	32,1	58,7	67,7	68,9	69,7	61,2	59,7
3. Уміння виконувати спортивні рухи	22,3	33,3	25,8	35,8	14,9	18,4	25,0
4. Сила	70,02	72,4	74,6	74,9	76,8	74,8	73,9
5. Витривалість	41,3	61,4	58,8	71,2	75,4	77,9	64,3
6. Швидкість	42,6	53,4	46,7	44,9	51,1	50,2	48,0
7. Спритність	58,6	68,9	53,4	56,8	57,2	55,4	58,4
8. Гнучкість	15,7	52,2	16,4	23,1	29,8	21,2	26,4

Уявлення про привабливість тіла та здоров'я відображає важливі аспекти для особистості. Красива статура та здоров'я є важливими складовими повноцінного життя. Учні віддають перевагу різним фізичним якостям: дівчата більше цінують гнучкість і пластичність, а хлопці - силу, витривалість і швидкість.

Схильність до певних аспектів фізичного розвитку змінюється з віком. Особливо видно це від шостого до сьомого, від сьомого до восьмого класу. Зі зростанням віку змінюються потреби, звички і знання. Хоча цінності, такі як витривалість, красива статура та здоров'я збільшуються удвічі, інші аспекти фізичного розвитку лишаються сталими з віком. З вольових якостей школярі більшу перевагу віддають сміливості, наполегливості. Далі йдуть мужність, врівноваженість та рішучість. Підхід до позитивних вольових якостей у хлопців і дівчат також розрізнений.

Схильність до певних аспектів фізичного розвитку змінюється з віком. Особливо видно це від шостого до сьомого, від сьомого до восьмого класу. Зі зростанням віку змінюються потреби, звички і знання.

Таблиця 3.2

**Показник ставлення до різних сторін фізичного розвитку й фізичної
підготовленості дівчат 6 – 11^х класів (%)**

Сторони фізичного розвитку	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	6 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
1. Здоров'я	50,2	78,5	75,4	69,8	67,5	62,3	67,3
2. Красива статура	60,2	65,4	80,1	80,2	80,0	79,9	74,3
3. Уміння виконувати спортивні рухи	30,4	38,5	20,6	20,9	23,8	20,1	25,7
4. Сила	13,2	28,7	16,4	11,5	10,3	19,6	16,6
5. Витривалість	20,3	51,7	28,5	45,6	43,2	44,5	38,9
6. Швидкість	14,9	36,7	17,5	28,4	15,3	12,7	20,9
7. Спритність	35,6	53,4	41,7	43,2	49,8	39,4	43,9
8. Гнучкість	70,12	49,8	48,9	50,1	50	49,9	53,1

Хоча цінності, такі як витривалість, красива статура та здоров'я збільшуються удвічі, інші аспекти фізичного розвитку лишаються сталими з віком.

Уявлення про важливість різних аспектів фізичного розвитку відображають установки суспільства, вимоги та норми. Ці оцінки також є результатом виховання, яким учні переносять власні погляди на фізичність та здоров'я. Заняття фізичними вправами та спортом неможливі без формування вольових якостей (табл. 3.3, 3.4).

Хлопців більше привертають такі фізичні якості як сміливість, наполегливість, мужність, а дівчат – наполегливість, сміливість, врівноваженість. У віковому плані ставлення до різних вольових якостей не однакове. З роками підвищується самооцінка, що обумовлено зростанням процесу самовиховання.

Ці мотиви є опосередкованими та можуть бути реалізовані через багато видів занять.

Таблиця 3.3

Показники ставлення до вольових якостей хлопців 6 – 11^{-х} класів (%)

Вольові якості	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
1. Ініціатива	10,2	13,6	11,4	12,8	13,5	13,8	12,5
2. Врівноваженість	13,2	38,7	35,6	51,4	58,7	68,9	44,4
3. Рішучість	40	48,7	41,2	39,8	43,2	29,8	40,5
4. Наполегливість	50,2	52,4	69,8	63,2	68,7	62,3	61,1
5. Мужність	53,4	58,7	59,9	51	62,1	41,2	54,4
6. Сміливість	70,3	80,4	73,2	69,8	72,3	71,2	72,9

Під час занять виникає задоволення від безпосередніх переживань. Такі мотиви є безпосередніми.

Емоції, відчуття та думки грають важливу роль у нашому житті, особливо коли мова йде про заняття фізичною культурою та спортом. Позитивні вольові якості, гарне здоров'я — це не лише мотиватори, а й основні фактори, які спонукають нас до активності. Вони впливають на наше бажання брати участь у фізичних заняттях та спорті, сприяють нашій вольовій активності та рішучості досягати поставлених цілей у цих сферах.

Таблиця 3.4

Показники ставлення до вольових якостей дівчат 6-11-х класів (%)

Вольові якості		Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
		6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
1.	Ініціативність	11,2	12,6	14,4	13,9	15,0	11,8	13,2
2.	Врівноваженість	15,2	29,9	41,0	39,9	48,5	61,1	39,3
3.	Рішучість	26,4	32,7	31,1	29,8	40,1	19,8	30,0
4.	Наполегливість	50,4	55,3	71,2	69,9	58,1	71,1	62,8
5.	Мужність	43,4	31,1	38,2	42,6	45,1	32,8	38,9
6.	Сміливість	48,4	62,2	56,4	62,0	67,4	51,9	58,1

З вольових якостей школярі більшу перевагу віддають сміливості, наполегливості. Далі йдуть мужність, врівноваженість та рішучість. У хлопців і

дівчат підходи до розвитку позитивних вольових якостей також різняться. Шкільне життя пов'язане з емоціями, думками та переживаннями. Наприклад, позитивні вольові якості та здоров'я можуть бути основою для мотивації під час занять фізичною культурою і спортом, оскільки вони мають високе значення для життя.

Привабливість, що базується на безпосередніх емоціях та задоволенні, включає відчуття радості, швидкості, приємної втоми, боротьби, свободи у поведінці, порядку та дисципліни, естетики у спорті, відпочинку та розваги.

Таблиця 3.5 показує показники отримання емоційного задоволення від занять фізичною культурою, представлені у відсотках.

Таблиця 3.5

Показники отримання емоційного задоволення від занять фізичною культурою (%)

Контингент	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Дівчата	34	33,6	23,67	15,73	20	16,53
Хлопці	38,58	36,81	34,9	31,18	22,49	24

Привабливість фізичної культури та спорту на основі емоційного задоволення виявляється більше у молодших школярів, ніж у старших. Зниження цієї привабливості спостерігається у дівчат від сьомого до дев'ятого класу та у хлопців – від восьмого до десятого. Під час фізичних занять усі аспекти привабливості є важливими. Емоційне задоволення є ключовим для зацікавленості у спорті, але досягнення великих цілей також приносить задоволення.

Ідеали - це високі стандарти у певних сферах, які супроводжують нас все життя. У дитинстві і підлітковому віці ідеали суттєво впливають на нашу морально-психологічну сторону. Ми намагаємося відтворити моральні якості, які бачимо в ідеалах, та шукаємо їхні якості, корисні для власної діяльності.

Учні старших класів зазвичай більше дізнаються про своїх ідеалів та іноді

називають багато осіб. Деякі учні виділяють певні якості, які приваблюють їх, у своєму уявленні про ідеал, який не обов'язково пов'язаний з однією конкретною особою. У молодших класах такі узагальнені ідеали зустрічаються рідше. Школярі визначають якості ідеалу через видатні успіхи, вміння, сильний характер та фізичні здібності спортсменів, які їх найбільше привертають.

Учні формують для себе ідеал за такими основними категоріями: 1) видатні успіхи та перемоги, 2) вміння й майстерність, 3) вольові якості та позитивні риси характеру, 4) фізичні якості. Якості, які найбільше привертають увагу школярів в ідеалі спортсмена, показано в табл. 3.6, рис. 3.1.

