

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ 11-17 РОКІВ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу, групи 411  
заочної форми навчання

спеціальності:

014. Середня освіта (фізична культура)

Освітньо-професійна програма:

«Середня освіта (фізична культура)»

Слісаренко Валентина

Керівник: доцент Голяка С.К.

Рецензент: доцент Шалар О.Г.

**Херсон – 2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Мотиваційний підхід до процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти</b> .....	6
1.1 Поняття мотивації навчальної діяльності .....	6
1.2 Особистісно орієнтоване навчання на основі цінностей та мотиваційних пріоритетів.....	11
1.3 Потреби та мотиви у сфері фізичної культури .....	14
1.4 Фактори, які впливають на формування мотивації займатися фізичною культурою і спортом учнів .....	20
<b>РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження</b> .....	26
2.1 Методи дослідження .....	26
2.2 Організація дослідження .....	27
<b>РОЗДІЛ 3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження ..</b>	28
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	35
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	37
<b>ДОДАТКИ</b> .....	40
Додаток А .....	40

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** формування мотивації до занять фізичною культурою обумовлена тим, що наразі спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Останніми дослідженнями встановлено, що 56% учнівської молоді 6-18 років мають низькі показники фізичного здоров'я і лише 8% – високого. 85% учнів закладів загальної середньої освіти денний час проводить у статичному положенні, а уроки фізичної культури компенсують потреби у руховій активності лише на 15% [9].

Загальновідомо, що рухова активність, заняття фізкультурою та спортом підвищують здатність організму до опору різноманітним хворобам, що впливає на якість життя і є на сьогоднішній день надзвичайно важливим в умовах пандемії коронавірусу.

Наведені статистичні дані свідчать про те, що сучасне суспільство та освітня система не справляються із одним з головних завдань – формування фізично здорового покоління молоді. Виходячи із цього питання переосмислення теоретичних аспектів мотиваційної сфери школярів до занять фізкультурою набуває важливого значення. Саме це і зумовило вибір теми кваліфікаційного проекту «Формування мотивації до занять фізичною культурою дітей 11-17 років».

Теоретичними аспектами мотивації учнів до навчальної діяльності займалися такі вітчизняні провідні фахівці у галузі педагогіки як Л. Дзюбка, Л. Гриценко [10], С. Парфілова, О. Лисенко [17], А. Телецька [20], С. Яланська [25], Л. Яременко [27]. Вченими було встановлено вплив мотивації на успішність навчальної діяльності учнів, окреслено коло проблем, визначено роль і місце інтересів та цінностей в структурі мотиваційної системи особистості.

Такі дослідники у галузі фізичної культури і спорту як Г. Безверхня [1-2], О. Бербенець [3], І. Бондар [4], В. Винник [6], В. Данилко [9], С. Закопайло [11], Я. Олексієнко [16], Є. Федоренко [22], Є.

Франків [23] та ін. досліджували проблему мотивації учнів до занять фізичною культурою, як організовано так і самостійно. Дослідниками були з'ясовані потреби та мотиви, які впливають на заняття фізкультурою, процес їх формування, а також фактори, які впливають на них.

**Мета дослідження** – спираючись на теоретичний аналіз наукової та науково-практичної літератури визначити процес формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 11-17 років.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз наукових джерел з даного питання та дати визначення поняттям «мотив», «мотивація», «потреби».

2. Розкрити сутність особистісно орієнтованого навчання та його вплив на формування цінностей і мотиваційних пріоритетів навчальної діяльності.

3. Охарактеризувати фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою.

4. Дослідити мотиви та інтереси учнів 11-17 років до занять фізичною культурою.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання здобувачів освіти в умовах закладу загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – процес формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 11-17 років.

**Методи дослідження** використані під час виконання роботи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури; соціологічні методи (анкетування).

**Практичне значення** бакалаврської роботи полягає у можливості використання отриманих результатів вчителями фізичної культури та спорту та інших вчителів в процесі навчальної діяльності учнів, а також для діагностики мотиваційної сфери дітей.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів (6 підрозділів), висновків, списку використаних джерел (27 позицій), додатку. Робота містить 6 таблиць та 11 рисунків. Матеріали проєкту викладено на 42 сторінках друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1

### МОТИВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 1.1 Поняття мотивації навчальної діяльності

Питання мотивації навчальної діяльності учнів у школі є одним із найбільш досконало досліджених. Цією проблемою в радянські часи займалися такі вчені як М. Алексеева, Ю. Бабанський, І. Божович, А. Маркова [17, с. 154], В. Асєєв, С. Бабенко, П. Левицький, А. Леонт'єв [2, с. 48-50]. Серед сучасних вітчизняних дослідників даного питання слід виділити Г. Безверхню [1-2], Л. Дзюбко, Л. Гриценюк [10], А. Телецьку [20], С. Парфілову, О. Лисенко [17], Л. Яременко [27] та ін. Підвищений інтерес до мотиваційної сфери навчальної діяльності, на наш погляд, пояснюється загальною негативною динамікою, яка спостерігається в останні роки в системі шкільної освіти та проявляється у зниженні інтересу до навчання, й, як наслідок – збільшення кількості учнів з низьким рівнем знань, умінь та навичок.

Освітнянські спільноти в мережі Інтернет активно обговорюють причини зниження рівня успішності учнів, й серед багатьох причин називають відсутність мотивації. А тому, вважаємо за доцільне зупинитися на цьому питанні й з'ясувати, що таке «мотивація», «мотиви», «потреби» та як вони впливають на навчальну діяльність учнів.

На сьогоднішній день в психологічній та суміжних науках нараховується понад п'ятдесят теорій мотивації [10, с. 34]. На нашу думку це пов'язано із термінологічними труднощами – необхідністю розмежувати такі поняття як «мотив» та «мотивація».

Сучасні науковці [1; 10; 12] визначають «мотив» як те, що спонукає людину до дії, досягнення мети. Самі ж мотиви розглядаються через призму 1) спонукання (рушійна сила, яка штовхає людину до дії), 2) наміру (намір – збудник поведінки, однак він не пояснює чому

людина прагне саме цього) та 3) властивості особистості (певні психологічні характеристики особистості зумовлюють формування мотиву) [25, с. 90]. Отже, мотиви є складовою частиною як психологічної структури (рис. 1.1) так і мотиваційної сфери особистості (рис. 1.2).

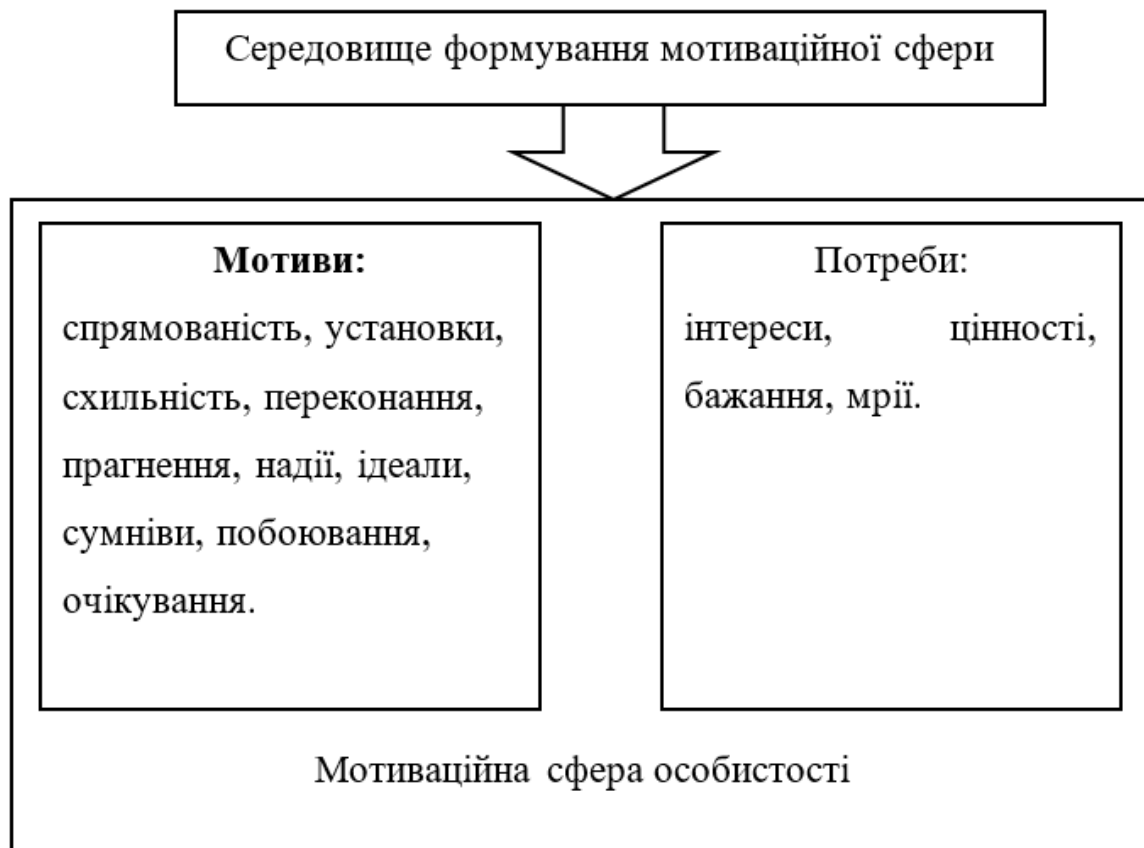


**Рис. 1.1 Психологічна структура особистості**

У свою чергу мотиваційна сфера включає наступні параметри:

- 1) розвинутість – означає наявність різних якісних мотиваційних факторів;
- 2) гнучкість – зв'язки, які існують між різними елементами мотиваційної сфери;

3) ієрархія – кожен елемент займає відповідне положення в мотиваційній сфері [10, с. 36].



**Рис. 1.2** Складові мотиваційної сфери особистості

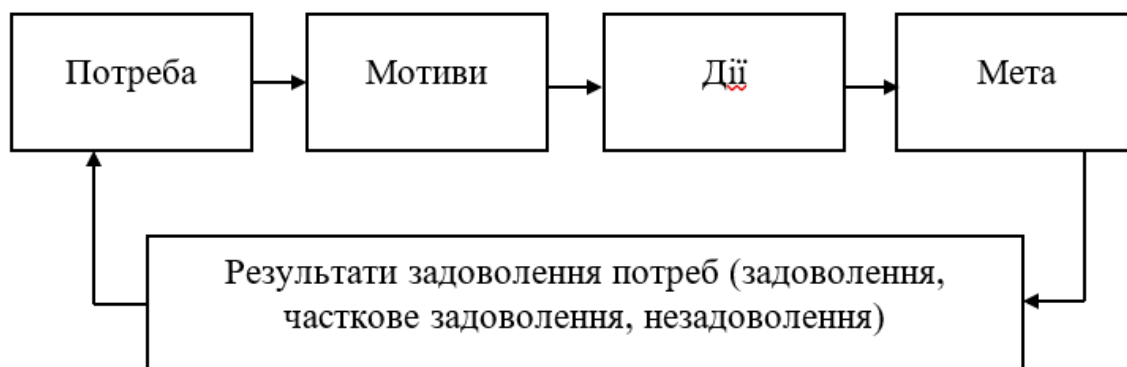
Про рівень розвитку мотиваційної сфери свідчить наступне – чим більше у людини цілей, мотивів, потреб, тим більше вона розвинена. У свою чергу, чим більше способів задоволення потреб є в особистості, тим мотиваційна сфера є гнучкішою. Таким чином, мотивація – це регулятор життя людини (рис. 1.3).

Отже, мотивація – явище, яке пронизує всі сфери буття людини, в тому числі й навчання. Навчальна мотивація визначається наступними чинниками:

- 1) освітньою системою;
- 2) навчальним закладом;
- 3) організацією навчального процесу;



- 4) суб'єктивними особливостями учнів;
- 5) суб'єктивними особливостями вчителів;
- 6) специфікою навчального предмету [20, с. 101].



**Рис. 1.3 Модель мотивації через потреби**

Навчальна мотивація – це спонукання учнів до активної пізнавальної діяльності задля засвоєння змісту освіти й формування у них відповідних знань, умінь та навичок [10, с. 37; 20, с. 103].

Більшість дослідників [10; 12; 17; 25; 27] схильні до думки, що навчальні мотиви – явище багатоманітне. Найрозповсюдженішими класифікаціями навчальних мотивів є класифікації, запропоновані в роботах А. Маркової та М. Матюгіної.

А. Маркова виділяє наступні види навчальних мотивів: 1) соціальні (широкі, вузькі, соціального співробітництва) та 2) пізнавальні (широкі, навчально-пізнавальні, самоосвіти) [20, с. 103].

М. Маюгіна розділила мотиви на внутрішні та зовнішні (табл. 1.1).

Переважання внутрішніх мотивів наповнює навчальний процес інтересом, учні, які внутрішньо вмотивовані – емоційно благополучні. Зовнішні мотиви також здатні дати позитивні навчальні результати, однак їх переважання не здатне розкрити повноцінно всі можливості учнів. Часто такі діти страждають психічними розладами. Однак варто також наголосити на тому, що зовнішня мотивація стане в нагоді тоді, коли людина оволодіває новою для себе сферою діяльності. Саме під



### **Рис. 1.4 Формування внутрішньої мотивації під впливом зовнішньої**

Отже, для педагога важливим є формування позитивної мотивації до навчання в учнів. Є. Ільїн [12] визначив наступні чинники, важливі для формування позитивної навчальної мотивації:

1) зміст навчального матеріалу – те, що отримують учнів від учителя;

2) організація навчальної діяльності – подача навчального матеріалу повинна знайти емоційний відгук у школяра, зацікавити його та повинна відповідати віковим особливостям;

3) групова форма роботи – використовується для залучення, «втягування» слабо мотивованих школярів, створює ситуацію змагальності;

4) оцінка навчальної діяльності – важливо, щоб вона не стала самоціллю навчання, а отже, на думку науковця, оцінювання не повинно здійснюватися дуже часто;

5) стиль педагогічної діяльності – авторитарний стиль спирається на зовнішні мотиви, демократичний – на внутрішні, а ліберальний – знижує мотивацію й створює ситуацію «надії на успіх».

Таким чином, мотивація відіграє велику роль в навчальній діяльності учня, приймає участь у формуванні його особистості, що, у свою чергу, в майбутньому створює умови для успішної діяльності в обраній сфері. Розуміння й виявлення мотивів учнів можливе лише в умовах особистісно орієнтованого навчання.

### **1.2 Особистісно орієнтоване навчання на основі цінностей та мотиваційних пріоритетів**

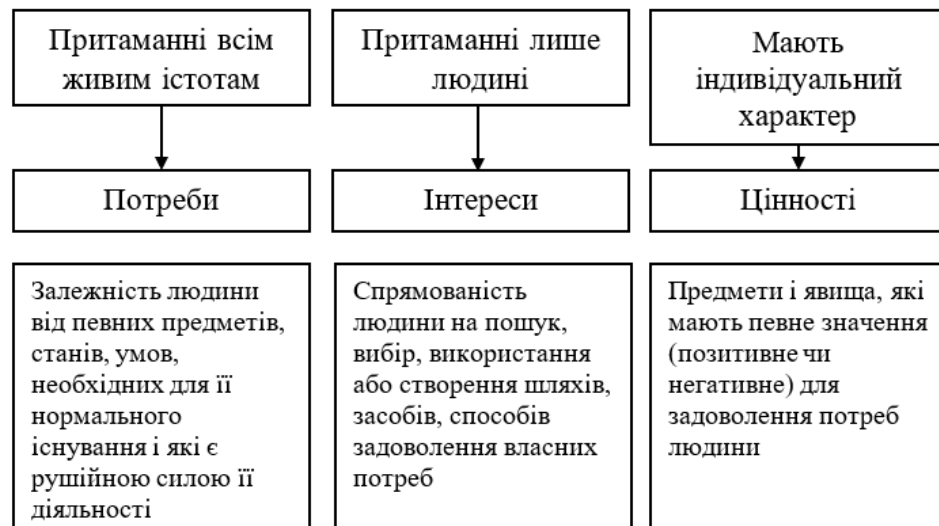
Сучасне глобалізоване суспільство знаходиться у стані глибоких трансформацій, у результаті яких відбувається переосмислення таких

понять як «цінності» та «пріоритети». Дійсність показує, що нові цінності та їх системи ще не склалися, а отже не закріпилися в індивідуальній свідомості як правила поведінки, суспільні норми. Таким чином склалася ситуація коли цінності складаються під впливом певних трансльованих моделей поведінки, а не навпаки – коли цінності та норми визначають поведінку особистості [4; 16].