Таблиця 3.6

Показники формування ідеалу спортсмена в учнів 6 – 11^{-х} класів (%)

Привабливі сторони	Кількість позитивних відповідей від загальної кількості (%)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
1. Позитивні вольові якості	29,6	39,8	49,9	30,2	29,2	26,4
2. Значні успіхи й перемоги	44,8	31,2	22,8	30	34,8	28,9
3. Уміння й майстерність	16,4	18,9	17,2	30	32,2	34,6
4. Фізичні якості	9,2	10,1	10,1	8,8	4,5	10,1

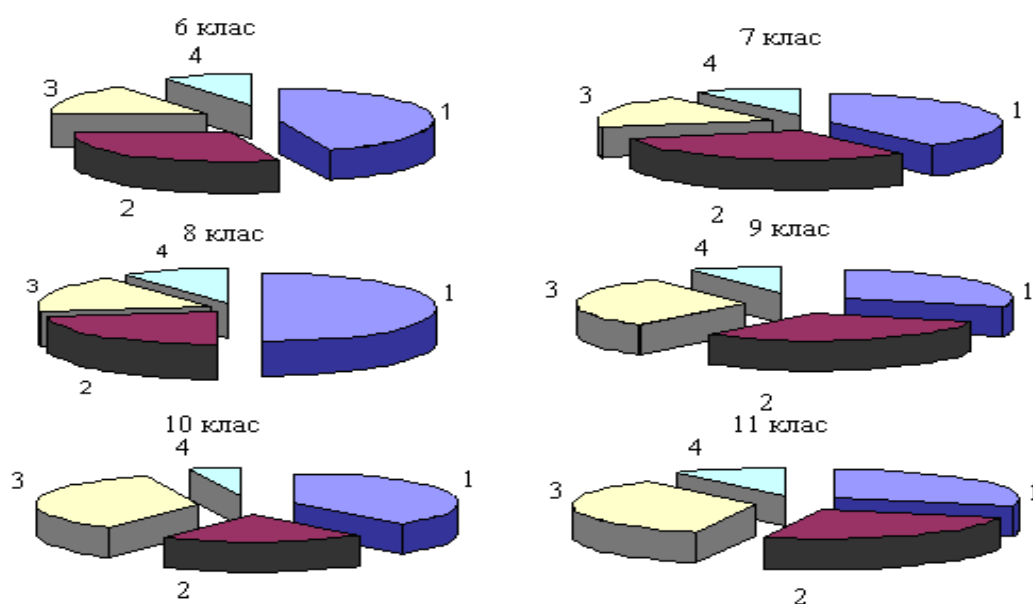


Рис. 3.1. Графічне зображення ідеалу спортсмена в учнів 6 – 11^{-х} класів (%)

- 1 – позитивні вольові якості; 2 – значні успіхи й перемоги;
3 – уміння й майстерність; 4 – фізичні якості.

Хоча "фізичні якості" залишаються майже незмінними, з віком більше уваги приділяється "умінню та майстерності". У молодших класах позитивні вольові якості переважають у спортивних ідеалах. Проте, у старших класах учні більше цінують уміння та майстерність. Їх ідеали тепер більше спрямовані на професіоналізм, який призводить до успіхів і перемог. З віком змінюється уява про "ідеал – спортсмен", який втрачає свою значущість у свідомості учнів. Такі зміни відбуваються у дівчат від шостого до сьомого класу і у хлопців від сьомого до дев'ятого.

Таблиця 3.7

Показники відсутності ідеалу спортсмена в учнів 6 – 11^х класів (%)

Контингент	Кількість відповідей (% від загальної кількості)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Хлопці	28,1	17	22,5	54,3	48,5	47,3
Дівчата	30,4	17,1	45,2	49,1	36,8	40,4

Ідеал у спорті відображає, наскільки сильно спортсмен вражає уяву учня та впливає на його щоденні дії й мрії про схожість з обранцем. Уявлення про ідеал спортсмена відображається у свідомості учнів та має важливе місце в їх інтересах до фізичної культури та спорту. Будь-яка вольова дія має свою мету, що виявляється вже від трьох років [8]. Важливою є чіткість мети, бо велика ціль мобілізує велику енергію. У відсутності визначеної мети й розуміння, якими шляхами досягти цілі, зусилля виконувати завдання стають слабкими. Неоднозначність мети на заняттях фізичною культурою та спортом свідчить про нечітке уявлення про них. Багато учнів не виражають конкретних цілей, а отримують задоволення лише від логічного висновку, що спорт сприяє

зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей. Такі учні у безрезультативних пошуках. Діти, які не завжди виявляли сумлінність на уроках фізичної культури, часто не мали чітких цілей. Відсоток учнів, який має цілі в спорті, поданий у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Показники наявності мети на заняттях фізичною культурою та спортом в учнів 6 – 11-х класів (%)

Контингент	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Дівчата	5,6	9,8	50,2	25,7	52,3	30,5
Хлопці	10,2	11,4	41,5	38,7	52,3	60,4

Для вивчення цілей учнів під час фізичних занять та спорту опитали 120 хлопців та дівчат з 6 по 11 класи. З цієї групи опитаних, 29,5% хлопців і 38,6% дівчат навіть не визначили загального формулювання своїх цілей. Ця частка учнів може свідчити про байдужість до занять фізичними вправами.

Серед тих, хто має визначені цілі (65%), близько третини (35%) вказали на спортивно спрямовані мети: стати спортсменом, виховати вольові якості, досягти успіхів і перемог, оволодіти спортивними рухами та досягнути спортивного розряду. Ці цілі передбачають додаткові заняття поза уроками фізичної культури для їх досягнення. Учні, які ставлять перед собою такі цілі, можуть виявляти активність, ініціативність та самостійність.

Виявлено, що бажання покращити здоров'я та виховати вольові якості були загальними для обох статей, але хлопці виявили більший інтерес до поліпшення фізичних якостей, ніж дівчата. Інформація, що подана учнями про їх мету на заняттях фізичною культурою, свідчить про обмежене використання фізичних вправ та спорту для виховання позитивних характерних рис. Лише 5% як у

хлопців, так і в дівчат відзначили це як свою мету.

Фізичне виховання має визначені завдання, які виступають як складові загальної мети: гармонійний розвиток організму, удосконалення фізичних здібностей і зміцнення здоров'я; формування життєво важливих рухових умінь і навичок; виховання моральних і вольових якостей особистості.

Ступінь сформованості цілей у фізичному вихованні можна визначити за формулою:

$$C = ((a + б + в) / (A + B + B) n) 100\%$$

де: (a + б + в) - результати опитування;

n - кількість опитаних.

Розрахунки, що були здійснені за вищевказаною формулою, показали, що лише у п'ятій частині (20%) учнів була чітко сформульована мета. Це вказує на те, що у шкільних заняттях з фізичної культури увага до формування цілей ще не отримала належного рівня.

Завжди головне завдання педагогіки – перетворення цілей виховання на особисті цілі учнів. Найбажаніше, щоб у кожного учня було декілька завдань чи цілей. Відповіді учнів, які були опитані, виявилися однаковими. Це може статися, якщо вони мають спортивний характер, оскільки фізична культура та спорт найбільше вирішують завдання фізичного виховання.

Проте, мета повинна бути конкретною, перспективною та індивідуалізованою. Для цього вчитель фізичної культури повинен добре розуміти свого учня.

Серед учнів 6–11 класів існує різноманіття захоплень спортом. Різні види спорту відрізняються за динамікою, особливостями змагань та фізичним навантаженням. Аналіз улюблених видів спорту показав, що хлопці більше захоплюються видами спорту, пов'язаними з єдиноборствами (боротьба та її різновиди), тоді як дівчатам більше до вподоби ритмічна та художня види гімнастики, легка атлетика тощо). Обидва гендери виявили інтерес до командних ігор, але можна відмітити, що це захоплення виявляється сильніше у хлопців. Хлопці частіше вказують на складні комбінації видів спорту з різною

специфікою, що свідчить про більш широкі мотиваційні інтереси у хлопців порівняно з дівчатами. (табл. 3.9, 3.10).

Було опитано 5% хлопців і дівчат 6 – 11-х класів. Дані показують, що у дівчат найбільшою популярністю користується волейбол, а у хлопців найбільш улюбленими видами спорту є баскетбол і волейбол.

Таблиця 3.9

Показники улюблених видів спорту в хлопців 6 – 11^{-х} класів (%)

Види спорту	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Баскетбол	10,3	19,9	25,4	14,8	15,1	29,9
Волейбол	4,9	8,7	16,5	19,9	24,8	25,1
Футбол	9,8	12,3	14,4	17,5	16,3	18,9
Легка атлетика	8,9	7,4	13,8	10,1	15,4	12,3
Єдиноборства	8,7	4,8	4,7	4,6	4,2	3,8

Швидкість зміни ставлення до різних видів спорту від одного класу до іншого показала, що в хлопців 6 – 7 класів вона більш різка, ніж в інших класів. Очевидно, це пояснюється менш широкою спортивною обізнаністю молодших учнів, ніж старшокласників, і більшою вразливістю від тих видів спорту шкільної програми, з якими вони вже знайомі, які вони пізнали в процесі занять фізичною культурою.

Швидкість зміни ставлення до різних видів спорту від одного класу до іншого показала, що в хлопців 6 – 7 класів вона більш різка, ніж в інших класів. Очевидно, це пояснюється менш широкою спортивною обізнаністю молодших учнів, ніж старшокласників, і більшою вразливістю від тих видів спорту шкільної програми, з якими вони вже знайомі, які вони пізнали в процесі занять фізичною культурою.

Таблиця 3.10

Показники улюблених видів спорту в дівчат 6 – 11 ^х класів (%)

Види спорту	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)					
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Волейбол	9,8	21,3	31,5	25,4	35,5	37,8
Художня гімнастика	4,9	4,7	4,5	20,3	9,8	10,5
Чирлідінг	23,3	20,1	18,7	24,4	17,8	26,4
Баскетбол	11,2	19,8	8,7	15,6	14,5	12,4
Ритмічна гімнастика	6,2	10,3	15,1	14,2	14,8	17,8
Легка атлетика	4,9	4,8	3,6	14,1	8,8	9,7

Відношення до улюблених видів спорту виявляється як під час опитування окремого класу, так і при анкетуванні учнів всієї школи. Немає ситуації, коли всі учні в класі зацікавлені лише одним, двома або трьома видами спорту. Різноманітність вибору видів спорту є типовою. Популярність конкретних видів спорту поступово змінюється. Характеристики вибору спортивних видів у конкретному класі можуть відображати цю ж тенденцію для всієї школи або навіть для кількох шкіл.

Мотиваційний інтерес до виду спорту пов'язаний з емоціями й відчуттями. У судженнях про види спорту школярі використовують такі вирази: “хвилююся”, “люблю”, “радію”, “переживаю”. У психологічних дослідженнях для діагностики емоційних станів використовується асоціативний експеримент, який дозволяє розкривати наявність, інтенсивність і спрямованість емоційних переживань особистості.

Суть експерименту полягає в тому, що учні повинні охарактеризувати зображену на екрані спортивну ситуацію. При цьому реєструється час реакції і зміст відповідей. Результати асоціативного експерименту показують, що час реакції на улюблений вид спорту в учнів значно коротший, ніж час реакції на інші види спорту. Загальна реакція на види спорту в хлопців коротша, ніж у дівчат. Коефіцієнт варіації часу реагування у дівчат більший, ніж у хлопців.

У той же час відповіді хлопців повніше характеризують зображувані ситуації, тоді як дівчата дають короткі відповіді й роблять помилки. Це свідчить про те, що хлопці більш емоційно врівноважені та більше цікавляться і знають види спорту, ніж дівчата.

Про дещо стійкий мотиваційний інтерес до виду спорту в учнів свідчать дані, зібрані у школярів через рік після першого опитування.

Про дещо стійкий мотиваційний інтерес до виду спорту в учнів свідчать дані, зібрані у школярів через рік після першого опитування. Однак ставлення учнів до одного або відразу до декількох видів спорту неоднакове. Існують і такі учні, яким подобаються відразу декілька видів спорту зі шкільної програми з фізичної культури. Характер ставлення до одного або декількох видів спорту у віковому плані показує таблиця 3.11.

Таблиця. 3.11

Кількість улюблених видів спорту шкільної програми з фізичної культури в учнів 6 – 11^х класів (%)

Класи	Хлопці		Дівчата	
	Один улюблений вид спорту	Декілька улюблених видів спорту	Один улюблений вид спорту	Декілька улюблених видів спорту
6	76,6	23,4	77,5	22,5
7	72,6	27,4	61,4	38,6
8	79,2	20,8	70,4	29,6
9	55,5	44,5	61,6	38,4
10	60,7	39,3	50,0	50,0
11	71,8	28,3	74,3	25,7

Про дещо стійкий мотиваційний інтерес до виду спорту в учнів свідчать дані, зібрані у школярів через рік після першого опитування. Однак ставлення учнів до одного або відразу до декількох видів спорту неоднакове. Існують і такі учні, яким подобаються відразу декілька видів спорту зі шкільної програми

з фізичної культури. Характер ставлення до одного або декількох видів спорту у віковому плані показує таблиця 3.11. У цілому ставлення до видів спорту характеризується постійністю. Більш нестійке ставлення в учнів молодших класів. Якщо в цьому плані розглянути учнів, які займаються в спортивних секціях, то ставлення до видів спорту у них майже не змінюється.

Під час експерименту було охарактеризовано ставлення учнів до характеру фізичних вправ і змагань у школі.

В анкетуванні брали участь по 60 учнів кожної статі й віку. Вони відповіли на запитання про те, які фізичні вправи їм найбільше подобається виконувати. Виявилось, що хлопцям найбільше подобається виконувати вправи на силу й витривалість, потім – вправи на швидкість. На останньому місці стоять вправи на координацію рухів (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Показники фізичних вправ, виконання яких хлопці 6 – 11^х класів
віддають перевагу (%)**

Види фізичних вправ	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
На розвиток сили	60,1	70,3	58,7	56,4	57,8	61,2	60,8
На розвиток спритності	58,8	65,6	47,8	51,2	42,3	35,4	50,2
На розвиток витривалості	50,3	58,7	47,6	68,8	56,3	54,2	55,9
На розвиток швидкості	40,3	59,7	61,5	38,7	56,9	58,4	52,6
На розвиток координації	20,3	30,2	19,8	23,5	22,3	28,7	24,1

Треба відзначити, що хлопці частіше й охочіше дають відповіді на ці питання, ніж дівчата. Якщо звернутися до привабливих сторін у фізичному розвитку, то можна відзначити, що ці відповіді схожі на відповіді з приводу привабливих сторін в спорті.

Мабуть справа в тому, що ті або інші вправи подобаються, але вирішальне значення мають не відчуття самовпевненості й задоволення, а спрямованість особистості, установка, яка склалася під впливом виховання.

Учням було поставлено запитання: “Який темп виконання фізичних вправ найбільше подобається, коли одержуєш більше задоволення: а) швидкий; б) помірний, спокійний; в) повільний?”. Виявилося, що як хлопцям, так і дівчатам подобається швидкий темп. Хлопці говорять про це частіше, ніж дівчата. З віком спостерігається зниження позитивного ставлення до швидкого темпу, а зростає до темпу помірного й спокійного. У цілому бажання виконувати повільно фізичні вправи, займають незначне місце в загальному виборі. Дівчатам, навпаки, більше подобаються вправи на координацію (такі, як вільно гімнастичні й вправи на снарядах), далі йдуть вправи на витривалість, на спритність (акробатичні), на швидкість. Найменше їм подобаються вправи на силу (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Показники фізичних вправ, виконанню яких дівчата 6 – 11^а класів віддають перевагу (%)

Види фізичних вправ	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
На розвиток сили	8,8	9,5	7,6	5,6	12,3	11,2	9,2
На розвиток спритності	29,8	35,6	25,6	28,7	33,5	32,2	30,9
На розвиток витривалості	25,6	41,5	23,4	19,8	39,8	37,5	31,3
На розвиток швидкості	9,7	43,4	39,8	43,5	21,2	12,4	28,3
На розвиток координації	50,3	49,8	48,3	53,6	56,9	61,2	53,4

Учням було поставлено запитання: “Який виступ у шкільних змаганнях тобі подобається: а) одночасно, де необхідно перебороти опір суперника (в діях беруть участь відразу декілька осіб); б) почергове, коли у виступах існує

послідовність (ніхто не заважає діям)?”. Відповіді давалися в однозначному й змішаному варіанті. Виявилося, що хлопцям більше подобаються шкільні спортивні змагання з одночасними діями суперників (одночасно - 71,1 %, почергове - 55,3 %), дівчатам - з почерговим виступом (одночасно - 44,1 %, почергове - 71,0 %). Аналіз показав, що відповіді знаходяться в кореляційному зв'язку з улюбленими видами спорту ($r = 0,68$).

Виступи в спортивних змаганнях - досить відповідальна діяльність. Ще більша відповідальність покладається на організаторів дитячих спортивних змагань. Змагання повинні бути невеликими, швидкоплинними, але надзвичайно яскравими та незабутніми.

Отже, вище були розглянуті окремі елементи прояву мотивації як різні сторони ставлення учнів до фізичної культури та спорту. На підставі їх зіставлення можна охарактеризувати мотивацію як глибоку (сформовану). При глибокій мотивації всі елементи мають повне вираження. Мотивація, яку не можна віднести до глибокого або до її відсутності, слід вважати серединним станом, тобто невизначеним.

3.2. Фактори формування мотивації в освітньому процесі фізичного виховання

Мотивація до фізичної культури та спорту залежить від особистісних якостей. При виконанні основного руху в кожній фізичній вправі (виді спорту) певні фізичні якості виявляються сильнішими, ніж інші. Легше виконати основні фізичні рухи в якійсь вправі (виді спорту) тому, у кого добре розвинуті необхідні для цього виду спорту фізичні якості й фізіологічні функції організму. У зв'язку з цим виникає питання, а саме: наскільки вибір улюбленого виду спорту шкільної програми пов'язаний з рівнем розвитку фізичних якостей учнів?