Цінності є визначальною характеристикою будь-якої особистості. Це те, що є важливим для людини. Це можуть бути факти, предмети або їх властивості, необхідні людині для задоволення власних потреб. Цінності – це те, на що людина орієнтується у власній діяльності. Потреби, інтереси та цінності складають фундамент діяльнісної сфери (рис 1.5)

Поняття «ціннісної орієнтації» вперше з'явилося в соціальній психології, а вже звідти потрапило в поле зору інших наук, в тому числі й педагогіки. Учені розходяться у трактуванні даного терміну й визначають його як:

- 1) важливі установки особистості;
- 2) система установок, яка виникає в процесі засвоєння особистістю досвіду (індивідуального чи/та громадського);
- 3) основа мотивації;
- 4) відношення людини до цінностей, які існують в об'єктивній реальності [8, с. 192].



**Рис. 1.5 Місце потреб інтересів та цінностей в житті людини**

Ми погоджуємося із визначенням «ціннісних орієнтацій», запропонованих О. Іщенко – «певна система відносин і установок особистості, що дозволяє освоювати загальнолюдські цінності, пізнавати і покращувати навколишній світ, реалізувати свій особистісний потенціал» [13, с. 27]. Найголовнішою цінністю для людини є життя. Звідси виділяються наступні ціннісні орієнтації: здоров'я, спілкування, отримання задоволення від життя, матеріальні та духовні [25, с. 93].

Дослідження ціннісних орієнтацій в педагогічній науці займалися такі вчені як Г. Гончар, Г. Дубровіна, О. Марченко, М. Саїнчук, В. Столяров, Е. Фаустова, В. Цибульська [13, с. 193-220].

Важливість даного питання полягає в тому, що саме в шкільний період відбувається формування ціннісних орієнтацій, які будуть впливати на подальше життя людини.

Г. Безверхня у своїй дисертаційній роботі відзначає досить низький рівень сформованості ціннісно-орієнтаційної сфери сучасного молодого покоління [1, с. 6], а отже дане питання є як ніколи актуальним у сучасному освітньому просторі.

Формування ціннісних орієнтацій особистості не може бути результатом лише поодиноких заходів, проведених в закладі освіти, а

повинна відчуватися присутність довгострокових задач кожного навчального предмету. Однак, як показують дослідження [3; 5; 6; 11], відсутність готовності у педагогів до довгострокового, цілеспрямованого формування ціннісних орієнтацій особистості у навчально-виховному процесі, у тому числі й до занять фізичною культурою, призводить до подальшого розвитку негативних процесів, таких як малорухливий спосіб життя, шкідливі звички, тощо.

Основи реалізації особистісного підходу передбачають постійне вивчення та знання індивідуальних особливостей особистості, її поглядів, інтересів, звичок тощо; діагностування та моніторинг рівня формування цих особистісних якостей; оперативну зміну тактики взаємодії вчителя і учня залежно від обставин, що склалися; створення умов для самовиховання та саморозвитку особистості; розвиток самостійності, ініціативи, результативності діяльності. Важливим моментом у цьому підході є визнання того, хто навчається, активним суб'єктом діяльності, а отже, становлення суб'єкт- суб'єктних стосунків. Цей підхід вважається багатьма вченими основним і у підготовці всебічно розвиненої особистості пов'язаний із формуванням її особистісних і професійних якостей.

### **1.3 Потреби та мотиви у сфері фізичної культури**

Як ми уже зазначали ви вище, існує прямий зв'язок між потребами, виникненням мотивів та діями особистості. Однак, як зазначають дослідники [23], потреби не завжди є усвідомленими, особливо, якщо мова йде про період дитинства. Потреба у руховій активності в дошкільній та ранній шкільній вік проявляється у великій кількості рухової активності. Однак, сучасні батьки, самі того не розуміючи, намагаються обмежити її й, таким чином, «заглушити» природню потребу в русі, через який відбувається фізичний розвиток та становлення організму.

Потреба у русі – базова біологічна потреба організму, включена в систему потреб. На сьогодні, найбільш розповсюдженою класифікацією потреб є класифікація американського дослідника А. Маслоу (рис. 1.6) [13, с. 31-32].

Г. Безверхня виділяє наступні потреби у сфері фізичного виховання:

- 1) біологічні;
- 2) соціальні;
- 3) ідеальні.



Рис. 1.6 Піраміда потреб А. Маслоу

До біологічних дослідниця відносить – потреби тіла: рух, зміна видів діяльності, відновлення; до соціальних – самоствердження, наслідування, підкорення, самоствердження, тощо; до ідеальних – пізнання, творчість, розваги, наповнення життя позитивними емоціями, досягнення цілей (цілепокладання). [1, с. 15].

Формування потреби у руховій активності вчителям фізичної культури доцільно проводити поетапно (табл. 1.2).

Є. Франків та І. Григус [23] наголошують, що з часом потреба у руховій активності в дитини знижується під впливом наступних факторів:

- 1) неправильне виховання та цілеспрямоване обмеження дитини у руховій активності з боку батьків;
- 2) поява нових потреб та мотивів, які відбирають час;
- 3) зменшення видів діяльності, які потребують рухової активності.

*Таблиця 1.2*

**Етапи формування потреби у заняттях фізичними вправами  
[19, с. 24]**

Етап	Завдання	Результат
I	На базі біогенних потреб спонукати виконувати фізичні вправи	Мотив до занять фізичними вправами
II	Створити фізкультурні знання	Інтерес займатися фізичними вправами
III	Виконання фізичні вправи із застосуванням стимулів	Інтерес займатися фізичними вправами
IV	На фоні емоційного задоволення здійснити багаторазове виконання фізичних вправ	Звичка займатися фізичними вправами
V	Здійснити багаторазовий вияв звички виконувати фізичні вправи	Потреба займатися фізичними вправами

Це підтверджується низкою досліджень. Наприклад, В. Щирба [24], вивчаючи проблеми формування мотивації та інтересу на базі ліцею-інтернату №23 «Кадетський корпус» (м. Київ) з'ясував, що учні старших класів менше займаються фізичними вправами в



позанавчальний процес, а близько 10% старшокласників взагалі цього не роблять, віддаючи перевагу іншим видам діяльності – розваги або підготовка до вступу у ВНЗ. Схожі дані наводяться у дослідженні І. Ріпака [19] та Г. Безверхньої [2].

Колектив авторів І. Янчук, Ю. Янчук, М. Янчук [26], досліджуючи мотиви занять фізичною культурою старшокласників в гімназіях м. Чернівці з'ясували, що 33,9% учнів 10-11 класів займаються фізичною культурою і спортом виключно заради високої оцінки, а 46,3% старших школярів не відвідують жодних позашкільних спортивних секцій, клубів, тощо (табл.1.3)

*Таблиця 1.3*

**Показники занять фізичною культурою і спортом учнів  
старших класів [26, с. 305]**

№	Вид діяльності	%
1	Самостійні заняття фізичною культурою в сім'ї	10,5
2	Відвідування спортивних шкільних секцій	20,5
3	Відвідування ДЮСШ, наявність спортивного розряду	22,7
4	Не відвідують спортивні секції та гуртки	46,3

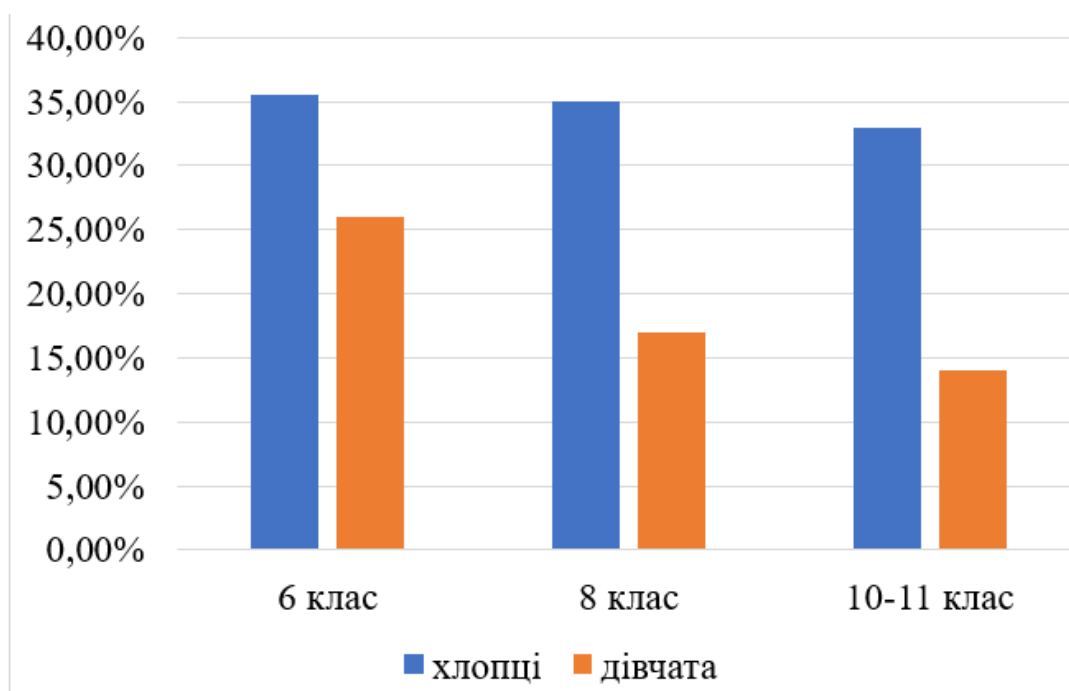
Серед причин низької мотивації дослідники називають:

- 1) недостатню кількість кваліфікованих вчителів;
- 2) відсутність нормальної спортивної бази та інвентарю;
- 3) погану зв'язку в ланці співпраці батьків і школи;
- 4) недостатню увагу адміністрацій гімназій до проведення спортивно-масових позашкільних занять;
- 5) незадовільну роботу вчителів фізкультури у сфері організації та проведення позакласних спортивних заходів [26, с. 304].

Соціологічне дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», проведене Українським інститутом соціальних

досліджень ім. О. Яременка в межах міжнародного проекту «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC, 2018 рік) також, на жаль, підтвердило той факт, що молодь до 17 років майже не вмотивована до рухової активності [15, с. 44].

Проведені авторами [15] дослідження також підтвердили негативну тенденцію зменшення рухової активності із збільшенням віку школярів (рис. 1.7). Також було встановлено, що 32,1 % школярів взагалі не відвідують спортивних гуртків та секцій і єдиним місцем занять фізичною культурою в них є школа.



**Рис. 1.7 Розподіл учнів, які займаються фізичними вправами**

В. Данилко [9], аналізуючи ставлення учнів старших класів до предмету «Фізична культура» у м. Переяслав-Хмельницький, виявив, що 13% школярів не мають стійкого інтересу до занять фізкультурою та спортом і лише 9,1% отримують задоволення від занять спортом [9, с. 104].

Отже, маємо негативну тенденцію щодо ситуації у сфері мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом. Тому вважаємо за доцільне з'ясувати, які чинники впливають на мотивованість школярів до занять фізичною культурою.

Проаналізувавши спеціальну літературу, дослідниця О. Іщенко наводить наступні засоби, методи та методики виховання мотивації школярів з метою виховання у них особистої фізичної культури: «1) види діяльності та їх компоненти; 2) засоби, методи, методичні прийоми навчання, виховання і розвитку рухових якостей; 3) компоненти змісту уроків та занять; 4) структурні елементи уроків, занять і навчально-виховного процесу в цілому; 5) організаційно-управлінські чинники; 6) організаційні форми (раціональну організацію) навчання, виховання і розвитку рухових якостей; результативність, ефективність засобів методів і методик навчання, виховання і розвитку рухових якостей, а також способи підвищення цієї результативності та ефективності; 8) наявність наочності та матеріально-технічне оснащення процесу фізкультурного виховання; 9) засоби пропаганди та агітації фізичної культури та спорту» [13, с. 35-36].

Г. Безверхня [2] акцентує увагу на таких способах розвитку інтересу до занять фізичної культури:

«1. Навчання, що захоплює: новизна навчального матеріалу; використання яскравих прикладів і фактів у процесі викладу нового матеріалу, історизм, показ практичного застосування знань у зв'язку із життєвими планами й орієнтаціями учнів тощо.

2. Використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання; евристичне навчання; застосування мультимедіа-систем; використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо.

3. Взаємонавчання: рецензування відповідей товаришів; допомога слабшим учням тощо.

4. Участь у дискусіях та обговореннях: відстоювання власної думки; постановка запитань до своїх товаришів й учителів фізичної культури; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо» [11, с. 144].

Відповідно до проведених нею досліджень, 50% учнів не мають сформованого стійкого інтересу до уроків фізичної культури через:

- відсутність диференційованого підходу;
- не врахованість інтересів школярів;
- беземоційність занять [1, с. 8].

Підсумовуючи, зазначимо причини, через які потрібно більше уваги звертати на мотиваційну сферу занять фізкультурою, спортом та руховою активністю:

1. Погіршення стану здоров'я молоді [15; 16], яке обумовлене зміною орієнтирами, які визначають успішність у сучасному світі: матеріальні статки, престижність професії, зарозумілість, здатність здійснювати вплив на інших. Про здоров'я людина починає задумуватися тоді, коли у неї з'являються з ним проблеми. А до того – воно нещадно експлуатується для досягнення соціальної успішності.
2. Фізична культура з'єднує дві складові в людині: біологічну та соціальну [8]. Такі цінності фізичної культури як фізичний розвиток, формування постави, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості, сприяють ефективному протистоянню негативним впливам зовнішнього середовища, що у свою чергу формує у людини потребу в бережливому відношенні до власного здоров'я.
3. Люди, які не займаються руховою діяльністю не орієнтовані на соматичні фактори виживання, не мають точних даних про своє здоров'я.

4. Малорухливий спосіб життя дуже сильно знижує можливості організму до адаптації в різних життєвих ситуаціях [7].

#### **1.4 Фактори, які впливають на формування мотивації займатися фізичною культурою і спортом учнів**

На формування мотивів впливає доволі широкий спектр факторів. Це стосується і занять фізичною культурою та спортом. Дослідженням факторів мотивації занять фізкультурою займалися Т. Круцевич, Г. Безверхня [1-2], В. Ворона [7-8], О. Бербенець [3], Є. Федоренко [22] та ін.

Т. Круцевич та Г. Безверхня [1-2] виділяють наступні мотиви, які спонукають школярів до занять фізичною культурою: 1) внутрішні (інтерес, прагнення отримати позитивні емоції, відчуття гармонії власного тіла, тощо) та 2) зовнішні мотиви (обов'язок і відповідальність перед: суспільством, класом, тренером, вчителем; самовизначення та самовдосконалення) (рис. 1.8).

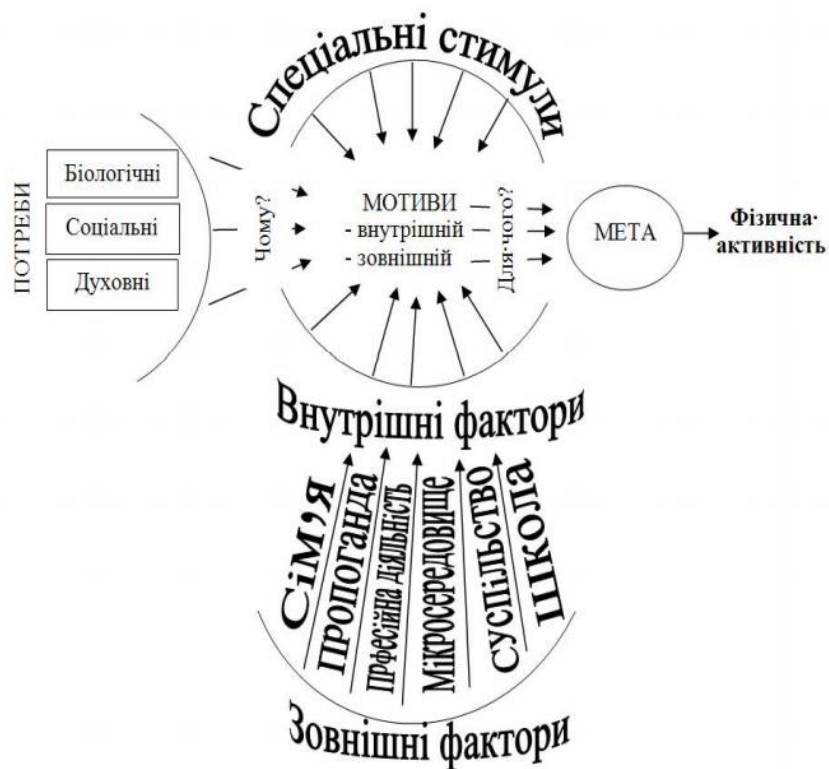
Г. Безверхня, досліджуючи фактори, які впливають на дітей і спонукають їх займатися фізкультурою та спортом, розділила їх на чотири групи (рис. 1.9):