Для того, щоб з'ясувати це, учням було запропоновано висловитися про те, які з фізичних вправ їм найбільше подобається виконувати: на силу, витривалість, швидкість, координацію, спритність. Одночасно були обстежені учні з розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, стрибучості.

Виявилося, що особи з найбільш розвинутими окремими фізичними якостями у своїх думках не віддають особливої переваги своїй більш розвинутій фізичній якості. Учням подобається виконувати й такі вправи, які згідно режиму роботи побудовані на якостях, що знаходяться в них на низькому рівні. Учні старших класів найчастіше говорять про ті якості, які в них найбільше розвинуті. Проте, такі вислови не є статистично значущими.

Вибір виду спорту для занять часто визначається учнями ще в молодшому віці. Вони починають заняття в спортивних секціях з п'ятого класу, іноді й раніше. Вибір виду спорту на даному початковому рівні фізичної підготовленості не залежить від ступеня розвитку тієї або іншої фізичної якості. 120 учням було поставлено запитання: “Які фізичні вправи в тебе виходять найкраще?”. Майже половина учнів не дала відповіді, а саме: 53,1 % – дівчат і 45,8 % – хлопців.

Учні, які дали відповіді, в основному, виразили загальну тенденцію в оцінці привабливих сторін фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Самі по собі спортивні здібності не є вирішальним чинником у тому, що той або інший вид спорту стає улюбленим. Та учні й не усвідомлюють своїх здібностей.

При опитуванні учнів щодо причин вибору виду спорту, тільки деякі респонденти відповіли: “Обрав вид спорту тому, що були до цього здібності”. У хлопців така відповідь була тільки в сьомому класі й склала всього близько 1%, у дівчат вона взагалі була відсутня. Якщо ж підліткам і буде пояснено, що у них є здібності до певного виду спорту, то цього ще буде недостатньо, щоб вони ним стали займатися.

Мотивація для заняття фізичною культурою та спортом залежить від різних факторів зовнішнього середовища. З аналізу результатів анкетування виявлено, що у учнів не виникає складнощів у виборі виду спорту. Деякі з них вже у ранньому дитинстві визначають для себе конкретні спортивні захоплення. Ось вислови дітей 12 – 13 років: а) “лижі я полюбив з п'яти років”; б) “мій улюблений вид - ковзани, тому що я змалку катаюся на ковзанах”; в) “коли мені

було шість років, старший брат навчив мене грати і зараз я люблю цей вид спорту”; г) “коли я вчився в другому класі, я дуже хотів...”; г) “з першого класу я захоплююся...”; д) “у третьому класі я стала займатися гімнастикою й полюбила її”; е) “я давно мріяв навчитися ..., й тому став займатися...”; є) ”я полюбив футбол, коли ще не ходив до школи”.

Багато є учнів, які не знають, чому обраний вид спорту їм подобається найбільше. Проте, у відповідях учнів про обставини, які стали причиною вибору виду спорту, розкриваються певні тенденції. Причини вибору виду спорту у віковому плані подано в таблиці 3.15.

З висловів учнів видно, що з віком вплив батьків на вибір улюбленого виду спорту знижується, а роль учителя фізичної культури зростає. У сумарному підсумку вчитель фізичної культури займає перше місце. Потрібно вважати його дію значно вищою, якщо припустити, що від учителя фізичної культури залежало те, що учень “сам обрав” або що він “пішов з хлопцями” на заняття в спортивну секцію, йому “сподобалося і він став займатися”.

Таким чином, фактор, який вирішує вплив щодо визначення виду спорту, який стає для учнів улюбленим, підказує вчитель фізичної культури. Другий за значенням чинник – вплив батьків.

Для з’ясування впливу батьків на учнів щодо формування мотивації до фізичної культури та спорту було проведено анкетування серед батьків учнів, які навчаються в п'ятих класах. На запитання: “Як ви ставитеся до занять своїх дітей фізичними вправами?”, батьки повинні були дати оцінку свого ставлення: позитивно, прихильно, негативно. Відповіді були такі: позитивно - 55,8%, прихильно - 32,3%, негативно - 2,9%, без відповіді - 8,4%.

На запитання: “Який вид спорту, на вашу думку, слід рекомендувати вашій дитині?”, було отримано такі відповіді, а саме: назвали тільки один певний вид спорту – 34,3%, назвали два або декілька видів спорту – 31,4%, відповідь “байдуже” – 14,2%, негативне ставлення до спорту – 8,5%. На запитання: "Як часто ви нагадуєте своїм дітям про необхідність займатися в спортивних секціях?" батьки дали такі відповіді: нагадують часто – 30,3%, рідко – 6,0%,

ніколи – 24,2%, діти самі нагадують – 12,1%, без відповіді – 27,3%.

З аналізу відповідей видно, що значний відсоток учнів не має ніякого впливу батьків у виборі виду спорту та в необхідності займатися спортом.

Існує низка факторів, які формують фізкультурні та спортивні мотиваційні інтереси учнів. Опитування учнів загальноосвітніх шкіл показало, що до факторів, які сприяють формуванню їх фізкультурної і спортивної мотивацій, належать такі: поради шкільного учителя, тренера й батьків; спортивні масові заходи; слідкування у соціальних мережах за спортсменами та мотиваторами, читання спортивних статей. Рівень дії перерахованих факторів різний (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Фактори, які сприяли вибору виду спорту в учнів 6 – 11^х класів (%)

Причина та обставини	Кількість позитивних відповідей (% від загальної кількості)						Середнє, %
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	
Учитель фізкультури	22,6	32,3	32,7	10,0	39,7	37,6	29,2
Батьки	26,3	17,5	21,5	40,0	4,5	7,9	19,6
Вплив товаришів	13,8	9,7	25,0	10,0	21,6	20,8	16,8
Власний інтерес	9,5	11,5	9,6	15,0	5,8	3,9	9,2
Інтернет ресурси	10,2	10,7	3,8	0	9,1	7,9	7,0
Став займатися й сподобалося	6,6	5,8	0	15,0	3,4	3,9	5,8
Побачив виступи	0,7	0,9	0	5,0	7,9	7,9	3,7
Знайомий спортсмен	4,4	2,9	0	5,0	0	0,9	2,2
Ідеал у спорті	2,2	0	0	0	1,1	0,9	0,7
Дитячий садок	0	1,9	0	0	0	0	0,3

Дані констатуючого дослідження показали, що найбільший вплив на формування спортивних мотиваційних інтересів учнів мають їх батьки, потім уже поради шкільного учителя, розуміння необхідності занять, Інтернет-ресурси, і трохи менше – перегляд виступів та знайомства із спортсменами. При цьому всі фактори є найбільш дієвими. Вони мають більш значний вплив на

формування фізкультурних і спортивних мотиваційних інтересів учнів, особливо в 12 – 15 років.

Безперечно, цей вік слід вважати основним для формування найбільш стійкої мотивації до занять фізичною культурою й різними видами спорту (табл. 3.16). Наше попереднє дослідження показало, що в умовах загальноосвітніх шкіл необхідно проводити постійну роботу, яку було б спрямовано на формування фізкультурних і спортивних мотиваційних інтересів учнів. Вона є однією з найважливіших умов залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом у вільний час.

Таблиця 3.16

Фактори, які сприяють формуванню фізкультурних та спортивних інтересів учнів 6 – 11-^х класів (% до кількості опитаних)

Фактори	Усього	Хлопці	Дівчата
Поради вчителя фізичної культури	20,4	6,9	13,5
Поради тренера	8,1	4,8	3,3
Поради батьків	32,7	4,8	27,9
Спортивні мережеві канали	8,9	6,9	2,05
Інтернет-джерела, соціальні мережі	5,9	4,87	1,06
Розуміння необхідності займатися фізичною культурою та спортом для зміцнення здоров'я	16,9	9,2	7,77

У ході констатуючого експерименту з'ясувалося, що значно підвищилася роль шкільного вчителя у спрямованому формуванні фізкультурних і спортивних мотиваційних інтересів учнів, де основою є живе та переконливе слово вчителя, яке діє не менш важливо, ніж перегляд матеріалу в Інтернеті та соціальних мережах. Це дуже впливає на всю подальшу практику роботи з учнями.

Таким чином, неодноразово проведені цілеспрямовані бесіди з учнями про зміст і виховне значення різних видів спорту, достовірно змінили й структуру мотивів та цілей занять ними ($p < 0,05$).

У ході дослідження виявлено ставлення учнів до засобів масової інформації. Учні яких було опитано, висловили критичні зауваження: замало пишуть про шкільне фізичне виховання, про досвід спортивної роботи кращих шкіл, не досить цікаво пишуть про кращих спортсменів і тренерів, не досить висока літературна якість цих матеріалів, мало пишуть про масову фізичну культуру та спортивну роботу серед учнів, слабка пропаганда окремих видів спорту.

Такі ж зауваження, але в дещо меншому ступені, належать до масових заходів і мережових каналів. Багато хто з учнів висловлював думку про необхідність значно посилити пропаганду різних видів спорту, масової фізкультурно - спортивної роботи серед населення (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

**Показники критичних зауважень учнів щодо змісту масової інформації
про фізкультурно-спортивні заходи (% до кількості опитаних)**

Характер зауваження	Преса	Радіо	ТБ	Кіно
Багато інформації про чемпіонів та рекордсменів і мало про масову спортивну роботу серед населення	3,95	2,59	4,27	2,68
Мало інформації про стан фізичного виховання в школі та досвід роботи кращих шкіл	8,75	3,83	5,95	3,92
Недостатньо цікаво пишуть про кращих спортсменів та тренерів	6,20	3,05	3,92	2,37
Слабка пропаганда окремих видів спорту	3,24	2,87	11,0	5,92
Неналежна інформаційна якість матеріалів	5,23	0,84	1,40	1,50

Батьки учнів високо оцінюють роль систематичних занять дітей фізичною культурою та спортом: 83,9 % відзначають позитивний вплив занять на здоров'я; 60,4 % – на навчання; 62,8 % з них вважають, що в результаті занять фізичною культурою та спортом діти стають більш самостійними й організованими.

При формуванні мотивації, відбувається взаємодія факторів один з одним.

Аналіз появи мотивації, причин і факторів, які її обумовлюють показує, що мотивація має складну природу. Її можна розглядати як явище, у якому взаємодіють біологічна й соціальна основи. Біологічна – це сукупність спадкоємних і придбаних властивостей і якостей, притаманне кожному окремому індивідууму. Сюди належать антропометричні дані та психолого-фізіологічні функції.

Соціальна функція – це сталі в суспільстві погляди на різні явища оточуючої дійсності, норми моральності й моралі, а також уся існуюча система фізкультурно-спортивної роботи, яка впливає й виховує здоровий спосіб життя кожного учня, враховуючи матеріальну базу, на якій проведена ця робота.

Біологічне й соціальне знаходяться в складній взаємодії. Сформовані морфологічні та функціональні особливості особистості у своєму генезисі багато в чому залежать від соціальної основи.

3.3. Методичні рекомендації організації сучасних форм фізичного виховання

Організація і проведення сучасного уроку з фізичної культури

Важливим мотиваційним орієнтиром ставлення підлітків до фізичної культури є організація сучасного уроку фізичної культури. Це не просто фізичні вправи. Це інтегральний освітній процес, який охоплює фізичний розвиток, виховання здорового способу життя, формування рухової культури, соціальних компетентностей і навичок самоорганізації. Педагогічна мета — перетворити урок із виконання вправ у розвиток учня як цілісної особистості.

1.1 Принципи організації

– Особистісно орієнтований підхід: врахування фізичних можливостей, інтересів, стану здоров'я кожного учня.

– Діяльнісний метод: не просто виконання вправ, а активна участь учнів у проектуванні, самоконтролі, самооцінці.

–Інтерактивність: залучення учнів у співробітництво, дискусії, аналіз рухів, використання цифрових засобів.

–Безпека та адаптація: врахування рівня підготовки учнів, умов проведення, інвентарю.

–Інтеграція: поєднання рухової активності з теоретичними знаннями (наприклад, анатомія, гігієна, саморегуляція) — розвивати не тільки тіло, а й свідомість.

1.2 Структура уроку

–Підготовчий етап (5-7 хв): організаційне налаштування (розташування, інвентар), активізація уваги, розминка.

–Основний етап (20-30 хв): навчання і тренування рухових умінь, фізичних якостей, рухливі ігри або змагання. Можливе включення мініпроектів, групової роботи.

–Заключний етап (5-7 хв): відновлення, підведення підсумків, рефлексія («що я засвоїв?», «що хочу покращити?»), планування подальшої індивідуальної самостійної роботи.

1.3 Примітки до реалізації

–Урок має бути гнучким: залежно від погодних умов (для відкритих майданчиків), стану учнів, можливостей інвентарю.

–Важливо забезпечити активну участь усіх учнів, запобігати пасивності. У цьому допомагають інтерактивні методи.

–Вчитель виступає не лише інструктором рухів, а модератором, фасилітатором — задає умови, направляє, стимулює рефлексію.

–Використання цифрових засобів (наприклад, відеоаналіз руху, додатки для фітнесу) — один із трендів сучасного уроку, особливо зважаючи на дистанційний або змішаний формат.

Доцільність використання інтерактивних методів навчання на уроці фізичної культури

Інтерактивні методи — це форми навчання, за яких учні активно взаємодіють не лише з вчителем, а з однокласниками, обговорюють, створюють, оцінюють. У фізичній культурі вони мають особливу актуальність:

–підвищують мотивацію до активності (учні беруть участь у творенні контенту або виборі вправ);

–сприяють розвитку комунікативних і соціальних навичок (змагання, командна робота);

–дозволяють ефективніше адаптувати вправи під індивідуальні можливості учнів (обговорення, самоаналіз). Дослідження українських авторів підтверджують, що застосування інтерактивних методів активізує пізнавальну діяльність у фізичній культурі.

Методи активізації пізнавальної діяльності учнів на сучасному уроці фізичної культури

–Проблемний метод: поставити питання, наприклад: «Чому при спринті важливо правильно працювати ногами?», учні експериментують з варіантами кроку/позиції, обговорюють.

–Проектний метод: учителі дають завдання створити міні-проект «Мій тренувальний план на місяць», включаючи власні цілі, вправи, моніторинг.

–Метод самооцінки / рефлексії: учень після тренувань оцінює свої результати (таблиця, графік), обговорює з учителем.

–Метод ігор і змагань: естафети, квести з рухливими вправами, соревновальні завдання.

–Інтерактивні методи (обговорення, групова робота, цифрові засоби) — див.пункт

Згідно з дослідженнями, інтерактивні та проблемно-пошукові методи в фізичній культурі дозволяють підвищити залученість учнів і розвивати їхню рухову компетентність.

Активні прийоми

–Участь учнів у створенні вправ («придумай свою розминку»).

–Ротація станцій із різними видами активності (сила, швидкість, координація) — кожна група проходить станцію, потім аналізує результати.

–Використання засобів самоконтролю: пульсометр, фітнес-трекер, час на проходження естафети.

–Рефлексія у цифровій формі: Google Forms з питаннями «що сподобалось», «що важко», «що змінити?».

–Відеоаналіз: учні фільмують себе під час виконання вправ, дивляться кліп, обговорюють помилки з партнерами.

Критерії ефективності сучасного уроку фізичної культури

Ефективний урок фізичної культури можна оцінювати за такими критеріями та показниками:

Критерій	Показники
Структурованість	Чітка мета, завдання, логіка побудови; послідовність етапів; час розподілено раціонально.
Фізичне навантаження	Достатнє, але безперебійне навантаження; відповідність фізичним можливостям учнів; безпека.
Залученість учнів	Всі або майже всі учні активно беруть участь; мінімум пасивних.
Мотивація	У позитивному емоційному стані; бажання виконувати вправи, змагатися, вчитися.
Інтерактивність / інноваційність	Використовуються нові методи, групова робота, цифрові засоби.
Особистісний розвиток	Учні бачать зв'язок між уроком і власним здоров'ям, фізичною активністю, саморозвитком.
Рефлексія та самооцінка	Присутні моменти підсумування, самооцінки, аналізу; учні можуть висловити, що вони дізнались/запропонувати зміни.
Інтеграція змісту	Теоретичні знання (наприклад, про рухове навантаження, здоров'я) інтегровані з практикою.
Партнерство та комунікація	Учитель, учні, батьки, можливо партнери залучені у процес (для позаурочної роботи або дистанційної).

Педагоги-практики стверджують, що заміна частини стандартного уроку на інноваційні форми (наприклад, фітнес-технології, рухливі ігри) значно покращує фізичні показники учнів і їхню зацікавленість.

Платформи та цифрові інструменти для дистанційного викладання фізичної культури

З дистанціацією та гібридними форматами навчання вчитель фізичної культури має використовувати цифрові інструменти для збереження рухової активності, мотивації та контролю.

Платформи

- Google Classroom — завдання, відео, дискусії, моніторинг.
- Zoom / Google Meet / Microsoft Teams — онлайн-тренування, інструктажі, групові зустрічі.
- YouTube / Vimeo — відеоінструктажі, демонстрації вправ.
- Padlet, Mentimeter — інтерактивні стіни для обміну фото/відео/коментарів.
- Strava, Fitbit, Nike Training Club, MyFitnessPal — додатки для моніторингу активності, трекінгу кроків, вправ.