I. Соціально економічні: оплата праці вчителя фізичної культури, матеріальний статус сім'ї.

II. Комунікативні: ЗМІ, відвідування змагань, мікросередовище (найближче оточення).

III. Педагогічні: сімейне виховання, шкільне виховання, освіта.

IV. Особистісні: бажання, інтереси, знання [1, с. 14].



**Рис. 1.8. Формування мотивації до занять фізичними вправами [13, с. 40]**

Схематично класифікацію Г. Безверхньої можна зобразити наступним чином (рис. 1.9):



**Рис. 1.9 Структура факторів, які впливають на мотивацію школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання [1, с. 14].**

Звичайно, що на кожному етапі розвитку дитини на перший план будуть виступати різні групи факторів мотивації. Однак, беззаперечним є те, що основи здорового способу життя та рухової активності закладаються саме в сім'ї. Вище ми зазначали, що частина сучасних батьків свідомо намагаються обмежити рухову активність дитини в ранньому віці, не усвідомлюючи того, що це її природна потреба. Також варто наголосити на тому, що діти не стільки чують своїх батьків, скільки бачать, і, якщо батьки ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються спортом чи фізкультурою, то є велика вірогідність того, що діти унаслідують цей стиль життя.

Дослідження А. Мандюка [14, с. 98] показали, що більшість сучасних школярів отримують інформацію про рухову активність з наступних джерел:

- 1) інтернет – 63,3%;
- 2) друзі – 56,5%;
- 3) батьки – 37,5%;
- 4) учитель фізкультури – 33,8%;
- 5) телебачення – 32%;
- 6) тренер спортивної секції – 25,6%.

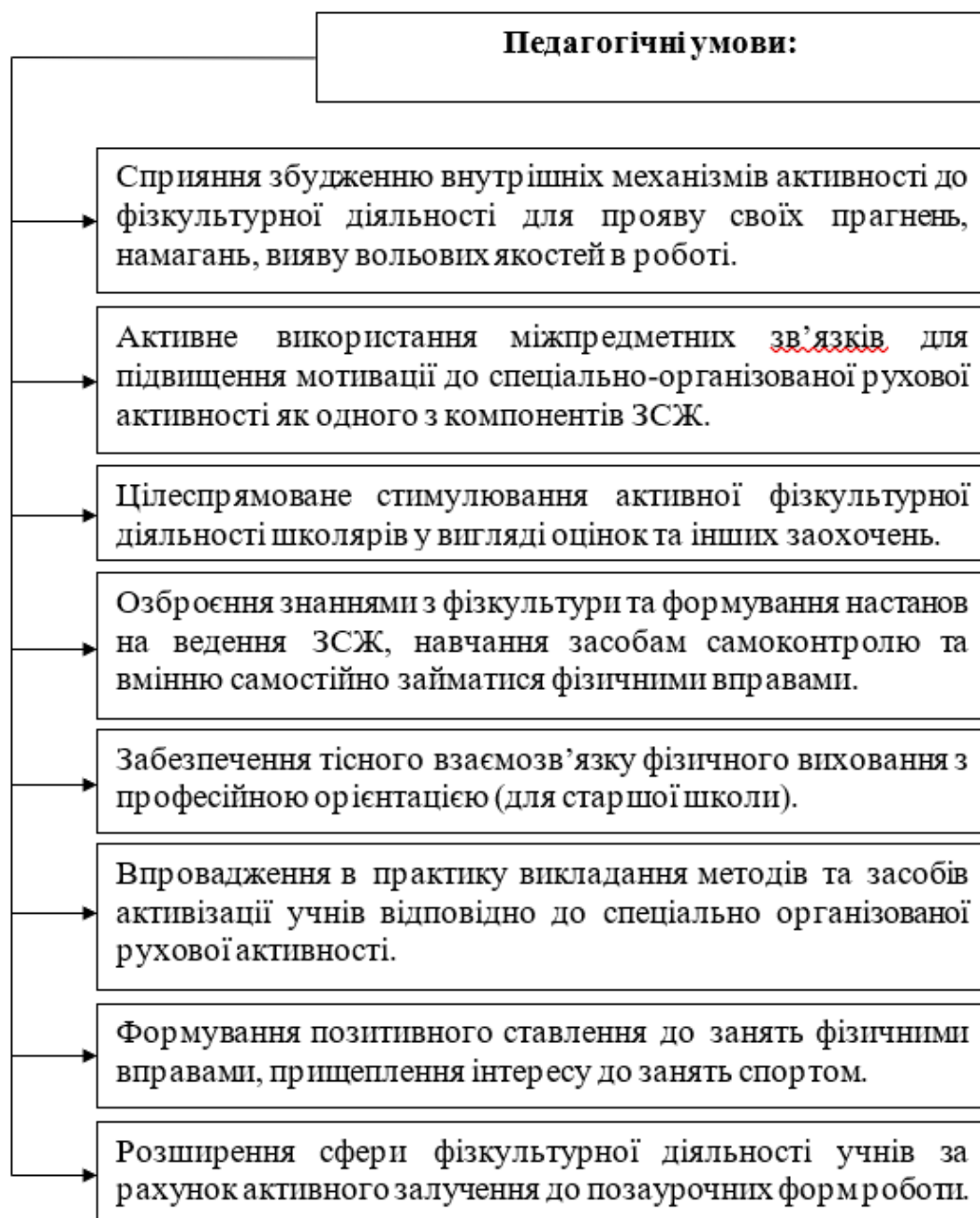
Як бачимо, зв'язка сім'я-школа не є пріоритетною для дітей в отриманні інформації про фізичну культуру та спорт. Тож доходимо висновку, що школі необхідно більше приділяти уваги формуванню в учнів інтересу до спорту, а батькам не забувати про те, що саме сім'я є тим місцем, де формуються цінності дитини, від яких залежить її майбутнє.

Учителям фізичної культури також треба звернути увагу на свою роботу, адже у сучасному суспільстві на школу перекладається все

більша відповідальність (на жаль) за повноцінний розвиток дитини. Тож доцільним буде для них провадити активну самоосвітню діяльність з метою пошуку оптимальних форм, засобів і методів мотивації учнів до занять фізичною культурою з метою формування сприятливих педагогічних умов, які впливають на мотиваційну сферу. Наприклад, у своєму дослідженні Є. Федоренко виокремила наступні педагогічні умови, які впливають на мотивацію до спеціально організованої рухової активності (рис. 1.10).

Таким чином можна зробити висновок, що для того, щоб сучасна система фізкультурної освіти була ефективною необхідною умовою є формування повноцінної мотивації до занять як у школі так і в позаурочний та позашкільний час.





**Рис. 1.10 Педагогічні умови, які впливають на процес формування мотивації до спеціально організованої рухової активності [22, с. 10]**

### **Висновки до першого розділу**

У ході дослідження мотиваційної сфери навчальної діяльності нами було визначено поняття «мотив», «мотивація», розглянуто структуру мотиваційної системи особистості. На основі сучасних досліджень було визначено чинники формування позитивної мотивації до навчальної діяльності, а також чинники, які впливають на

формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом і руховою активністю.

З'ясовано, що сучасні школярів ведуть малорухливий спосіб життя, пов'язаний із недостатньою увагою з боку батьків, а також через відсутність у більшості навчальних закладів системної роботи, яка б формувала в учнів стійкий інтерес до занять фізкультурою.

Досліджено фактори, які впливають на мотивацію школярів до занять спортом та руховою активністю. Наведено систему педагогічних умов, через які вчителі фізичної культури можуть впливати на процес формування потреб у фізичній активності в учнів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Відповідно до мети дослідження та поставлених завдань нами були використані наступні загальні методи наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту:

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури з досліджуваного питання.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження – проведення анкетування.

#### **2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури з досліджуваного питання**

Дослідження та аналіз спеціальної фахової літератури з фізичної культури та спорту було здійснено з метою обґрунтування теми нашої роботи, визначення цілей дослідження, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом з даної теми та його узагальненням. На основі спеціальної літератури нами було встановлено важливість мотиваційної сфери у формуванні інтересу до занять фізичною культурою та спортом учнів 11-17 років, дано визначення таким поняттям як «мотив», «мотивація», «потреби», встановлено взаємозв'язок між ними; зроблено наголос на необхідності використання особистісно-орієнтованого навчання під час проведення уроків з фізичної культури як одного із дієвих методів залучення дітей до рухової активності; виділено фактори, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою та спортом школярів.

Ці дані допомогли нам у процесі інтерпретації результатів бакалаврського дослідження. Усього було опрацьовано 27 джерел науково-педагогічної літератури: монографії, статті у фахових періодичних виданнях, дисертації.

### **2.1.2 Соціологічні методи дослідження**

З метою вивчення потреб, мотивів та інтересів школярів 11-17 років було проведено анкетування учнів 5-11 класів (Додаток А).

Анкетування було персональними, заповнювалися в нашій присутності, що дало змогу контролювати правильність заповнення анкет, їх повернення, і груповим, так як одночасно проводилося опитування вибраних респондентів з кожної паралелі класу.

Учням було запропоновано 24 питання. У дослідженні була використана анкета, розроблена М. Перегінець [18].

### **2.2 Організація дослідження**

Відповідно до поставлених завдань роботи дослідження передбачало три етапи:

I етап (листопад - грудень 2020 року) – здійснено аналіз спеціальної фахової літератури, що дозволило нам визначити стан наукової розробки даної теми, розробити програму бакалаврського проекту – скласти план роботи, обрати методи наукового дослідження та визначитися стосовно анкети для проведення соціологічного дослідження. На даному етапі також було написано перший теоретичний розділ роботи.

II етап (січень 2021 року) – обрання бази і контингенту дослідження. Дослідження проводилося на базі Горностаївського закладу дошкільної, повної загальної середньої освіти Горностаївської селищної ради Херсонської області. Анкетування проводилося серед учнів 5-11 класів: по 10 школярів з кожного (5 дівчат та 5 хлопців). Загалом було опитано 70 респондентів.

III етап (лютий – березень 2021 року) – обробка статистичних даних соціологічного дослідження, здійснено остаточне оформлення розділів проекту, сформульовані висновки.

### РОЗДІЛ 3

#### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Вивчення рівня сформованості мотивації до занять фізичною культурою дітей 11-17 років здійснювалося за допомогою анкетування (Додаток А).

На питання «Чи погоджуєтеся ви з прислів'ям: «У здоровому тілі – здоровий дух» 100% респондентів відповіли схвально. Отже учні розуміють зв'язок між фізичним та духовним здоров'ям.

Проводячи аналіз по другому питанню – задоволеність своїм фізичним станом, бачимо, що діти молодших класів, особливо хлопці – задоволені своєю фізичною формою. Кількість не зовсім задоволених зростає із 9 по 11 клас. Особливо це помітно серед дівчат. Очевидно, що в цей період (перехід від підліткового до юнацького) вони більш прискіпливіше ставляться до свого вигляду, у тому числі, й фізичного. Серед хлопців кількість не зовсім задоволених значно менша (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

#### Розподіл дітей за ступенем задоволеності своїм фізичним станом

	Клас													
	5		6		7		8		9		10		11	
n=10 (5+5)*7	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
Так, цілком задоволений	5	4	5	5	5	4	4	4	3	2	4	2	4	1
Не зовсім задоволений	0	1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	2	1	3
Не задоволений	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1

Аналізуючи третє питання «З якою метою ви відвідуєте урок фізкультури?», констатуємо, що, учні 5 та частково 6 класів відвідують

уроки фізкультури заради оцінки. Учні старшої школи не надають оцінці такого значення, а в більшій мірі мотивовані підвищенням своєї фізичної підготовленості. Однак поряд із тим є група дітей в середній ланці, які відвідують уроки, щоб не отримати пропуск (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Розподіл учнів відповідно до мети відвідування уроків фізичної культури**

Відповіді у %	Клас													
	5		6		7		8		9		10		11	
n=10 (5+5)*7	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
Отримати позитивну оцінку	40	80	40	20	20	20	20	40	0	20	0	20	0	0
Уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском	0	0	0	0	0	20	20	0	20	20	40	0	20	20
Підвищити свою фізичну підготовленість	20	0	40	40	60	20	40	40	60	40	60	80	80	80
Зміцнити здоров'я та дізнатися щось нове	40	20	20	40	20	40	20	20	20	20	0	0	0	0

Навантаження на уроках фізичної культури переважна більшість учнів оцінила як оптимальне. Маємо лише по 20% хлопців та дівчат 9-11 класів, які зазначили в анкетах, що для них навантаження є високими. Це учні, для яких відвідування занять з фізкультури пов'язане із мотивом уникнення неприємностей.

Більшість респондентів відповіли, що задоволені уроками фізичної культури, однак починаючи з 9 класу, з'являється відсоток дітей, які не зовсім задоволені – від 20% у 9 класі до 60% у 11 класі.

Власну активність на заняттях з фізичної культури респонденти оцінили наступним чином:

- 1) учні 5-7 класів – 100% активні, тренуються з інтересом;

2) учні 8-9 класів – 80 % проявляють активність і лише 20% тренуються без особливого інтересу;

3) школярі 10-11 класу – 80% активні, при цьому у дівчат цей показник більший і складає 60%.

Дані по цьому питанню анкетування ще раз підтвердили результати досліджень І. Янчука, В. Данилка, які засвідчили, що потреба в руховій активності найбільша у молодших школярів, ніж у старшокласників.

Проведення аналізу питання №7 анкети, пов'язане з тим, що не влаштовує учнів на уроці відповіді розділилися наступним чином (табл. 3.6):

Таблиця 3.6

**Розподіл відповідей на питання «Якщо ви не задоволені уроками фізкультури або не виявляєте активності, що вас не влаштовує?»**

Відповіді у %	Клас													
	5		6		7		8		9		10		11	
n=10 (5+5)*7	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
Не цікаво на уроці	0	0	0	0	0	0	20	0	20	40	0	20	20	20
Не подобаються підібрані вправи	40	40	60	40	40	40	60	60	40	60	40	40	0	40
На уроці велике навантаження	40	40	20	20	20	20	0	0	40	20	20	20	20	20
На уроці мале навантаження	20	20	20	40	40	40	20	20	0	0	0	0	40	0
Стиль роботи вчителя	0	0	0	0	0	0	20	20	20	20	40	0	20	20
Присутність протилежної статі	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20

Якби уроки фізичної культури були б не обов'язковими, то їх не відвідували б 20% учнів 10 класів, 40% учнів 11 класів. Молодші школярі (5-7 класи) – всі дали відповідь, що відвідували б уроки незалежно від їх обов'язковості. Школярів 8-9 класів – 80%, в середньому, відвідували б заняття.

Проаналізувавши дані по питанню пропусків уроків навчальних занять умисно маємо наступні дані:

5-6 класи – учні не пропускають навчальні заняття;

7 класи – 20% хлопців прогулюють уроки;

8-9 класи – 40% (20% хлопців та 20% дівчат) пропускають уроки без поважної причини;

10-11 класи – 40% хлопців не відвідують фізкультуру без поважної причини.

Із цих даних робимо висновок, що діти середнього та старшого шкільного віку схильні до пропусків занять з фізичної культури без поважної причини.

Аналізуючи питання №10, яке має на меті виявити оптимальну кількість уроків фізкультури на тиждень варто зазначити, що відповідно до Типової освітньої програми їх кількість встановлена у межах 3 годин на тиждень для 5-11 класів.

60% учнів 7-9 класів виявили бажання мати уроки фізичної культури кожного дня. Серед них 80% - це хлопці. Тенденція до зменшення уроків спостерігається у школярів 11 класів, які бажали б займатися лише двічі на тиждень – 40%, із них 60% - це хлопці.

На питання «Чи достатньо 45 хвилин для уроку фізкультури» всі учні відповіли – так.

Також всі учні вважають за потрібне проводити оцінювання фізичної підготовленості. Однак, якщо для 5-8 класів 12-бальна система оцінювання була домінуючою – 80%, то для 9-11 класів більш прийнятною була шкала – «зараховано чи не зараховано» - 60% і 40%



обрали варіант «низький, нижче середнього, вище середнього, високий». Маємо зауважити, що такі дані пов'язані з віковою особливістю – бажанням мешних школярів до змагальності, тоді як для старшокласників – оцінка вже не є показником успішності поряд із тенденцією до зменшення бажання займатися руховою активністю.

Найбільш непопулярними серед учнів 5-11 класів є модулі легкої атлетики, стрибків у довжину, присідання, метання. За гендерним розподілом: не популярними у хлопців є біг, підтягування та присідання; у дівчат – біг, баскетбол.

Популярністю користуються такі види навчальної програми:

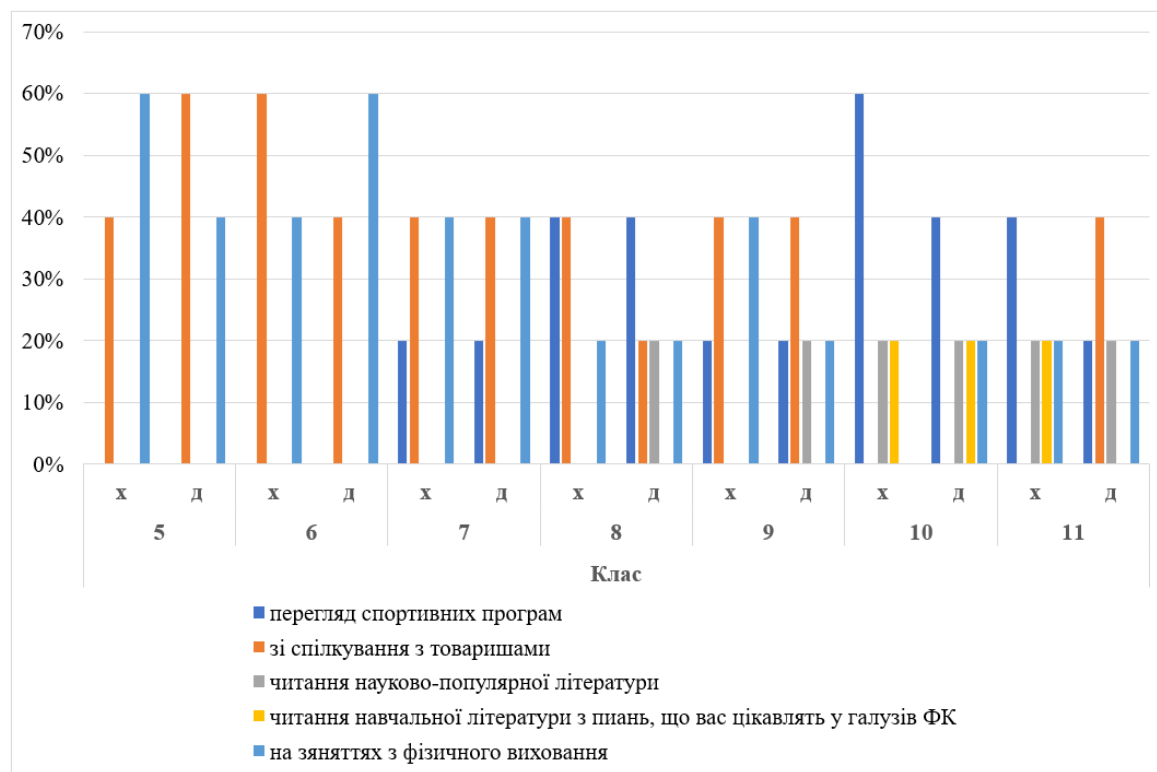
- 1) серед хлопців – футбол, баскетбол;
- 2) у дівчат – гімнастика.

Відповідаючи на питання №18, хлопці бажали б додати до програми єдиноборства (60%) та смугу військових перешкод (40%). Дівчата, відповідно – аеробіку (40%), йогу (20%) та елементи спортивного танцю (20)%.

Враховуючи те, що дане соціологічне дослідження проводилося в період дистанційного та змішаного навчання, то 100% відповідей на питання «Чи відвідуєте ви гуртки або секції в навчальному закладі» були негативними.

Однак, деяка частина дітей: 40% учнів 5-8 класів, 20% - 9-11 класів відповіли, що займаються фізичною культурою в позаурочний час вдома разом із батьками. Самостійно займаються фізкультурою 20% від усіх опитаних респондентів. Як бачимо, сім'я відіграє важливу роль у формуванні потреби дітей до самостійної організованої рухової активності. Однак, на жаль, анкетування засвідчило, що близько 70% сімей не приділяють уваги цьому питанню й батьки не є прикладом для наслідування в сфері фізичної культури та спорту.

Останнє питання стосувалося джерел отримання інформації що стосується фізичної культури. Відповіді розподілилися наступним чином (рис 3.11) :



**Рис. 3.11 Розподіл відповідей щодо джерел отримання інформації про фізичну культуру і спорт**

Як видно із діаграми, беззаперечним аутсайдером у якості джерела отримання інформації про ФК та спорт серед респондентів є читання. Читають науково-популярну літературу: 20% дівчат 8-9 класів, та 20% хлопців і дівчат 10-11 класів. Спеціальну навчальну літературу у якості джерела знань використовують: 20% хлопців та дівчат 10 класу та 20% хлопців 11 класу.

Для учнів 5-6 класів характерним є те, що основна інформація про фізкультуру до них надходить безпосередньо від вчителя й від спілкування з однолітками. Для старшокласників – основне джерело знань – перегляд спортивних програм (у тому числі й в мережі Інтернет).

Таким чином, проаналізувавши статистичні дані, отримані під час анкетування школярів 11-17 років (5-11 клас), доходимо висновку, що робота вчителя фізичної культури Горностаївського закладу дошкільної, повної загальної середньої освіти Горностаївської селищної ради Херсонської області налагоджена добре. Діти мають середній рівень мотивації до занять фізичною культурою, спортом та руховою активністю. Поряд із тим прослідковується поступе зниження зацікавленістю заняттями з фізичної культури серед учнів 10-11 класів. А тому можемо надати вчителю наступні рекомендації щодо вдосконалення навчально-виховного процесу:

1. На початку навчального року проводити анкетування учнів з метою визначення потреб та очікувань від уроків фізичної культури. На основі цих анкет можливо здійснити корекцію навчальних занять.

2. Також бажано проводити анкетування наприкінці року для того, щоб з'ясувати, чи зміг вчитель задовольнити потреби учнів заявлені в анкетах на початку року.

3. Звернути увагу на особистісно-орієнтоване навчання. Адже індивідуальний підхід до кожного учня дасть змогу залучити його до занять фізкультурою та спортом у якості активного учасника, сформує у нього стійкий інтерес та мотиви. Особливо це важливо у старшій школі, коли дитина стоїть на порозі самостійного життя, пов'язаного із вибором майбутньої професії, навчального закладу тощо. Все це впливає на психологічний стан, а тому фізкультура може стати дієвим засобом зменшення психологічної напруги у цей період життя.

4. Посилити роботу в напрямку теоретичного блоку. Приділяти увагу питанням історії розвитку фізичної культури, історії Олімпійських ігор, зацікавлювати учнів інформацією про досягнення видатних українських та зарубіжних спортсменів, тощо.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження, у відповідності до мети та сформульованих завдань можна зробити наступні висновки:

1. Проведений аналіз наукових джерел з теми дає можливість говорити про існування проблеми в педагогічній науці, пов'язаної із формуванням позитивної мотивації учнів до навчального процесу в цілому та до занять фізичною культурою зокрема. Встановлено, що мотив – це безпосередній збудник поведінки людини, причина, яка штовхає її до дій. Мотиви виникають під дією потреб. Потреби – те, що необхідно людині для її нормального функціонування. Однією із головних потреб є потреба у руховій активності. Встановлено, що ця потреба має вікові особливості та проявляється у поведінці дітей. У свою чергу мотивація – це процес, який стимулює людей до занять певною діяльністю, у тому числі й заняттям фізкультурою та спортом. Чим краще розвинена мотиваційна сфера, тим змістовнішим стає життя людини.

2. З'ясовано, що особистісно орієнтоване навчання найкраще допомагає вчителю фізичної культури виявити мотиви та цінності учнів й на базі них здійснювати педагогічну діяльність. Саме цей підхід дає можливість оперативно змінювати тактику взаємин вчителя та учня, створювати умови для формування в дітей таких якостей як самостійність, ініціативність та бажання до самовдосконалення.

3. Визначено, що формування потреб у заняттях фізичної культури здійснюється поетапно: через мотив, звичку, інтерес і до вже сформованої потреби займатися фізичною культурою, яка стає вкоріненою в мотиваційну сферу особистості. На формування потреб та мотивів займатися руховою активністю впливають різноманітні фактори, наприклад: 1) соціально економічні (оплата праці вчителя фізичної культури, матеріальний статус сім'ї); 2) комунікативні (засоби масової інформації, відвідування змагань, мікросередовище (найближче

оточення); 3) педагогічні (сімейне виховання, шкільне виховання, освіта); 4) особистісні (бажання, інтереси, знання).

4. На основі експериментального дослідження, проведеного на базі Горностаївського закладу дошкільної, повної загальної середньої освіти Горностаївської селищної ради Херсонської області встановлено: основним мотивом відвідування учнями уроків фізичної культури є отримання позитивної оцінки у дітей 5-6 класів (60%), підвищення своєї фізичної підготовленості – 80% у 10-11 класах, учні 7-9 класів переважно відвідують уроки фізкультури з метою зміцнення здоров'я (40%). Найбільш активними під час занять є хлопці та дівчата 5-7 класів. Спостерігається незначна тенденція до зниження рухової активності на уроках учнів 8-11 класів. Варто також відзначити, що особистість вчителя не є тригером незадоволення уроками фізичної культури, лише 20% респондентів 8-11 класів вказали на це. Опитування засвідчило, що більшість дітей навчального закладу (60%) не схильні до пропусків навчальних занять з фізкультури без поважної причини.

Варто наголосити на тому, що в більшості опитаних дітей (в середньому 70%) заняття фізичною культурою не є загальноприйнятим явищем в сім'ї. Самостійно в позаурочний час займаються фізкультурою лише 20%.

На основі анкетування були дані рекомендації вчителю фізичної культури та спорту навчального закладу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. .... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 25 с.
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52с.
3. Бербенець О. С., Семененко В. П., Ткачук С. В. Формування відношення учнів 6-7 класів до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти. *Молодий вчений*. №4.3. 2018. С. 1-4.
4. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/display/229326377>
5. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти*. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.
6. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №12. С. 39-42.
7. Ворона В. В. Мотивація школярів 5-9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №8. С. 13-17.
8. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. №1. С. 190-197.

9. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5. С. 102-105.
10. Дзюбко Л., Гриценко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. №4. С. 33-43.
11. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка*. 2015. Вип. 8. С. 140-146.
12. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2002. 512 с.
13. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2015. 265 с.
14. Мандюк А. Б. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 97-101.
15. Носко М. О., Воеділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44-51.
16. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: [www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf](http://www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf)
17. Парфілова С. Л., Лисенко О. С. Психолого-педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших школярів. *Педагогічні*

- науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. №9 (43). С. 154-161.
18. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.
19. Ріпак І. М. Методика визначення рухової активності дорослого населення : Методичні рекомендації. Львів, 2002. 42 с.
20. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі. URL: <https://jpv.s.donnu.edu.ua/article/view/7238>
21. Федоренко Е. О. Формирование мотивации учащихся старших классов к специально организованной двигательной активности. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/214874746.pdf>
22. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. .... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.
23. Франків Є. Є., Григус І. М. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №6. С. 15-18.
24. Щирба В. А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. №1. С. 16-23.
25. Яланська С. П. Психологія творчості : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. 180 с.
26. Янчук І., Янчук Ю., Янчук М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 303-306.



27. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема. *Вища освіта України*. 2014. №3. С. 69-74.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Анкета «Ставлення учнів 11-17 років до уроків з фізичної культури» [18, с. 248-251]

Шановний респонденте! Херсонський державний університет проводить дослідження з питання визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою серед учнів. Просимо відповісти на поставлені запитання

Дата анкетування « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

Навчальний заклад \_\_\_\_\_

Профіль навчання(спеціальність) \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата і рік народження \_\_\_\_\_

1. Чи погоджуєтесь Ви з прислів'ям: «У здоровому тілі – здоровий дух»?

– так;  – ні;  – важко сказати.

2. Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?

так, цілком задоволений;

не зовсім задоволений;

не задоволений.

3. З якою метою відвідуєте урок фізичної культури?

отримати позитивну оцінку;

уникнути неприємностей у зв'язку з пропуском;

підвищити свою фізичну підготовленість;

зміцнити здоров'я та дізнатись щось нове;

інші мотиви \_\_\_\_\_ .

4. Навантаження на уроках фізичної культури:

–високе;  –оптимальне;  –низьке.

5. Оцініть, чи задоволені Ви заняттями фізичною культурою в школі?

цілком задоволений;

не зовсім задоволений;

незадоволений.

6. Оцініть будь ласка, свою активність на заняттях фізичної культури?

активний, тренуюся з інтересом;

іноді активний, тренуюся без особливого інтересу;

намагаюся не тренуватися взагалі.

7. Якщо Ви не задоволені заняттями фізичною культурою (або) не виявляєте активності, що Вас не влаштовує?

не цікаво на уроці;

не подобаються підібрані вправи;

на уроці велике навантаження;

на уроці мале навантаження;

стиль роботи вчителів;

виникають незручності під час виконання фізичних вправ, коли присутні однолітки протилежної статі;

інше – напишіть \_\_\_\_\_.

8. Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові?

– так;       – іноді;       – ні.

9. Чи пропускаєте Ви уроки фізичної культури умисно:

– так;       – ні.

10. На Вашу думку оптимальна кількість уроків фізичної культури на тиждень:

– 1;

– 2;

– 3;

– 4;

Ваш варіант \_\_\_\_\_.

11. Під яким порядковим номером Ви б хотіли бачити урок фізичної культури в розкладі?

№ \_\_\_\_\_

12. Чи достатньо часу – 45хв уроку з фізичної культури )

достатньо;

потрібно збільшити до \_\_\_\_ хв;

потрібно зменшити до \_\_\_\_ хв.

13. Чи потрібно проводити заняття з фізичної культури окремо для дівчат та хлопців?

– так;

– ні.

14. Скільки часу Ви витрачаєте на навчання у школі?

\_\_\_\_\_ год \_\_\_\_\_ хв.

15. Чи вважаєте за потрібне проводити оцінювання фізичної підготовленості для школярів?

– так;

– ні.

16. На Вашу думку оцінювання фізичної підготовленості краще проводити?

За дванадцятибальною системою;

“Зараховано”, “не зараховано”;

Низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий рівні;

Свій варіант \_\_\_\_\_.

17. Які види фізичних вправ на Вашу думку варто вилучити з програми?

\_\_\_\_\_.

18. Які види фізичних вправ, на Вашу думку, потрібно додати до програми?

Елементи єдиноборств;

Різновиди **силової аеробіки, step, шейпінгу, пілатесу, каланетики, йоги;**

Елементи військової смуги перешкод;

Елементи спортивного танцю;

Свій варіант \_\_\_\_\_.

19. Чи проводяться гуртки/секції для учнів на базі навчального закладу ?

- так;  – ні.

Якщо так то які (вказіть): \_\_\_\_\_

20. Які форми позаурочних занять з фізичного виховання ще проводять у Вашому навчальному закладі:

- ранкова гімнастика до занять;  
 фізкульт-хвилинки, фізкульт-паузи на інших навчальних предметах;  
 рухливі перерви між уроками;  
 спортивні свята, конкурси (вказіть які): \_\_\_\_\_  
 спортивні змагання (вказіть які): \_\_\_\_\_  
 туристичні походи, прогулянки;  
 інше \_\_\_\_\_.

21. Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення закладу, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентарю тощо?

- забезпечення цілком досить, є практично все необхідне;  
 забезпечення посереднє, багато чого не вистачає;  
 забезпечення бракує;  
 не вистачає: \_\_\_\_\_

22. Чи займаєтесь Ви фізичною активністю у позаурочний час

- так;  – ні;

22.1. Якщо так, то заняття проводять:

	<input type="checkbox"/> – самостійно	<input type="checkbox"/> – організовано
кількість занять на тиждень		
тривалість заняття		
місце проведення		
вид фізичної активності		

22.2 Якщо ні, то з якої причини Ви не займаєтесь фізичною активністю:

- не бачу сенсу в заняттях;  
 брак часу;  
 незадовільний стан здоров'я;  
 інше \_\_\_\_\_.

24. З яких джерел Ви отримуєте інформацію, що стосується галузі фізичної культури?

- перегляд спортивних програм (трансляція матчів, спортивні огляди);  
 зі спілкування з товаришами;  
 читання науково-популярної літератури (спортивні журнали);  
 читання навчальної літератури з питань, що Вас цікавлять у галузі фізичної культури;  
 на заняттях з фізичного виховання.

**Щиро дякуємо Вам за відповіді!**