Цифрові інструменти

- Відеозйомка і аналіз рухів — учні чи вчитель записують вправу, аналізують помилки (через Coach's Eye, Hudl Technique).
- Онлайн-щоденники / Google Forms для звіту активності.
- Інтерактивні презентації (Genially, Canva) з вправами.
- Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) — emergent тренд у фізичній культурі. Поки що в Україні не широко, але перспективно.

Приклад

- Урок на тему «Командні ігри: баскетбол – передачі м'яча».
- Вчитель ділить клас на команди, кожна команда придумує власну вправу з передачею м'яча, записує її на відео.
- Потім учні обмінюються відео, аналізують виконання іншою командою (через Google Classroom або Padlet).

–Обговорення: що вдалося, які помилки, як їх усунути.

–Завершення: кожна команда демонструє відкориговану вправу. Ця модель включає: активність (створення вправ), взаємонавчання (аналіз іншої команди), цифровий компонент (відео, онлайн-дошка).

Методика формування ідеалу особистості учнівської молоді на прикладі спортсменів у період визвольної боротьби

Сучасні ідеали здобули нові аспекти, адаптуючись під образ воїнства. Інформація з Міністерства Охорони Здоров'я України відображає реальний стан психічного здоров'я серед дітей та підлітків під час воєнного стану. Війна значно впливає на психіку дітей, не готуючи їх до подібного досвіду, і залишає їх без засобів для відповіді на такий стрес. Діти постійно переживають тривогу через нестабільність сьогодення та невизначеність майбутнього. Українські військові стали символами мужності та сміливості, вони вважаються прикладом для багатьох не лише в Україні, але й у світі.

Від початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України, стали до лав ЗСУ стали спортсмени та тренери. Більшість з них, діючі спортсмени, які лише декілька місяців тому брали участь на змаганнях світового рівня. Як і на спортивних майданчиках, так і на полі бою, вони відстоюють своє право на можливість жити у вільній країні, вистувати на міжнародній спортивній арені, виборювати п'єдестали і пишатися гімном України, та переможно піднятим українським прапором.

За час повномасштабної війни створені різні форми методики формування особистості, що пропонуються учням з прикладом спортсменів-військових.

Мета формування ідеалу особистості - усвідомлення сучасною українською учнівською молоддю важливості в потребі мати фізичну підготовку, міцне здоров'я для підтримки бойового духу та спроможності стати на захист держави. Висвітлення матеріалу про спортсменів, які нині боронять нашу країну дуже важлива для формування в сучасної учнівської молоді ідеалу особистості на прикладах честі і мужності воїнів-спортсменів. За останніми

даними на війні за Україну загинуло понад 350 Героїв, спортсменів. Цим проєктом була потреба відкрити очі українцям на інший бік медалі, досягти усвідомлення ціни нашої боротьби прикладом національної гордості - спортсменів, воїнів. Переважна більшість з них це - молоді люди, які ще прагнули показати свій талант на Олімпійській арені, проте тепер вони назавжди залишаються Янголами спорту.

Форми організації формування ідеалу особистості

1. Історії відомих спортсменів, перегляд мотивуючих відео спортсменів, їх перемог на спортивній арені та боротьби на фронті. *Наприклад: Під час Чемпіонату світу з фехтування українка Ольга Харлан відмовилась від традиційного обов'язкового рукоштовування після перемоги над росіяною. За це її дискваліфікували та заборонили подальшу участь. Інтернет вибухнув шквалом емоцій щодо такого рішення комісії і через деякий час Міжнародна федерація фехтування скасувала правило обов'язкового рукоштовування між спортсменами після поєдинку. Після протестів НОК України, Ольга Харлан отримала автоматичну кваліфікацію від МОК на Олімпіаду-2024.*

2. Історії батьків учнів, які стали добровольцями, волонтерами та військовими медиками, зустрічі у відпустках з учнями школи, подарунки від школярів військовим.

3. Різні форми благодійності: волонтерство, збір коштів на їхні потреби ЗСУ, організація благодійних ярмарок, акцій, мітингів та проєктів для демонстрації світу своєї позиції щодо війни та заклик до змін, зупинення кровопролиття і геноциду українського народу.

4. Благодійні акції: “Біжу за Азовсталь”, “Миколайчики, біжіть!” забіг «Acting for survivors» для привернення уваги до злочинів насильства з боку військових країни-агресора, заклику світу до дій подолання ворога спільними зусиллями.

5. Інформаційно-просвітницькі заходи, фото-виставки, різноманітні акції для привернення уваги до війни, військових-спортсменів.

Висновки до 3-го розділу

У сфері фізичної культури й спорту мотивація включає кілька ключових складових: привабливість цих областей, індивідуальний підхід, вибір конкретної спортивної діяльності з шкільної програми, ідеал спортсмена й поставлені спортивні цілі.

У результаті експериментального дослідження були виявлені фактори, які позитивно впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а саме: характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень; любов до фізичної культури; наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання; оптимальні знання про значення фізичної культури в житті людини; престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі; суспільна значущість спорту; високий загальнокультурний рівень людини.

Дослідження показали, що школярі найбільше оцінюють хорошу фізичну форму серед усіх аспектів фізичної підготовки. Здоров'я йде на другому місці, а за ним ідуть конкретні фізичні якості, такі як сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість. Учні віддають перевагу тим аспектам, які мають найбільше значення для повсякденного життя.

Мотивація до занять фізичною культурою та спортом варіюється залежно від особистісних рис учнів. При виконанні основних рухів у різних фізичних вправах або видів спорту деякі фізичні якості виявляються більш виразними, ніж інші. Однак особи з високим рівнем розвиненості окремих фізичних якостей часто не приділяють особливої уваги саме цим якостям у своїх роздумах. Учні старших класів найчастіше говорять про ті якості, які у них найбільш розвинені, але ці вислови не є статистично значущими. При формуванні мотивації, відбувається взаємодія чинників один з одним.

Методика формування ідеалу особистості в учнів містить форми роботи для усвідомлення потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, формування національно свідомої особистості, патріотизму.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У сучасних реаліях сьогодення надзвичайно важливо розуміти, що навчання фізичній культурі під час повномасштабної війни в Україні продовжується. Водночас змінюються освітні програми, методики, підходи, форми мотивації. Безперечно, змінилися ціннісні мотиваційні орієнтири сучасної учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом. Міністерства освіти і науки України постійно розробляють комплекси змін підходів до навчання:

Щоб залучити більше учнів до фізичної активності, освітні установи активно використовують медіа-ресурси, соціальні мережі, телебачення та спортивні заходи. Ці ініціативи впливають на учнів через вчителів, батьків, оточуюче середовище та масові події, формуючи їхнє сприйняття та цінності в сфері фізичного розвитку.

Аналіз структурних елементів мотиваційних цінностей показав:

- з усіх привабливих сторін занять фізичною культурою і спортом учні віддають найбільшу перевагу красивій будові тіла (70,9%); на другому місці у них – здоров'я (68%); далі йдуть такі фізичні якості: спритність (51,2%), витривалість (47,7%), швидкість (46,4%), сила (41,5%) і гнучкість (39,8%);
- стосовно вольових якостей, школярі 6–11-х класів більшу перевагу віддають сміливості (65,5%) і наполегливості (62,1%); далі такі: мужність (46,7%), самовладання (41,8%) і рішучість (35,3%);
- визначені статеві відмінності в оцінці сторін фізичного розвитку: дівчат більше приваблює гарна постава (74,5%) та гнучкість (53,1%). Їм подобається виконувати вправи на координацію рухів (53,4%) і спритність (30,9%); найменше – вправи на силу (9,2%). Хлопцям найбільше подобається виконувати силові вправи (60,8%) і на витривалість (55,9%); потім – вправи на швидкість (52,6%) і на координацію рухів (24,1%).

Підхід до позитивних вольових якостей у дівчат і хлопців також різний: хлопців більше приваблюють сміливість, наполегливість, мужність, а дівчат – наполегливість, сміливість, врівноваженість. В оцінках привабливих сторін спорту, які є мотивами до занять, у спортивних ідеалах учнів у ставленні їх до

видів спорту виявлені вікові особливості. Вони суттєво впливають на прояв вольових якостей. З роками підвищується оцінка врівноваженості (6 клас-14,4%, 11 клас-65%), що обумовлено зростанням активності процесу самовиховання. Водночас ставлення до різних сторін фізичного розвитку й фізичної підготовленості з віком майже не змінюється.

Мотивація до занять фізичною культурою та спортом у хлопців більший, ніж у дівчат. У хлопців найбільш улюбленими видами спорту є баскетбол (19,2%) і волейбол (16,7%), у дівчат найпопулярнішим є волейбол (26,9%).

Мотивація до занять фізичною культурою й спортом різниться в залежності від особистих рис учнів. Деякі фізичні якості виявляються більш виразними при виконанні певних фізичних вправ або видів спорту. Однак учням з розвиненими окремими фізичними якостями не завжди цікаво звертати на них увагу. Вибір вправ часто залежить від якостей, що розвинені менше. Учні старших класів найчастіше говорять про ті якості, які в них найбільш розвинені.

Важливим мотиваційним орієнтиром ставлення підлітків до фізичної культури є організація сучасного уроку фізичної культури. Це інтегральний освітній процес, який охоплює фізичний розвиток, виховання здорового способу життя, формування рухової культури, соціальних компетентностей і навичок самоорганізації.

Одним із вагомих форм мотивації є, безперечно, організація позаурочних та позашкільних заходів. Педагог фізичної культури повинен бути не просто інструктором, а коучем, модератором, зорієнтованим на особистість учня, його мотивацію, саморозвиток і активність, на формування ідеалу особистості учнів.

Основою формування ідеалу особистості учнів є національно-патріотичне виховання. Формування ідеалу особистості на прикладі спортсменів, військових.

Відтак, у сфері фізичної культури та спорту істотних змін можливо досягти при умові формування в учнівської молоді ціннісних мотиваційних орієнтирів, які базуються на ключових складових: привабливість самої галузі, індивідуальному підході, виборі спортивних видів діяльності, сучасних шкільних програмах, ідеалах спортсменів та спортивних цілях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки /уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк :Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94–98.
2. Боляк А. А., Коломоець Г. А., та ін. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб.— К. : Видав. дім «Освіта», 2021. — 160 с.
3. Боляк А. А. Взаємозв'язок урочної та позаурочної форм фізичного виховання в сучасному закладі освіти представив. 2013 р. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/08/22/osoblyvosti-orhanizatsii-osvitn-oho-protsesu-z-fizychnoi-kul-tury-obhovoryly-pid-chas-vseukrains-koho-seminaru-praktykumu-aktyvna-shkola-zdorova-ukraina/>
4. Ващук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. Луцьк, 2017. С. 20.
5. Визначення мотивації. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-motivaciya-na-uspih---yak-sebe-motivuvati-287564.html>
6. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом . Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. № 6–7. С. 130–133.
7. Григоренко О. І., Пристинський В. М. Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. Проф. С. С. Єрмакова. Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 6. С. 59–63.
8. Закон України Про фізичну культуру і спорт (нова редакція). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B?an=3>
9. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/nacionalno-patriotichne-vihovannya>

- 10.Данилов Д. Педагогічний колектив як фактор стимуляції мотивів занять фізичною культурою у підлітків. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичного виховання та спорту. Львів: ЛДІФК, 2002. Вип. № 6, Т.1. С. 213 – 215.
- 11.Деделюк Н., Ващук Л., Томащук О. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 121-125.
- 12.Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова– Київ: Оріяни, 2001. С. 151.
- 13.Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 124–129. <http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/article/view/223478>
- 14.Єдинак Г. Виховання інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням індивідуально-топологічних особливостей моторики юнаків 15-17 р. / Г. Єдинак. Фізичне виховання в школі, 2001. – № 4. С. 12 – 20.
- 15.Завадович Н.Р., Сахарук Є.Г., Мудрик С.Б. Виховання інтересу до уроків фізичного виховання. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні / Н.Р. Завадович, Є.Г., Сахарук С.Б. Мудрик. Луцьк: Настир'я, 1994. С. 8 – 12.
- 16.Закон України «Про освіту» № **2145-VIII** від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
- 17.Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Відомості Верховної ради України, 1994. № 14. С. 364-380. Закон України «Про освіту» № **2145-VIII** від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

- 18.Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк :
- 19.Коменський Я.А. Про вчителя та вимоги до нього. URL: <https://ukped.com/materialy/istoriia-pedahohiky/3258-yaakomenskyi-pro-vchytelia-ta-vymohy-do-noho.html>
- 20.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Навч. Пос. Ч. 2. К: Олімпійська література, 2008. С. 367.
- 21.Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор Теорія та методика фізичного виховання, 2007. № 6. С. 15 – 18, 35 – 38.
- 22.Лозова В.І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів. Харків: “ОВС”, 2000. – С. 164.
- 23.Малімон О.О., Вольчинский Л.Я., Клім У.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. Зб. Наук. Праць. Київ – Вінниця, 2001. С. 239 – 249.
- 24.Митчик О. Характеристика функціональних можливостей школярів середнього віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2002. № 2 – 3. С. 141 – 143.
- 25.Монографія. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle>
- 26.Маслоу А. Мотивація підлітків до занять спортом. Цитата с.82. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/>
- 27.Научитель Е.Д. Ціннісні орієнтації молоді. Практична психологія та соціальна робота, 2009. № 3. С. 36 – 38.
- 28.Національна доктрина розвитку освіти // Історія української школи і педагогіки: хрестоматія / [уклад.: О. О. Любар; за ред. В. Г. Кременя]. – К.: Знання, 2005. – С. 644-657.
- 29.Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі [Текст] : навч. посіб. / С. П. Козіброцький, Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк [та ін.]. –

- Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 228 с.
- 30.Осадчук Т.В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2009. С. 460 – 465.
 - 31.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. — Київ : Перша друкарня, 2021. — 672 с.
 - 32.Платонов В.Н. . Традиція фізичної культури в Україні. К.: ІЗМН, 2007. С. 115 – 131.
 - 33.Положення про Всеукраїнський центр здоров'я “Спорт для всіх” / Затвердж. постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49. – К., 2003.
 - 34.Платонов В.Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури. К.: ІЗМН, 2007. С. 115 – 131.
 - 35.Програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класів. Фізичне виховання в школі, 2014. № 1. С. 2 – 24.
 - 36.Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості: дис... д-ра психол. наук, АПН України, ін-т педагогіки і психології професійної освіти. К., 2007. 410 с.
 - 37.Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання. Автореф.дис... канд. пед. наук з фіз. вихов. і спорту. Рівне, 2002. 18 с.
 - 38.Сухомлинський В. О. "Сто порад учителям". URL: <https://mala.Storinka.Org.Html>
 - 39.Сенченко В.І., Борщов С.М. Про деякі аспекти формування мотиваційної діяльності школярів на заняттях фізичної культури. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Луцьк: Надстир'я, 1999. С. 24 – 28.
 - 40.Сергієнко Л.П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя. Зб. наук. праць в галузі фізичного виховання і спорту. Харків, вип. 16, 2013. С. 69 –73.

41. Сингаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) Фізичне виховання в школі, 2009. № 2. С. 25 – 29.
42. Столітенко Є. В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5 – 7 класів / Столітенко Є. В. Фізичне виховання в школі, 2011. № 3. С. 40 – 45.
43. Серго С. П. Використання педагогічної спадщини К.Д. Ушинського на уроках та в позаурочний час в початковій школі. URL: http://kovtunovenvk.edukit.sumy.ua/metodichna_robota_nv/robota_z_uchnyami_molodshih_klasiv/
44. Українські військові є національною гордістю, прикладом для наслідування та міцною армією. URL: <https://np.pl.ua/2022/12/ukrainski-viyskovi-ie-natsionalnoi-hordistiu-prykladom-dlia-nasliduvannia-ta-mitsnoi-armiiei-dmytro-lunin/>
45. Ущенко З.Д. Психофізіологічні аспекти професійної орієнтації підлітків: зб. Фізичне виховання дітей і молоді. Вип. 12. К.: Здоров'я, 2018. С. 30 – 35.
46. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29567/9738.pdf?sequence=3>
47. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Навчальна книга. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2002. 272 с.
48. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Навчальна книга. Ч. 2. Тернопіль: Богдан, 2002. 248 с.
49. Щербак П.І. Формування студентів педагогічних узів потреби в фізичному досконаленні. П.І. Щербак. Методичні рекомендації. – Ніжин, 2014. – 47 с.
50. Яловик В. Т. Провідні та допоміжні педагогічні здібності вчителя фізичної культури / В. Т. Яловик. Проблеми педагогічних технологій: Тематичний зб. наук. праць, вип. 2. Луцьк, 2007. С. 95 – 97.

- 51.Ярощук В. Діяльність Ради Європи з питань спорту / В. Ярощук. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: Зб. наук. пр. Рівне: Волинські обереги, 2002. С. 184 – 188.
- 52.Яценко Л. В. Визначення особистості. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-faktori-yaki-vplivayut-na-rozvitok-osobistisnih-ta-profesiynih-yakostey-lyudini-231189.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження проводиться для виявлення Вашого ставлення до фізичних вправ і спорту, впливу пропонованої методики на формування інтересу до фізичної культури. Просимо надати допомогу в його проведенні та відповісти на запитання анкети.

Перед тим, як відповісти, уважно прочитайте запитання та запропоновані варіанти відповідей. Обведіть кружечком цифру, що стоїть перед такою відповіддю. Укажіть лише один варіант відповіді, який найбільш важливий на Вашу думку.

Заздалегідь дякуємо за допомогу!

АНКЕТА

учнів шкіл для вивчення мотивації та інтересу до фізичної культури та спорту

1. Укажіть школу та клас у яких Ви навчаєтесь _____
2. Уроки з яких предметів Вам більше всього подобаються? (Назвати не більш 3-х предметів)
 1. _____
 2. _____
 3. _____
3. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?
 1. Так.
 2. Ні.
4. Якщо подобаються уроки фізкультури, то чому? На це питання відповідають тільки ті, хто відповів „так” на попереднє питання. (Укажіть не більш 3-х варіантів відповідей).
 1. На уроках цікаво.
 2. Отримую задоволення від фізичних вправ.
 3. Подобається вчитель фізичного виховання.
 4. Тому, що маю високу оцінку.
 5. Отримую можливість показати свою силу, спритність.
 6. Ще за що? _____
5. Якщо не подобаються уроки фізкультури, то чому? На це питання відповідають тільки ті, хто відповів „ні” на 3 питання (Укажіть тільки один варіант відповіді).
 1. Нічому не вчать на уроці.
 2. Не виходять вправи.
 3. Уроки проходять нудно.
 4. Не подобаються вчителі фізичної культури.
 5. Ще чому? _____
6. Чи завжди Ви відвідуєте уроки фізичної культури? (Укажіть тільки один варіант відповіді).
 1. Так, завжди.
 2. Не відвідую за станом здоров'я.
 3. Тимчасово не відвідую, тому що звільнений(а) за станом здоров'я.
 4. Не відвідую з поважних причин.
 5. Ще чому? _____
7. Чи займаєтесь Ви в спортивній секції?
 1. Так.
 2. Ні
8. Якщо "ні", то чому? На це питання відповідають тільки ті, хто відповів „ні” на попереднє питання. (Укажіть не більше 3-х варіантів відповідей).
 1. Немає секції з улюбленого виду спорту.
 2. Немає бажання.

3. Немає часу.
4. Не влаштовує час занять.
5. Не подобається спорт взагалі.
6. Ще чому? _____

9. Чи займаєтесь в ДЮСШ?

1. Так.
2. Ні.

10. Який Ваш улюблений вид спорту? (Укажіть не більш 3-х варіантів відповідей).

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Плавання. | 7. Теквондо. |
| 2. Спортивні танці. | 8. Л/атлетика. |
| 3. Волейбол. | 9. Бокс. |
| 4. Баскетбол. | 10. Настільний теніс. |
| 5. Футбол. | 11. Що ще? _____ |
| 6. Художня гімнастика. | |

11. Хто вплинув на Вас при виборі улюбленого виду спорту? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповідей).

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Батьки. | 5. Література та мистецтво. |
| 2. Вчитель фізичної культури. | 6. Телебачення, радіо. |
| 3. Товариші. | 7. Преса. |
| 4. Спортсмени. | 8. Сам(а). |

12. Яке Ваше улюблене заняття у вільний час? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповідей).

1. Відвідування кіно.
2. Заняття спортом.
3. Прогулянки на свіжому повітрі.
4. Перегляд телепередач, читання художньої літератури.
5. Особисті справи.
6. Пасивний відпочинок.

13. Чи маєте Ви спортивний ідеал?

1. Так.
2. Ні.

14. Якщо є спортивний ідеал, що приваблює Вас у ньому? На це питання відповідають тільки ті, хто відповів „так” на попереднє питання. (Укажіть не більше 3-х варіантів відповідей).

1. Видатні успіхи.
2. Позитивні вольові якості.
3. Уміння та майстерність.
4. Фізичні якості.
5. Професіоналізм.
6. Патріотизм.

15. Чи хотіли б Ви в майбутньому стати вчителем фізичної культури?

1. Так.
2. Ні.
3. Вагаюсь відповісти.

16. Яку ціль Ви ставите перед собою на заняттях фізичною культурою та спортом? _____

17. Що Ви бажаєте отримати від спорту? _____

18. Що Вам подобається чи не подобається у фізичній культурі та спорті? _____

19. Які фізичні вправи Вам більше всього подобається виконувати? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповідей).

- | | |
|-------------------|--|
| 1. На силу. | 5. На координацію (гімнастичні снаряди). |
| 2. На спритність. | 6. На гнучкість. |
| 3. На стійкість. | 7. На витривалість. |

4. На швидкість.
20. Який темп виконання фізичних вправ Вам більше всього подобається? (Укажіть один варіант відповіді).
1. Швидкий.
 2. Помірний.
 3. Спокійний.
21. Які виступи на змаганнях Вам подобаються? (Укажіть один варіант відповіді)
1. Командні (спортивні ігри).
 2. Одночасні (бокс, боротьба).
 3. Індивідуальні (гімнастика, плавання, теніс).
22. Які фізичні вправи у Вас виходять краще? (Укажіть не більш 3-х варіантів).
1. Легкоатлетичні (біг, стрибки та інші).
 2. Гімнастичні (на снарядах).
 3. Атлетичні (вправи на силу пресу, на силу рук).
 4. Вправи з м'ячем.
 5. Усі вправи.
 6. Ніякі.
 7. Які ще? _____
23. Прояв яких вольових якостей необхідно для занять фізичною культурою і спортом? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповіді).
1. Ініціативність.
 2. Самовладання.
 3. Рішучість.
 4. Наполегливість.
 5. Мужність.
 6. Сміливість.
 7. Самолюбство.
24. Що сприяло формуванню спортивних інтересів? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповіді).
1. Порада шкільного вчителя.
 2. Порада тренера.
 3. Порада батьків.
 4. Спортсмени.
 5. Телепередачі.
 6. Зміцнення здоров'я.
 7. Розуміння необхідності займатися фізичною культурою
25. Скільки улюблених видів спорту із шкільної програми Ви маєте? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповіді).
1. Один.
 2. Два.
 3. Три.
26. Чи змінилося Ваше ставлення до улюбленого виду спорту з 7–8-го або 9–10-го класів?
1. Змінилося.
 2. Не змінилося.
 3. Важко відповісти.
27. Що приваблює Вас у фізичному розвитку та фізичній підготовці? (Укажіть не більше 3-х варіантів відповіді).
1. Здоров'я.
 2. Стійкість.
 3. Сила.
 4. Витривалість.
 5. Висловлювання про фігуру.
 6. Стрункість, краса тіла.
 7. Спритність.
 8. Уміння виконувати спортивні рухи.
28. Укажіть Вашу стать.
- 1) Чоловіча;
 - 2) Жіноча.
29. Чи маєте Ви спортивний розряд, який саме? (Укажіть один варіант відповіді).
1. Так, маю - майстер спорту.
 2. Так, маю - кандидат у майстри спорту.
 3. Так маю – перший розряд.
 4. Так маю - другий розряд.
 5. Так, маю – 2-й юнацький.
 6. Ні, спортивного розряду я не маю.
30. Якщо маєте спортивний розряд, то з якого виду спорту? На це питання відповідають тільки ті, хто відповів "так" на попереднє питання (Укажіть один варіант відповіді).

1. Баскетбол.
 2. Волейбол.
 3. Футбол.
 4. Спортивні танці.
 5. Інший. _____
31. Скільки років займаєтесь спортом? (Укажіть один варіант відповіді).
1. До 1-го року.
 2. 2-3 роки.
 3. 4 роки і більше.
 4. Не займаюсь спортом зовсім.
32. Чи виступаєте Ви на змаганнях у складі збірної школи?
1. Так.
 2. Ні.
33. Яка Ваша загальна успішність? (Укажіть один варіант відповіді).
- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 10-12 балів. | 5. 6-8 балів. |
| 2. 9-11 балів. | 6. 5-7 балів. |
| 3. 8-10 балів. | 7. 4-6 балів. |
| 4. 7-9 балів. | |
34. Яку оцінку Ви маєте з фізичної культури за останню чверть?
- | | | |
|---------------|-------------|-------------|
| 1. 12. балів. | 5. 8 балів. | 9. 4 бали. |
| 2. 11 балів. | 6. 7 балів. | 10. 3 бали. |
| 3. 10 балів. | 7. 6 балів. | 11. 2 бали. |
| 4. 9 балів. | 8. 5 балів. | |
35. Ваші критичні зауваження до преси, кіно, телебачення щодо виховання інтересу до фізичної культури та спорту.
1. Більше інформації про спортивне життя школи.
 2. Більше інформації про великих спортсменів.
 3. Більше інформації про рекорди та досягнення.
 4. Більше інформації про досвід видатних спортсменів.
 5. Більше інформації про досвід видатних викладачів фізичної культури.
 6. Ваш варіант. _____

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ !