

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних основ
та методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Спеціальність: 014.11 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Галюк Марію Михайлівну

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат наук педагогічних наук
Власюк Роман Анатолійович

РЕЦЕНЗЕНТ:

кандидат наук з ФВ та спорту, доцент
Огніста Катерина Миколаївна

ПЛАН

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	6
1.1. Зміст мотивації школярів до занять фізичною культурою	6
1.2. Основи формування мотивації школярів до занять фізичною культурою	10
1.3. Фактори мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою	21
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2. Етапи дослідження	
2.3 Методика визначення рівня фізичної підготовленості	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ	33
3.1 Ефективність реалізації педагогічних умов щодо мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою	33
3.2 Практичні рекомендації щодо формування свідомого ставлення школярів до занять фізичною культурою	42
Висновки	48
Список використаних літературних джерел	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стан фізичної культури сьогодення та, зокрема, фізичного виховання, потребує значного покращення рівня фізичного розвитку особистості у ній, як цілісній системі.

Покращення фізичного виховання школярів неможливе без фізичного навантаження, яке повинен отримувати кожен учень. Тут головна роль належить учителю. Якби не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, зуміє навчити молоду людину того, чого вона ще на сьогоднішній день не здатна виконати, а інший зруйнує все те, чого дитина вже навчилася .

В результаті цього значно змінилися і суттєво зросли вимоги до фахівців різних рівнів, а також до їхньої професійної підготовки, їх здоров'я, до рівня розвитку розумової та фізичної працездатності.

Згідно даних ВОЗ відомо, що недостатня увага до фізичного виховання в родині, загальноосвітніх, професійних навчально–виховних і вищих навчальних закладах веде до зниження рухової активності дітей, підлітків та студентської молоді. Внаслідок цього 80% дітей і підлітків мають відхилення у фізичному розвитку [17].

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів і покращити картину здоров'я сьогодення і майбутнього суспільства.

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. Новосельський В.Ф. за цією ознакою учнів поділяє на 5 основних груп:

- з активним позитивним ставленням;
- з пасивним позитивним ставленням;
- з байдужим ставленням;
- з пасивним негативним ставленням;
- з активним негативним ставленням [25].

Найвищих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичними вправами. Тому будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку.

Підлітковий вік є одним із сприятливих періодів для залучення до регулярних занять фізичною культурою, розширення їх режиму рухової активності. У той же час слід зазначити, що зниження рухової активності може починатися вже в молодшому шкільному віці, незважаючи на те, що мотивація до занять фізичними вправами знаходиться ще на досить високому рівні. Однією з головних причин такого становища дослідники називають відсутність в середній загальноосвітній школі систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів у вирішенні даного питання.

Аналіз наукових даних з проблеми формування мотивації дітей середнього шкільного віку дозволив виявити протиріччя між складністю процесу формування ціннісних орієнтацій, що відображає змістовну сторону спрямованості особистості підлітків до заняття фізичними вправами, і недостатньо вираженою орієнтацією освітньої практики на рішення поставлених завдань; наявністю об'єктивно заданого потенціалу в освіті для формування мотивації підлітка і його недостатньою реалізацією в реальному навчально-виховному процесі середньої школи; прагненням підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов, що сприяють реалізації цього в навчально-виховному процесі середньої школи.

Будь – який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів. Саме формування мотивації сприятиме активізації учнів на уроках фізичної культури, допоможе зняти психологічну напругу з них. Заняття фізичною культурою ефективно стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в організмі, який формується, активно впливає на розвиток рухових здібностей. Воно повинне забезпечити кожному учню, що бере участь в освітньому процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної і фізичної підготовленості. Аналіз стану фізичної підготовленості учнівської молоді показує, що за останнє десятиліття кількість школярів, що мають низьку оцінку фізичної підготовленості, збільшилася в три рази і досягла у хлопців 50,8 %, у дівчат – 58,8 %. Лише 7 % учнівської молоді залучені до занять фізичною культурою і спортом і разом з тим, недостатня рухова активність є причиною високої захворюваності дітей. В умовах воєнних дій ця проблема ще більше ускладнюється: діти втрачають доступ до спортивної інфраструктури, відчувають підвищений рівень тривожності й стресу, що негативно впливає на їх мотивацію до фізичної культури. [18].

Об`єкт дослідження: мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Предмет дослідження: умови формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Мета дослідження: виявити та обґрунтувати умови мотивації школярів до занять фізичною культурою для покращення рівня фізичної підготовленості учнів.

Завдання дослідження :

- проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити та визначити основні фактори мотивації школярів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

– визначити рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку;

– дослідити ставлення школярів до уроків фізичної культури і проаналізувати його.

– виявити чинники, та обґрунтувати педагогічні умови, які впливають на формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;

– анкетування;

– педагогічне спостереження;

– тестування фізичних якостей.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

1.1. Зміст мотивації школярів до занять фізичною культурою.

У психології підліткового віку заняття фізичними вправами розглядається не лише як спосіб підтримки та покращення фізичного здоров'я, але і як чинник формування самооцінки, розвитку комунікативних умінь, подолання стресів [20, 21, 22, 38]. Вони виступають також елементом ідентичності: підлітка через заняття спортом або активними формами дозвілля демонструють свою належність до певних груп і соціальних спільнот. З точки зору структури та класифікації, фізичні вправи зазвичай розглядається в трьох основних категоріях активностей, які відображають їх мету та контекст у повсякденному житті людини [20, 21, 39]:

1. Професійна (трудова) активність: фізична активність, пов'язана з роботою, професійними обов'язками (наприклад, фізична праця, навчання).

2. Побутова (домашня) активність: фізична активність, пов'язана з повсякденним життям, самообслуговуванням, домашніми справами (наприклад, прибирання, садівництво, ходьба сходами).

3. Дозвіллева (вільний час) активність: фізична активність, що виконується у вільний час для відпочинку, задоволення, спорту або фізичної підготовки. Цю категорію часто поділяють на:

- активний транспорт: ходьба або їзда на велосипеді до місця навчання чи магазину;
- фізичні вправи: структуровані заняття (біг, плавання, тренування);
- спорт, ігри: заняття спортом, рухливі ігри.

У науковій літературі [1, 26] виділяють декілька форм такої фізичної культури, яка є типовою для підлітків, а саме:

1. Заняття фізичною культурою під час навчання у школі – включає уроки фізичної культури у школі, рухливі ігри на перервах, спортивні заходи

в освітніх закладах. Це базова форма, яка забезпечує мінімальний рівень рухової активності [20, 21].

2. Заняття фізичною культурою у позашкільний час – відвідування секцій, гуртків, спортивних клубів. Такі заняття мають систематичний характер і формують у підлітків дисципліну, волю, орієнтацію на результат [4].

3. Самостійні заняття фізичною культурою – ініційовані самим школяром: пробіжки, тренування вдома, катання на велосипеді, танці, йога. Цей вид особливо важливий для формування внутрішньої мотивації, адже пов'язаний із самостійним вибором [11].

4. Фізкультурно–рекреаційна активність – відпочинок із руховим компонентом: туристичні походи, прогулянки, рухливі ігри. Вона поєднує задоволення від відпочинку та користь для здоров'я [1,]. Таким чином умовно, заняття фізичною культурою підлітків можна розділити на обов'язкові, та добровільні форми, що мають різне значення для розвитку мотиваційної сфери. Інтенсивність таких занять визначається частотою, тривалістю та навантаженням. Ряд науковців [23, 31, 32, 33] виділяють: низьку інтенсивність занять фізичними вправами – повсякденні рухи (ходьба, виконання домашніх справ, звичайні прогулянки). Вони мають незначний вплив на розвиток фізичної витривалості, але сприяють підтриманню базового тону. Середня інтенсивність – діяльність, яка викликає прискорене серцебиття і легке потовиділення (катання на велосипеді, ігри у футбол чи волейбол, швидка ходьба). Це оптимальний рівень для більшості підлітків [31]. Та висока інтенсивність – біг на довгі дистанції, заняття з великим фізичним навантаженням у спортивних секціях. Вона потребує додаткової мотивації, але саме цей рівень забезпечує найбільші переваги для здоров'я. Для підтримки здоров'я школяра він має бути активним протягом дня що найменше 60 хвилин, причому фізичні вправи повинні мати середню чи високу інтенсивність [23, 61]. Разом із тим, важливу роль відіграють і психологічні бар'єри — такі, як непевненість у власних силах, страх перед змаганнями чи

негативна оцінка з боку однолітків або педагогів. Такі чинники можуть суттєво знижувати бажання брати участь у фізичній діяльності [9, 16]. Попри очевидну користь, значна частина підлітків знижує рівень фізичної культури. Такий стан речей є зрозумілим через існування ряду бар'єрів щодо таких занять. У літературних джерелах [3, 6, 11, 17] науковці виділяють такі основні бар'єри:

- психологічні: страх невдачі, низька самооцінка, відчуття фізичної невідповідності, брак внутрішньої мотивації [17].

- соціальні: відсутність підтримки від батьків, байдужість однолітків, негативний досвід під час занять спортом [3].

- організаційні та матеріальні: відсутність безпечних спортивних майданчиків, нестача інфраструктури, висока вартість секцій [11].

- культурно-ціннісні: перевага пасивних форм дозвілля (гаджети, комп'ютерні ігри), зниження престижності фізичної культури [6].

Варто зазначити, що бар'єри носять не лише об'єктивний, але й суб'єктивний характер: навіть за наявності можливостей школярі можуть уникати занять фізичною культурою через відсутність інтересу або страх осуду. Для нашого дослідження цікавою серед сучасних психологічних вітчизняних публікацій є класифікація психологічних бар'єрів, що подана [24], і досліджуються психологічні аспекти фізичного виховання. Серед основних факторів, що чинять вплив на мотивацію учнів на заняття фізичною вправами автори виділяють: педагогічні, фізичні та соціальні. Їх значення подано нижче.

1. Низька самооцінка (Часті сумніви у своїх силах, відсутність віри у досягнення успіху під час виконання рухової дії. Такі учні уникають участі на заняттях через страх перед невдачею, порівнюють себе з іншими, хто здається їм більш здатним.

2. Страх невдачі. (Учні, що бояться не виконати фізичні вправи на високому рівні, часто уникають занять – це може бути пов'язано зі страхом бути осміяними однокласниками)

3. Соціальний тиск, страх осуду. (Часті переживання через реакцію однолітків: страх бути висміяним або осудженим за свої результати, незручність під час занять або зовнішній вигляд на заняттях – все це може призвести до низької активності на заняттях).

4. Невпевненість у своїй фізичній підготовленості. (Деякі учні можуть відчувати себе фізично не підготовленими або менш здатними порівняно з іншими – це почуття може стати перешкодою для участі у спортивних заходах у зв'язку з тим, що вони вважають себе не відповідними стандартам або не можуть витримати навантаження)

5. Відсутність інтересу до занять. (Такі учні можуть вважати заняття нецікавими, безглуздими, можуть не бачити в них цінності або користі для себе, що призводить до низької мотивації.)

6. Негативний досвід з минулого. (Досвід, що пов'язаний з фізичним вихованням або змаганнями в минулому, може стати важким психологічним бар'єром: наприклад, це може бути спогад про погану оцінку, травму, несправедливе ставлення з боку однокласників або вчителів, що створює негативне ставлення до фізичної культури в майбутньому.)

7. Труднощі в управлінні стресом (Учні, які не вмiють керувати емоціями або стресом, можуть відчувати підвищену тривожність або стрес під час занять, особливо у таких видах діяльності як естафета, гра чи змагання, що може призводити до небажання брати участь в уроці загалом оскільки вони асоціюються з емоційним дискомфортом.)

8. Низька мотивація до досягнень. (Учні з недостатньою внутрішньою мотивацією для досягнення успіху можуть не відчувати задоволення від процесу або не бачити нагород за свої зусилля, що робить їх менш схильними до регулярних занять фізичними вправами.)

9. Негативне ставлення до фізичної культури як предмету. (Якщо учень вважає цей шкільний предмет неважливим, негативно ставиться до фізичного виховання, це може знизити його мотивацію до активності.

Невдоволення від уроків фізичної культури або невдачі під час занять може призвести до відсутності бажання займатись.)

10. Невизначеність у цілях та результатах. (Відсутність чітких цілей або неясність того, навіщо потрібно займатись фізичними вправами, може стати серйозним бар'єром: якщо учень не розуміє, чому він повинен витратити час на фізичні вправи як на уроці так і поза ним, не бачить результатів своїх зусиль, мотивація до занять може значно знизитись.)

11. Емоційне вигорання. (У разі, коли учні займаються через примус або без відпочинку, може виникнути емоційне вигорання, що призводить до втрати інтересу до таких занять, зниження мотивації, оскільки вони перестають давати радість та задоволення.)

На думку авторів [1, 9, 15, 22, 42], до факторів, що стимулюють активність учнів займатись фізичними вправами, будуть:

- соціальна підтримка;
- позитивне ставлення батьків, друзів і педагогів [22];
- мотивація досягнення та успіху;
- позитивний досвід перемог у змаганнях, відчуття прогресу у фізичній розвитку [9];
- доступність спортивних можливостей;
- безкоштовні секції, сучасна інфраструктура, наявність цікавих альтернатив [15];
- внутрішня мотивація;
- орієнтація на задоволення від самого процесу рухової активності, відчуття автономії [1, 42].

Таким чином, заняття фізичною культурою школярів у підлітковому віці є результатом взаємодії індивідуальних психологічних факторів і зовнішніх соціальних умов. Стимулюючі чинники можуть частково компенсувати перешкоди, проте для стійкої мотивації потрібна інтеграція внутрішніх і зовнішніх факторів. На наш погляд, регулярні заняття фізичними вправами сприяють формуванню: відчуття впевненості у дитини; зниження рівня

тривожності та стресу; соціальної інтеграції через групові заняття. Дослідження показують [38, 50], що фізично активні підлітки частіше демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, краще справляються зі стресовими ситуаціями та мають більш розвинену саморегуляцію.

1.2. Основи формування мотивації школярів до занять фізичною культурою.

У сучасній психології мотивацію розглядають як складний процес, що охоплює формування намірів і внутрішніх спонукань людини до певної дії або бездіяльності. Вона забезпечує вибір поведінки й спрямовує діяльність особистості у конкретний момент часу. Мотив, своєю чергою, трактується як внутрішня детермінанта поведінки, що зумовлює активність індивіда відповідно до його потреб, переконань та установок. Дослідники розрізняють різні види мотивів – соціально, особистісно та професійно значущі, позитивні й негативні, що формуються на основі інтересів, цінностей і досвіду людини [9, 12, 28]. У системі освіти мотиваційна структура зазвичай інтерпретується як ієрархічна, відповідно до моделі потреб. Ця модель передбачає послідовність задоволення базових (фізіологічних, безпекових) потреб і поступовий перехід до соціальних зв'язків, самоповаги та самоактуалізації. В освітньому процесі, зокрема у фізкультурно-спортивній діяльності, поєднання різних видів мотивів може стимулювати розвиток підлітка за умови творчого підходу педагога чи тренера. Мотивація до рухової активності трактується як внутрішній психологічний стан суб'єкта, що ініціює та спрямовує зусилля на досягнення визначених цілей, зокрема оптимального рівня фізичної підготовленості, функціональної витривалості та загальної працездатності [19]. Процес формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою має пролонгований характер. Він починається з елементарного засвоєння базових гігієнічних та рухових навичок у дошкільному та молодшому шкільному віці, і поступово трансформується в усвідомлену особистісну потребу у фізичному самовдосконаленні у підлітковому та старшому шкільному віці, що

виражається у систематичній самостійній діяльності [34]. Отже, якісна мотиваційна сфера є ключовою умовою для формування здорового способу життя та досягнення високого рівня фізичного потенціалу особистості. Мотивація як чинник навчально-пізнавальної діяльності є ключовим предметом досліджень у галузі педагогіки та психології. Зокрема, механізми формування зацікавленості підлітків до фізкультурно-спортивної активності детально розглядаються вітчизняними фахівцями у контексті методики фізичного виховання. Українські науковці підкреслюють, що інтенсивність та спрямованість учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою визначається комплексною дією зовнішніх (соціальне оточення, умови навчання, матеріальне забезпечення) та внутрішніх (особистісні потреби, інтереси, ціннісні орієнтації) мотиваційних факторів [20, 21, 28]. Так, Т.Круцевич [15,17] акцентує на необхідності дослідження мотиваційної сфери як провідної детермінанти ефективності занять, що є фундаментальним для розробки адекватних педагогічних технологій. Водночас О.Бойко [9] підкреслює роль інтересу як провідного компонента мотивації до занять фізичною культурою. Саме у підлітковому віці, за її спостереженнями, природна потреба у русі поступово трансформується в усвідомлене прагнення до систематичних фізичних вправ. Теоретичне осмислення феномену мотивації до занять фізичною культурою традиційно ґрунтується на диференціації спонукань на зовнішні (екстринсивні) та внутрішні (інтринсивні). Ця класифікація є ключовою для розуміння стійкості фізкультурно-спортивної діяльності особистості та часто виступає основою для побудови ефективних програм залучення до спорту та оздоровчої діяльності [20, 21,27]. Зовнішня мотивація – це спонукання, джерело якого лежить поза самою діяльністю, і рухова активність розглядається як засіб для досягнення певної мети. Науковці відзначають, що екстринсивні мотиви можуть бути різними за своєю якістю та рівнем інтеріоризації (засвоєння) [5, 7, 10]. До зовнішніх мотивів належать:

– соціальні мотиви: прагнення до спілкування, бажання схвалення з боку оточуючих, відповідність соціальній групі чи моді (наприклад, “мода на здоров’я” або заняття певним видом спорту, популярним серед однолітків) [7, 10].

– мотиви досягнення: прагнення до винагороди, отримання оцінки, підвищення соціального статусу або матеріальної вигоди, а також уникнення покарання чи осуду (наприклад, виконання нормативів заради заліку) [7,10].

– естетичні мотиви: бажання мати привабливу зовнішність, змінити фігуру чи знизити вагу [5, 10].

Незважаючи на свою важливість для первинного залучення школярів до занять фізичною культурою, екстринсивна мотивація, що базується на зовнішньому контролі, є менш стійкою і може призводити до припинення занять після досягнення зовнішньої мети або зникнення стимулу. Внутрішня мотивація – це спонукання, що виникає безпосередньо із самої рухової діяльності. Особистість займається фізичною культурою заради задоволення від процесу, відчуття компетентності та самодетермінації [20, 21, 27]. Ключові внутрішні мотиви:

– процесуальне задоволення: відчуття радості, емоційного піднесення та приємних тілесних відчуттів, які виникають безпосередньо під час фізичних вправ. Це пов’язано з природною потребою організму в русі та виділенням ендорфінів [6, 10].

– самопізнання та саморозвиток: прагнення пізнати власні фізичні можливості, перевірити витривалість, подолати власні лінощі та досягти особистісного фізичного вдосконалення без орієнтації на зовнішні змагання чи оцінки [6, 10].

– здоров’язберезувальна домінантність: стійке внутрішнє переконання у необхідності підтримання здоров’я як найвищої життєвої цінності, що перетворює заняття фізичними вправами на органічну потребу, а не лише зовнішній припис.

Як зазначають М.Дутчак та інші, цей мотив є найбільш вагомим і сприяє формуванню здорового способу життя [14]. Внутрішня мотивація є найбільш стійким чинником, що забезпечує довготривале продовження занять фізичними вправами, оскільки вона не залежить від зовнішніх обставин чи винагород [10, 18, 25]. Узагальнення сучасних досліджень дало змогу визначити низку провідних мотивів, які спонукають підлітків до занять фізичною культурою [8, 28].

Найвагомим серед них є прагнення зміцнити здоров'я та запобігти захворюванням. Цей мотив традиційно розглядається як домінуючий у заняттях фізичною культурою, адже користь фізичних вправ для організму людини доведена як у профілактичному, так і в лікувальному аспекті. Систематичні заняття сприяють не лише формуванню здорового способу життя, але й підвищують стійкість організму до хвороб.

Другим важливим чинником виступає прагнення підвищити працездатність. Психологічні дослідження свідчать, що тривала розумова чи фізична монотонна діяльність призводить до зниження ефективності роботи. Короткі перерви, під час яких виконуються фізичні вправи для різних груп м'язів або зорового апарату, виявляються продуктивнішими за пасивний відпочинок, сприяючи кращому відновленню ресурсів організму.

Третя група мотивів пов'язана із задоволенням від самого процесу рухової активності. Під час занять відбуваються зміни у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, що забезпечує природну розрядку емоційного напруження. Відчуття радості та приливу енергії, пов'язане з виділенням гормонів адреналіну та норадреналіну, формує позитивне підкріплення й стимулює бажання продовжувати тренування. Не менш поширеною є спортивна мотивація, яка ґрунтується на прагненні досягти вищих результатів, перевершити власні або чужі показники. Змагальність як соціально-психологічний феномен є природною рушійною силою розвитку людини та стимулом до самовдосконалення. Естетична мотивація проявляється у бажанні мати привабливу зовнішність, гармонійно

розвинене тіло, дотримуватися сучасних тенденцій «моди на здоров'я». Вона часто спостерігається серед осіб, які займаються аеробікою, фітнесом, йогою чи атлетичною гімнастикою, хоча здебільшого має короткочасний характер і не завжди пов'язана з довготривалими спортивними цілями. Ще одним мотивом є потреба у спілкуванні. Для багатьох підлітків можливість взаємодії з однолітками в спортивних секціях або клубах за інтересами (біг, туризм, велоспорт) виступає важливим чинником залучення до різних видів фізичної культури. Водночас сучасні тенденції свідчать про поступове зниження ролі цього мотиву порівняно з попередніми десятиліттями. Окремо виділяють прагнення пізнати власні фізичні можливості. На відміну від спортивної мотивації, спрямованої на змагання з іншими, цей тип мотиву зосереджений на внутрішньому суперництві — бажанні подолати власну ліню, перевірити витривалість, досягти кращого фізичного стану. До числа мотиваційних чинників також належать творча та сімейновиховна спрямованість фізичних занять. Рухова активність може виступати засобом самовираження, зміцнення родинних зв'язків і передачі життєвого досвіду від батьків до дітей. Нарешті, науковці звертають увагу на випадкові або ситуативні мотиви, серед яких найбільш типовим є прагнення схуднути чи покращити зовнішність.

Отже, мотивація до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку є складним феноменом, що відображає взаємодію внутрішніх потреб, соціального середовища та культурних очікувань. Її розуміння неможливе без залучення сучасних психологічних теорій, які пояснюють, чому люди обирають активні або пасивні форми поведінки, як формуються і підтримуються довгострокові звички. Однією з найвпливовіших концепцій сучасної психології мотивації є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е.Десі та Р.Раяном [41, 42]. Вона базується на припущенні, що мотивація людини формується залежно від задоволення трьох базових психологічних потреб:

1. Автономія – відчуття, що вибір діяльності здійснюється добровільно.
2. Компетентність – переживання власної ефективності та успішності.

3. Зв'язаність (relatedness) – відчуття соціальної підтримки та належності до групи [39].

Коли ці потреби задовольняються, у підлітків зростає внутрішня мотивація до фізичної культури: вони займаються не через зовнішній тиск, а з інтересу, задоволення чи бажання вдосконалюватися [56]. Цей спектр дозволяє зрозуміти, що мотивація учнів може мати як примусовий характер (наприклад, “щоб не сварили батьки”), так і внутрішньо обумовлений (“бо мені це приносить радість”). Таким чином, мотивація розглядається як динамічний процес поступового переходу від контрольованих форм до самодетермінованих. Дослідження [58] підтверджують, що внутрішня мотивація й інтегрована регуляція забезпечують найвищу сталість у заняттях фізичними вправами у підлітковому віці і призводить до довготривалого залучення до них. З позицій теорії очікування мотивація залежить від поєднання двох ключових чинників: очікувань успіху (впевненості підлітка у власній здатності досягти результату) та цінності діяльності (ступеня її особистої значущості). У контексті залучення учнів до занять фізичними вправами теорія очікування-цінності дає можливість пояснити, чому одні підлітки активно залучені до занять, тоді як інші демонструють байдужість або уникнення. Якщо очікування успіху поєднуються з високою суб'єктивною значущістю занять (наприклад, відчуттям престижності або соціального схвалення), рівень мотивації зростає. Натомість низька самооцінка, невдалий попередній досвід чи відсутність чітко усвідомленої користі сприяють зниженню інтересу [10, 17]. Теорія очікування-цінності також розкриває важливу закономірність: навіть короткотривалі успіхи підвищують очікування результативності, що стимулює подальше залучення до активності. За теорією очікування-цінності, школяр буде більш мотивованим до занять фізичною культурою, якщо він вірить у свої сили та бачить особисту значущість занять [41]. Наприклад, якщо він переконаний, що спорт допоможе йому завести друзів і підвищити статус серед однолітків, його мотивація суттєво зростає. Інший погляд пропонує теорія запланованої поведінки яка розглядає

поведінку як результат реалізації намірів. Намір формується під впливом трьох чинників:

1. Ставлення до поведінки (чи вважає підліток заняття фізичною культурою корисним і цікавим).
2. Суб'єктивні норми (як він сприймає очікування сім'ї, друзів, вчителів).
3. Сприйнятий контроль поведінки (наскільки підліток вважає, що може контролювати своє уміння виконувати вправи, долати бар'єри).

Теорія запланованої поведінки дає можливість пояснити, чому учні, навіть усвідомлюючи користь фізичних вправ, часто не займаються ними: бар'єри у вигляді “немає часу”, “немає доступу” чи “не вистачає сил” знижують сприйнятий контроль і руйнують наміри [41]. Важливо зазначити, що всі три теорії сходяться у визнанні провідної ролі внутрішньої мотивації як найстійкішого механізму підтримки поведінки. Вона ґрунтується на задоволенні, інтересі, відчутті розвитку та особистісного сенсу.

Важливим аспектом є поділ мотивації на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом, задоволенням, відчуттям розвитку. Вона забезпечує найбільш тривалу та стабільну залученість.

Зовнішня мотивація базується на винагородах, покараннях, соціальному тиску. Вона може бути ефективною на початкових етапах, але без трансформації у внутрішню не забезпечує довготривалих результатів. Теорія самодетермінації розглядає зовнішню мотивацію не як однорідну, а як спектр – від повністю контрольованої (під тиском) до частково інтегрованої (коли зовнішні мотиви стають частиною особистих цінностей). Центральне місце у збереженні мотивації посідає постановка цілей. Цілі є центральним механізмом підтримки мотивації. Якщо розглянути теорію досягнень у спорті [30] можна виділити два типи цілей це орієнтація на завдання – прагнення вдосконалювати власні вміння та орієнтація на результат – прагнення перевершити інших. Дослідження свідчать, що підлітки з орієнтацією на завдання демонструють вищу стійкість та задоволення від процесу, ніж ті, хто

мотивовані лише соціальним порівнянням [33]. Не менш значущим чинником є самоефективність [36] — переконання у власній здатності досягати поставлених цілей. Для підлітків висока самоефективність проявляється у готовності брати участь у спортивних секціях, рухливих іграх, змаганнях у вмінні долати труднощі та у психологічній стійкості до невдач і критики. Вона означає віру у власні здібності досягти успіху в конкретній діяльності. Вона формується під впливом успішного досвіду, соціальної підтримки та позитивного підкріплення. Для учнів середнього шкільного віку, що займаються фізичною культурою, висока самоефективність означає: більшу готовність брати участь у спортивних секціях; здатність долати бар'єри; стійкість до невдач і критики. Самоефективність пов'язана з позитивним досвідом (успіхи у спорті), соціальною підтримкою та внутрішньою мотивацією [14]. Огляд провідних теорій показує, що мотивація до фізичної культури у підлітковому віці формується на перетині внутрішніх потреб, когнітивних очікувань, соціальних впливів і суб'єктивної оцінки власних можливостей. А саме:

- теорія самодетермінації акцентує на задоволенні базових психологічних потреб (автономія, компетентність, зв'язаність);
- теорія очікування-цінності пояснює важливість поєднання очікувань успіху та суб'єктивної цінності діяльності;
- теорія запланованої поведінки підкреслює роль намірів, ставлень, соціальних норм і сприйнятого контролю;
- внутрішня мотивація, цілі, орієнтовані на завдання, та висока самоефективність є найпотужнішими чинниками, що забезпечують сталість фізичної культури.

Таким чином, для практичної психології та педагогіки важливим завданням є створення умов, які сприятимуть трансформації зовнішніх стимулів у внутрішні, підвищенню самоефективності й формуванню позитивного досвіду фізичної культури у підлітків. Самоефективність тісно пов'язана з внутрішньою мотивацією та очікуваннями успіху [26]. На думку

ряду дослідників [24], хто розглядав питання щодо основних факторів, що впливають на мотивацію учнів до занять фізичним вихованням та спортом, є ряд чинників, що значно впливають на їх мотивацію і є значущими для нашого дослідження. Зокрема їх можна поділити на:

Педагогічні фактори

- **Методи та підходи вчителя.** (Способи, якими вчитель фізичної культури організовує уроки та спортивні заходи, можуть суттєво вплинути на мотивацію учнів. Використання цікавих, інноваційних і доступних методів навчання роблять заняття більш стимулюючими та захоплюючими для учнів).

- **Індивідуальний підхід.** (За умови врахування вчителем індивідуальних можливостей та бажань учнів, адаптації фізичних навантажень до їхнього рівня створюється атмосфера підтримки, що позитивно впливає на мотивацію.).

- **Позитивний зворотний зв'язок.** (Похвала, заохочення за досягнення, навіть маленькі успіхи підвищують рівень самооцінки та мотивують учнів до подальших зусиль).

- **Змагання та досягнення.** (Участь у змаганнях, навіть на рівні школи, може стати потужним мотиватором для учнів, які прагнуть досягти високих результатів).

Індивідуальні психологічні фактори

- **Самооцінка.** (Учні з високою самооцінкою частіше прагнуть до досягнень в спорті, тоді як низька самооцінка може призводити до уникання занять з фізичного виховання через страх невдачі або порівняння з іншими).

- **Інтереси та уподобання.** (Мотивація підвищується, коли учні займаються тими видами діяльності, які їм цікаві особисто, не нав'язаними ззовні.).

- **Мотивація досягнення.** (Учні, що орієнтовані на досягнення, мають більше стимулів для занять фізичним вихованням, прагнучи до поліпшення своїх результатів).

- Страх невдачі. (Наявність страху перед неуспіхом знижує мотивацію, якщо учні бояться показати погані результати або бути висміяними).

Соціальні фактори

- Підтримка з боку сім'ї. (Заохочення, підтримка з боку родини, батьків є важливим фактором у розвитку мотивації. Позитивне ставлення, увага, заохочення до занять фізичними вправами вдома можуть спонукати до більш активної їх участі).

- Роль друзів та однолітків. (Друзі, однокласники, загалом соціальне середовище можуть значно впливати на мотивацію учнів до занять фізичними вправами, коли учень бачить, що його друзі займаються на заняттях чи секціях, це може стати стимулом для його участі).

- Соціальні норми, звичаї. (Поширеність фізичної культури в громаді, мікрорайоні, серед друзів, в сім'ї якщо фізичні вправи є частиною соціального життя, учні більш схильні долучатись до нього).

Фізичні фактори

- Фізична підготовленість, здоров'я. (Ступінь фізичного здоров'я учня впливає на його бажання займатись. Учні, які відчувають себе фізично спроможними, з більшою ймовірністю будуть активно відвідувати заняття).

- Доступність умов для занять, комфорт. (Наявність зручних спортивних знарядь, майданчиків, інфраструктури, інвентарю має велике значення: якщо умови для занять комфортні та доступні, це стимулює учнів до участі у різних видах рухової активності).

Емоційні фактори

- Емоційний комфорт під час занять. (Якщо учні відчувають себе комфортно на заняттях, однокласники та вчителі підтримують їх, вони з більшою ймовірністю будуть активно залучені до навчального процесу).

- Задоволення від процесу. (Задоволення від виконання фізичних вправ допомагає створити позитивне ставлення до занять: коли учень отримує радість від них, це створює внутрішню мотивацію продовжувати займатись).

В той же час застосування освітніх підходів, спрямованих на стимулювання та підтримку зацікавленості школярів у фізичних вправах, є важливою складовою діяльності вчителів фізичної культури. Такі підходи мають забезпечувати формування сприятливої атмосфери для занять, враховувати індивідуальні інтереси й можливості учнів, а також сприяти розвитку внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Привертає увагу і класифікація основних педагогічних стратегій, виокремлених вітчизняними науковцями щодо підтримки та розвитку мотивації учнів до фізичних вправ. Таким чином, огляд провідних теорій мотивації свідчить, що залучення підлітків до фізичної культури визначається комплексом чинників: задоволенням базових потреб (автономії, компетентності, зв'язаності), очікуваннями успіху, суб'єктивною цінністю діяльності, соціальними нормами та відчуттям контролю над поведінкою. Важливими регуляторами є внутрішня мотивація, орієнтація на завдання та висока самоефективність. Застосування інтегративного підходу до мотивації дозволяє створювати ефективні програми підтримки та розвитку фізичної культури серед молоді. Усвідомлення цих взаємозв'язків дозволяє педагогам створювати умови для цілеспрямованого формування позитивного ставлення до фізичної культури та розвитку культури здорового способу життя.

1.3. Фактори мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Мотивація учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою формується під впливом багатьох взаємопов'язаних психологічних і соціально-психологічних чинників, які визначають готовність особистості до участі в руховій діяльності, спортивних заходах і підтриманні здорового способу життя. Середній шкільний вік характеризується активними темпами фізичного та психічного розвитку, формуванням ідентичності, становленням автономії та зростанням сприйнятливості до соціального впливу [20, 21, 56]. У цей період актуалізуються питання прийняття власного тіла, розвитку

самосвідомості та навичок соціальної взаємодії, що безпосередньо позначається на мотивації до фізичної культури. Одним із провідних чинників виступає сім'я, яка задає базову модель ставлення до занять фізичними вправами. Батьки є першими які демонструють приклади поведінки, формують відповідні ціннісні орієнтації та стимулюють або, навпаки, знижують інтерес дитини до занять [20]. Дослідження показують, що підтримка з боку сім'ї може проявлятися у різних формах [6, 10]: емоційна підтримка (схвалення, похвала, спільна участь у заходах); інструментальна підтримка (забезпечення спортивним одягом, оплатою секцій, транспортом); моделювання поведінки (особистий приклад батьків у веденні активного способу життя). Наявність сімейної підтримки сприяє формуванню у підлітків позитивного ставлення до занять фізичними вправами, розвитку внутрішньої мотивації та відчуття компетентності [17]. Натомість дефіцит такої підтримки часто зумовлює низьку залученість дітей до занять, а іноді й негативне ставлення до фізичної культури [23]. Цікаво, що в українських реаліях фактором, який обмежує сімейну підтримку, є економічна нестабільність та відсутність доступу до якісної інфраструктури, особливо у сільських регіонах [11]. Це вимагає від психологів і педагогів пошуку додаткових компенсаторних механізмів, зокрема через створення шкільних програм мотивації, які б частково компенсували нестачу сімейного ресурсу. Отже, сім'я виступає важливою основою для розвитку сталих установок на користь рухової активності. Не менш вагомим фактором є вплив однолітків, який у підлітковому віці значно зростає. Саме група ровесників забезпечує можливості для соціального порівняння та встановлення статусу, визначає норми прийнятної поведінки й соціальні очікування, що значною мірою позначається на участі у різних видах рухової активності. Позитивний приклад однолітків може виступати сильним стимулом: якщо у шкільному класі чи серед друзів заняття в спортивних секціях сприймається як престижна й важлива діяльність, рівень залучення до фізичних вправ суттєво зростає. Водночас культура цифрової пасивності, яка поширена в частини сучасних

підлітків, може знижувати інтерес до фізичних навантажень, підміняючи активні форми дозвілля онлайн-контентом [15].

Соціальний вплив однолітків проявляється у кількох вимірах: прямий тиск (заклики приєднатися до занять або, навпаки, уникати їх); непряме моделювання (наслідування поведінки лідерів групи); соціальне порівняння (зіставлення власних досягнень з досягненнями ровесників). Психологи наголошують, що адекватне управління цим фактором у шкільному середовищі може стати ключем до розвитку стійкої мотивації: створення «спортивної норми» в колективі здатне значно підвищити рівень активності серед учнів [44]. Таким чином, соціальна підтримка й позитивне моделювання однолітків здатні формувати внутрішнє прагнення школяра до занять фізичною культурою, тоді як осуд чи булінг можуть призводити до уникання фізичної культури. Важливим соціальним інститутом, у межах якого учні систематично набувають досвіду рухової активності, є школа. Саме шкільне середовище забезпечує не лише доступ до фізичної культури, а й психологічні умови для розвитку інтересу до спорту [20, 21]. Поняття «шкільний клімат» охоплює психологічну атмосферу закладу освіти, якість стосунків між учнями й учителями, організацію навчально-виховного процесу, а також ціннісні орієнтири, які культивуються у школі [10]. Наукові дані свідчать, що сприятливий клімат сприяє формуванню внутрішньої мотивації та позитивного ставлення до занять спортом [38]. Ключові елементи шкільного клімату: Педагогічна підтримка. Учитель фізичної культури виступає не лише як тренер, але й як наставник, який створює умови для задоволення потреб у компетентності та автономії. Важливо, щоб завдання були адаптовані до індивідуальних можливостей учнів і давали можливість кожному відчувати успіх. Соціальні відносини. Атмосфера співробітництва й довіри між учнями формує позитивне ставлення до спільних занять, тоді як приниження чи булінг у спортзалі може мати протилежний ефект [17]. Інфраструктура та ресурси. Дослідження в Україні свідчать, що брак спортивних майданчиків, інвентарю та сучасних секцій часто знижує мотивацію до занять [11]. Інноваційні

педагогічні підходи. Використання інтерактивних методів (командні змагання, індивідуальні програми) стимулює інтерес до фізкультури та формує позитивну динаміку групи. Таким чином, шкільний клімат можна розглядати як системний фактор, який або підсилює сімейний і соціальний вплив, або ж, у разі негативних умов, стає бар'єром для фізичної культури. Значного впливу на мотивацію підлітків набуває також цифрове середовище, яке водночас виступає і ресурсом, і потенційною загрозою для здорового розвитку. Смартфони, соціальні мережі, онлайн-ігри та мультимедійний контент стали невід'ємною частиною їхнього життя [15]. З одного боку, цифрове середовище створює нові бар'єри для фізичної культури: сидячий спосіб життя через тривале перебування за комп'ютером; зміщення пріоритетів із фізичної культури на онлайн-розваги; підвищення соціального порівняння у зв'язку з культом ідеального тіла у соцмережах, що може формувати комплекси [17]. З іншого боку, цифрові технології можуть бути фасилітатором мотивації: мобільні додатки для фітнесу й трекери активності допомагають моніторити досягнення; онлайн-спільноти за інтересами сприяють підтримці та соціалізації; відеоплатформи з уроками й тренуваннями роблять спорт доступнішим. Дослідження [61] показують, що використання технологій як інструментів підтримки фізичної культури дає позитивний ефект лише за умов правильної інтеграції у повсякденне життя. В іншому разі вони посилюють «цифрову залежність» і відчуження від реальних форм активності. Л.Рак, В.Кашіна-Ярмак, А.Єщенко [23] у дослідженні українських підлітків зазначають, що головною проблемою є не сама наявність цифрового середовища, а відсутність навичок його здорового використання. Саме тому важливими стають програми «цифрової гігієни» у школах, що поєднують навчання критичному мисленню з просуванням здорового способу життя. Отже, цифрове середовище є амбівалентним фактором: воно може як підривати мотивацію до фізичними вправами, так і слугувати інструментом її розвитку. Ключове завдання психолога й педагога — навчити учнів збалансованому використанню цифрових ресурсів. Особливе місце серед

психологічних чинників належить образу тіла, який визначає, наскільки підліток сприймає власні фізичні можливості та зовнішність. Середній шкільний вік — це період інтенсивних біологічних змін, що супроводжується розвитком самосвідомості та зростанням значення соціального порівняння [17]. Якщо учень сприймає своє тіло як функціональне, привабливе і здатне досягати результатів, це стає потужним стимулом для занять фізичною культурою. За даними досліджень, задоволення власною тілесністю корелює з регулярністю участі у спортивних заходах та збереженням здорового способу життя [38]. Водночас невідповідність власного тіла «ідеалам», нав'язаним медіа, може викликати комплекси, тривожність і уникання занять [15]. Особливо у дівчат середнього шкільного віку спостерігається тенденція до зниження самооцінки через незадоволеність зовнішністю, що нерідко призводить до уникання занять фізкультурою у шкільному середовищі [17]. Підтримка позитивної тілесності та формування уявлення про функціональну цінність власного тіла є важливим завданням профілактичної та мотиваційної роботи з підлітками. В Україні, як і у світі, цифрові медіа підсилюють культуру «тілесної досконалості». Це створює як позитивні (орієнтація на здоровий спосіб життя), так і негативні наслідки (ризик розладів харчової поведінки, заниженої самооцінки) [23]. Тому психологічні інтервенції повинні включати розвиток критичного мислення та формування позитивної тілесності, яка базується не лише на зовнішності, а й на функціональних можливостях організму. Вчені зауважують на різниці у гендерних особливостях щодо мотивації, так хлопці частіше орієнтуються на досягнення сили та витривалості, тоді як дівчата — на контроль ваги та естетичність зовнішності. Це формує різні мотиваційні траєкторії: перші прагнуть до спортивних секцій, другі — до індивідуальних фітнес-практик [50]. Окремим психологічним аспектом є емоційний стан та психічне благополуччя, які визначають здатність підлітка включатися в активну діяльність. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню рівня стресу, підвищенню настрою та покращенню когнітивного функціонування, що, у свою чергу, формує позитивне підкріплення і

підтримує сталість поведінкових моделей. Водночас підвищена тривожність, емоційне виснаження можуть зумовлювати уникання занять фізичними вправами, яка починає сприйматися як надмірне навантаження [17]. Соціально-емоційна підтримка й безпечне середовище занять є критичними факторами, здатними знижувати психологічні бар'єри та стимулювати включення підлітків у спортивну діяльність. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє зниженню стресу, поліпшенню настрою та підвищенню енергійності. Підлітки, які мають кращий емоційний стан завдяки заняттям фізичною культурою, частіше повторюють її й з часом формують стійку звичку. Значну роль відіграє атмосфера занять: підтримка вчителя та однолітків знижує тривожність і підвищує впевненість у собі. Водночас негативний досвід (наприклад, насмішки через невміння виконати вправу) може стати сильним демотивуючим чинником. За даними [23], серед учнів, які демонструють високий рівень емоційної стабільності, фізична активність значно вища, ніж у тих, хто має депресивні симптоми або підвищену тривожність. Це свідчить, що підтримка психічного здоров'я школярів є необхідною умовою ефективної мотивації до фізичних вправ. Аналіз психологічних і соціально-психологічних чинників засвідчив, що мотивація підлітків до фізичної культури формується під впливом багатьох взаємопов'язаних факторів. Сімейна підтримка, позитивні норми однолітків та сприятливий шкільний клімат є ключовими фасилітаторами, які створюють основу для формування стійкої мотивації. Водночас цифрове середовище, залежно від способу використання, може виступати як ресурсом, так і бар'єром. Тілесна уява та образ тіла визначають, як учень сприймає власні можливості, а емоційний стан безпосередньо впливає на готовність брати участь у спортивній діяльності. Таким чином, ефективна стратегія мотивації має бути комплексною: вона повинна включати роботу з сім'єю, однолітками й педагогами, формування здорової тілесності та емоційної стабільності, а також розвиток критичного ставлення до впливу цифрових медіа. Таким чином, мотивація підлітків до фізичної культури є

комплексним феноменом, що формується під впливом родинного виховання, групових норм, шкільного клімату, рольових моделей у медіапросторі, самооцінки тілесності та рівня психічного благополуччя. Ефективні стратегії її підтримки вимагають системного підходу, який враховує взаємодію цих чинників і передбачає участь батьків, педагогів, психологів та ширшого соціального оточення. Просування фізичної культури має супроводжуватися формуванням внутрішньої мотивації, розвитком саморегуляції, позитивного образу тіла й емоційної стабільності, що забезпечить стійкий ефект і сприятиме гармонійному фізичному та особистісному розвитку учнів.

Висновки до першого розділу

1. Проведений аналіз наукових джерел дозволив комплексно охарактеризувати психологічні фактори, що визначають мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, та встановити їхній взаємозв'язок із особистісними характеристиками, соціальним середовищем і умовами розвитку школяра. Вивчення сучасної вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури показало, що мотивація до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку є багатокomпонентним психосоціальним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, і значною мірою визначає загальний рівень фізичного та психічного благополуччя, розвиток життєстійкості та здатності до саморегуляції. Внутрішні психологічні чинники включають особистісні характеристики, такі як самооцінка, прагнення до самореалізації, рівень відповідальності, ціннісні орієнтації та усвідомлення власних потреб. Школярі, які мають високий рівень позитивної самооцінки та чітке розуміння значущості фізичної культури для свого здоров'я та розвитку, демонструють вищий рівень мотивації та активну поведінку у сфері фізичної культури та спорту. У процесі становлення особистості учня внутрішні мотиви часто поєднуються із зовнішніми стимулами, що створює умови для цілісного розвитку мотиваційної сфери. Серед внутрішніх чинників особливе значення

має орієнтація на досягнення, що проявляється у прагненні школярів удосконалювати свої фізичні здібності, долати труднощі та отримувати задоволення від власних досягнень. Крім того, усвідомлена потреба у заняттях фізичною культурою тісно пов'язана з формуванням життєвих цінностей, зокрема цінності здоров'я, самостійності та активної участі у соціальному середовищі, що визначає здатність підлітків до саморегуляції та прийняття відповідальних рішень щодо власного способу життя. Зовнішні фактори включають соціальне оточення учня — сім'ю, педагогів, однолітків та ширший культурний і соціальний контекст. Підтримка з боку дорослих і ровесників, позитивний досвід групової діяльності та наявність позитивних моделей поведінки сприяють підвищенню внутрішньої мотивації до занять. І навпаки, недостатня соціальна підтримка, негативне середовище або відсутність можливостей для занять можуть значно знижувати мотивацію та призводити до пасивності. Важливим аспектом є і психологічна атмосфера у навчальному закладі та позашкільних установах, де формуються ставлення школярів до фізичної культури. Сприятливе середовище, що стимулює прояв ініціативи та надає можливості для самоствердження, позитивно впливає на формування стійкої мотивації. На основі аналізу літератури вітчизняних психологів [20] та зарубіжних авторів [41] встановлено, що мотивація учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами визначається не лише сукупністю особистісних і соціальних чинників, а й взаємодією когнітивних та емоційних процесів. Підлітки оцінюють свої здібності та ресурси, порівнюють себе з ровесниками, формують позитивне або негативне ставлення до фізичної культури на основі минулого досвіду. При цьому значну роль відіграє емоційна складова мотивації: позитивні переживання у процесі виконання фізичних вправ, задоволення від досягнень та підтримка соціального оточення сприяють підвищенню мотиваційного потенціалу, тоді як негативні емоції, страх невдачі, почуття невпевненості або порівняння себе з іншими можуть призводити до зниження мотивації та формування пасивної позиції. Дослідження сучасних підходів показують, що мотивація до занять

фізичними вправами учнів тісно пов'язана з психологічним благополуччям, розвитком життєвих навичок та здатністю до саморегуляції. Учні з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більше бажання займатись фізичними вправами, більш відповідально ставляться до власного здоров'я та здатні ефективно долати стресові ситуації. Натомість низький рівень мотивації асоціюється із пасивністю, зниженням інтересу до навчальної та позашкільної діяльності, соціальною дезадаптацією та формуванням нездорових моделей поведінки. Особливо важливим є врахування вікових і психологічних особливостей учнів. У підлітковому віці відбувається активне формування особистості, самосвідомості та системи цінностей, що впливає на мотиваційні процеси. Учні середнього шкільного віку схильні до підвищеної чутливості до оцінки з боку дорослих і однолітків, що робить соціальну підтримку ключовим чинником формування мотивації. Водночас прагнення до самостійності та самовираження стимулює внутрішні мотиви, які можна ефективно використовувати у мотивації. Систематизація даних літератури дозволяє визначити основні напрями практичної реалізації мотиваційної підтримки учнів середнього шкільного віку: по-перше, створення умов для усвідомлення значущості занять фізичними вправами та їх впливу на здоров'я і розвиток; по-друге, формування позитивного емоційного досвіду та підтримка досягнень підлітків; по-третє, забезпечення соціальної підтримки та наявності адекватних моделей поведінки; по-четверте, стимулювання самостійності та відповідальності у процесі занять; по-п'яте, розвиток життєвих компетенцій та навичок саморегуляції. На підставі узагальнення теоретичних підходів визначено, що мотиваційна сфера учнів середнього шкільного віку є динамічною та багатовимірною системою. Взаємодія цих компонентів визначає не лише поточний рівень активності, а й стійкість мотивації у довгостроковій перспективі. Усвідомлення цих взаємозв'язків створює основу для дослідження, спрямованого на виявлення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку та врахування їх психологічних особливостей.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Кожен етап має певні характеристики та вирішує конкретні завдання, для вирішення яких використовуються такі методи дослідження:

1. Літературний огляд.
2. Теоретичний аналіз і синтез.
3. Педагогічне спостереження.
4. Опитування (анкетування).
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

1. Літературний огляд.

Під час використання цього методу ми отримали інформацію про стан досліджуваної проблеми, яка вивчається. Особливу увагу звертали на:

- а) інструкції та нормативні документи;
- б) різного роду дослідження з окресленої проблеми;
- в) психолого-педагогічні дослідження;
- г) авторські публікації з питань мотивації школярів до занять фізичною культурою;
- г) визначення факторів мотивації учнів середнього шкільного віку;
- е) досліджень з використанням методів математичної статистики.

2. Ми використовуємо методи теоретичного аналізу та синтезу для вибору теми дослідження та визначення гіпотези.

3. Використовували метод педагогічного спостереження для контролю за поведінкою учнів середнього шкільного віку під час уроків фізичної культури.

4. Використовували методи опитування для отримання інформації з конкретних питань дослідження. Анкета розроблена з урахуванням загальноприйнятих вимог.

5. Метод експерименту проводиться відповідно до визнаних норм.

6. Методи математичної статистики забезпечують нам визначення таких кількісних показників:

(M_x)- середнє арифметичне;

(S_x)- стандартне відхилення середнього арифметичного;

(S_{ms})- стандартна похибка вибіркового середнього;

(P)- показник достовірності.

Для обробки даних ми використовували програми Microsoft Office, MS Excel.

7. Контроль успішності навчання студентів здійснювався традиційними методами, які передбачають використання певного комплексу засобів контролю та форм контролю.

2.2. Етапи дослідження

Дослідження проводилося протягом 2024 –2025 н.р. у середній загальноосвітній школі м.Тернополя №17 і складалося з трьох етапів.

На **першому етапі** – (вересень – грудень 2024 р.) були проаналізовані літературні джерела за темою дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою отримання об'єктивних відомостей з питань, що вивчалися, уточнення методів дослідження, з'ясування стану досліджуваної проблеми. Були визначені: тема дослідження, її актуальність, мета і завдання дослідження, проаналізовані літературні джерела за темою дослідження. Проведений вибір методів дослідження і оволодіння ними в ході практичної діяльності при проведенні уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Проведено опитування учнів з метою визначення рівня мотивації школярів а також визначення рівня фізичної підготовленості школярів та успішності.

На **другому етапі** (лютий 2025 – червень 2025 рр.) – визначено умови мотивації школярів до занять фізичною культурою та шляхи їх реалізації; по завершенні навчального року школярів проведено анкетування та тестування

фізичної підготовленості школярів. У дослідженні взяли участь 96 учнів 6 класів.

На **третьому етапі** – (вересень – листопад 2025 р.) – проаналізовано та узагальнено досліджуваний матеріал, сформульовано висновки, розроблено рекомендації щодо покращення мотивації учнів середнього шкільного віку.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, що цікавить нас, проводився для вивчення психологічних особливостей мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою, традиційних форм і методів педагогічного контролю в процесі фізичного виховання школярів, засобів і методів розвитку основних рухових якостей школярів, уточнення методів дослідження. Анкетування було проведено двічі: в кінці вересень 2024 року та в кінці травня 2025 року (навчальний 2024–2025 рр.) з метою виявлення ставлення учнів до занять фізичною культурою.

2.3 Методика визначення рівня фізичної підготовленості

Дослідження рівня фізичної підготовленості проводили за допомогою Державних тестів фізичної підготовленості (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Тести визначення рівня фізичної підготовленості

Рухові тести	Якість
Згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві). Вис на зігнутих руках.	Силові можливості м'язів рук
Стрибок в довжину з місця	Швидкісно – силові можливості м'язів ніг
Підйом в сід з положення лежачи	Силові можливості м'язів живота
Човниковий біг 4 X 9 метрів	Координаційні можливості, спритність
Нахил вперед з положення сидячи	Розвиток гнучкості
Біг 1000 м.	Прояв витривалості

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1 Ефективність реалізації педагогічних умов щодо мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

На початку семестру нами було проведено анкетування з метою визначити ставлення учнів до занять фізичною культурою. В результаті анкетування було опитано 96 учнів 6 класів. Воно проводилось протягом I та II семестру, учні віднеслися свідомо і відповідально до нього. Анкет без відповідей не було. Учні відповідали досить різноманітно на поставлені запитання, але в підсумку 64,1% школярів виявили позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Урок фізичної культури їм подобається і вони активно на ньому займаються, 25,3% школярів - люблять вчителя фізичної культури та виявили досить активне ставлення до занять фізичною культурою, але більше вони люблять теоретичні, інтелектуальні уроки. Та 10,6% – не люблять займатись на уроці але відвідують його з обов'язку (Рис.1)

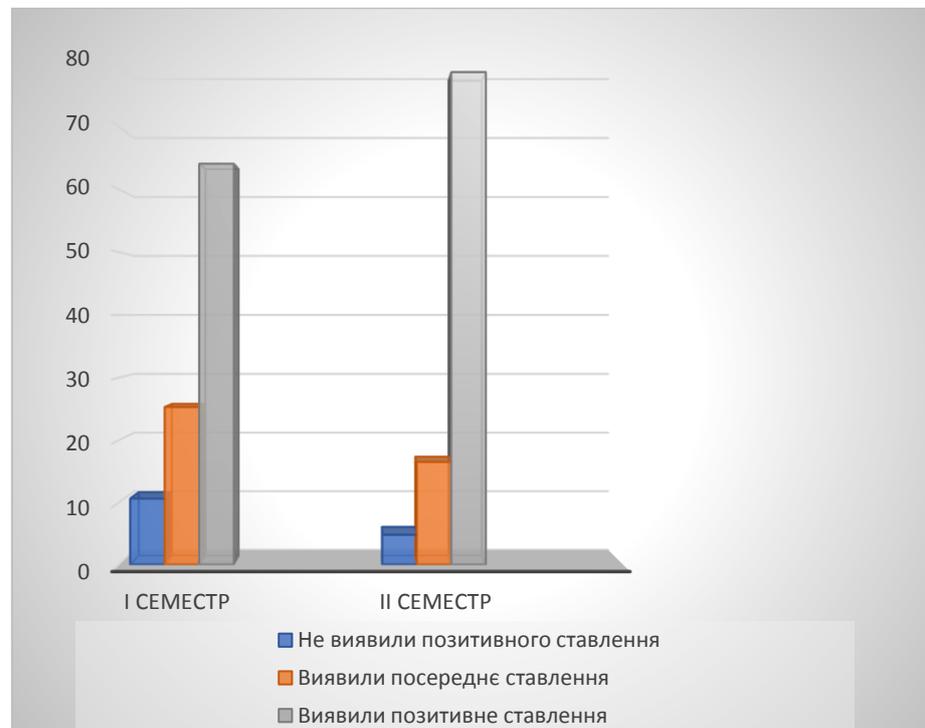


Рисунок 2. Діаграма результатів опитування учнів 6 класів

По завершенні навчання ці результати дещо змінились в кращу сторону, так зросла кількість учнів у яких покращилось ставлення до уроків фізичної культури до 78,7%, як результат зменшилась кількість учнів з посереднім ставленням до уроків до 16,5% та з низьким ставленням до 4,8%. Такі результати свідчать про позитивні зміни в мотивації учнів та результативність впроваджених нами умов навчання.

Результати аналізу літературних джерел свідчать, що процес формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні складається із взаємопов'язаних компонентів:

1. Виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами.
2. Озброєння учнів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою.
3. Формування відповідних умінь і навичок.
4. Залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою.

Спостереження засвідчило, що діти позитивно ставляться до того вчителя, спілкування і взаємодія з яким викликала в них позитивні переживання і приносила радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідомо шукали можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань. В кінцевому результаті, не приходили на заняття, ухилялись від виконання обов'язків, порушували дисципліну на заняттях.

Педагогічне спостереження показало, що джерелом радісних переживань є сам учитель, який випромінює енергію, бажання працювати. Його вказівки, зауваження, розпорядження, команди, сигнали мають великий вплив на результати. Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення учнів від занять.

Отже, поведінка учнів, їх інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя. Для визначення реакцій учнів на дії

вчителя ми використали твердження за Б. Шияном, який відповідно до дій вчителя виділяє такі поведінкові реакції учнів (Таблиця 1).

Таблиця 1. Реакції учнів на дії вчителя (Б.М. Шиян)

Дії вчителя	Коли вчитель користується авторитетом	За нейтрального ставлення	За негативного ставлення
Прохання	Виявлення радості	Згода виконати, але без обов'язку	Згода, але не виконання
Порада	Обов'язковість виконання	Виконання, але заради своїх інтересів	Ігнорування, байдужість, песимізм
Вимога	Якісне і добросовісне виконання	Формальне виконання	Ухилення від виконання, роздратованість
Покарання	Виправлення	Пристосування	Обурення і агресивність

Багаторічний досвід багатьох вчителів фізичної культури підтверджує важливість стосунків, співпраці вчителя та учнів, свідомого підходу до вирішення завдань оздоровлення учнів, підготовки до спортивних змагань, заняття активної життєвої позиції.

Відповідно до нашого опитування нами було визначено кількість учнів які займаються у спортивних секціях (Таблиця 2).

Таблиця 2. Учні, які відвідують спортивні секції.

Клас	Кількість учнів	Хлопчиків	Дівчаток	Займається у спортивних секціях
6-А	25	14	11	5
6-Б	25	13	12	5
6-В	24	13	9	9
6-Г	22	10	12	8
Всього	96	50	44	27

Таким чином ми бачимо, що лише близько третини опитаних учнів відвідують спортивні секції. Таким чином ми вбачаємо, що важливим фактором мотивації учнів є свідоме бажання займатись фізичними вправами та самоудосконалюватись. А важливим завданням вчителя є формування шляхів активізації у кожному учневі усвідомленого бажання цілеспрямованого свого фізичного розвитку.

Велике значення для активізації цього процесу має визначення певного ідеалу, зразкового прикладу з середовища відомих спортсменів, кращих випускників школи, які досягли відомих результатів у спорті, житті чи інших сферах діяльності. При такому підході у школярів з'являється природна потреба у само творенні, яка і зумовлює їх інтерес та зацікавленість власним розвитком. Кожне заняття стає кроком на обраному шляху, а отриманні результати сприяють виникненню почуття впевненості, природного натхнення від самореалізації.

В процесі засвоєння вправ передбаченими навчальною програмою, вчитель прагне формувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а постійно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті де дитина зустрічається з різними, інколи непередбачуваними ситуаціями.

У зв'язку з цим виникає потреба підбору методів і принципів, якими повинен користуватися вчитель у процесі вивчення вправ.

Аналіз досвіду вчителів показує, що на сучасному етапі найбільш раціональними методичними прийомами, які сприяють мотивації учнів, є такі:

1. Навчання дітей без попереднього показу. При вивченні простих вправ.
2. Використання спеціальних тренажерів і звуколідерів, які допомагають сформулювати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм.

3. Використання прийомів ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в сіть рухових дій, що вивчаються, створювати передумови для самоконтролю і самооцінки.

4. Самостійний підбір вправ за завданнями учителя для вирішення конкретних завдань.

5. Самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи.

6. Колективне вирішення помилок, які допустили учні при виконанні вправ.

7. Обговорення техніки виконання вправ, що вивчаються.

8. “Дзеркальне” виконання вправ.

9. Використання звукової та світлової сигналізації.

10. Необхідність спеціальної рухової підготовки.

11. Навчання дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами.

12. Використання музичного супроводу.

Важливою умовою до мотивації учнів середнього шкільного віку виступає їх творче ставлення до занять фізичною культурою, ініціативу і самостійність. Це один із головних шляхів, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті і впровадженню фізичної культури в їх повсякденне життя.

Основними прийомами, які забезпечують виховання творчого ставлення до занять фізичною культурою є:

1. Озброєння учнів спеціалізованими знаннями, пов'язуючи їх із знаннями з інших предметів навчального плану школи.

2. Використання взаємонавчання, яке допомагає вирішувати багато завдань.

По-перше, навчаючи товариша, кожен учень глибше усвідомлює і розуміє зміст вправи, її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій.

По-друге, взаємонавчання допомагає формувати інструкторські та суддівські навички.

По-третє, воно сприяє оптимізації навчання на уроках, спортивних секціях, рухового режиму на великих перервах, заняття учнів у групах подовженого дня. Враховуючи це, до взаємонавчання слід залучити не тільки спортивний актив школи, але всіх бажаючих учнів у процесі фізичного виховання.

3. Виховання критичного ставлення до себе. Постійно, послідовно, враховуючи індивідуальні особливості, пробуджувати в учнів інтерес до власного розвитку, навчити їх ставити перед собою наближені цілі, самостійно впливати на певні сторони вдосконалення особистості.

4. Ініціативність, самостійність і творче ставлення до навчального процесу виховується шляхом залучення учнів до виконання ними обов'язків капітанів команд, фізоргів, чергових, старших на виді занять. А також пробувати учнів бути в ролі тренера команди класу на внутрішкільних змаганнях, судді змагань. При цьому педагог повинен оцінювати і заохочувати громадську діяльність учнів.

Ініціативність, самостійність, відповідальне ставлення до своїх обов'язків виховує довіра вчителя учневі, покладання на нього обов'язків інструкторів, суддів при проведенні спортивно – масових заходів в школі. Це сприяє свідомості і активності учнів в цьому процесі. Творчість учнів стимулюється емоційністю занять. Для підвищення рівня емоційного стану і інтересу до занять необхідно забезпечити кожному учневі посилене навантаження з врахуванням його індивідуальних можливостей. Досвід показує, що бідність змісту уроку, надто високі, або недостатні вимоги, погана організація самостійної роботи можуть швидко знизити інтерес учнів до занять.

Тому одним із завдань педагога використовувати індивідуальний та диференційований підхід, на уроках і на спортивних секційних заняттях, що в сою чергу мотивувати школярів до занять.

На початку та наприкінці експерименту нами визначався рівень фізичної підготовленості школярів (Таблиця 3).

Таблиця 3. Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6 класів

Тести	Стать	Напочатку навчального року		Наприкінці навчального року	
		x	S	x	S
Біг 30 м, с	X	5,84	0,55	5,71*	0,46
	Д	5,98	0,26	5,75	0,29
Човниковий біг 4x9 м, с	X	10,78	0,47	10,48*	0,28
	Д	12,01	0,92	11,65*	0,65
Стрибок у довжину з місця, см	X	161,87	15,96	167,08	14,84
	Д	148,51	17,36	153,37	15,07
Нахил тулуба з положення сидячи, см	X	2,94	1,87	3,51	1,66
	Д	6,37	1,87	7,72	1,83
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	X	17,29	2,88	20,08*	1,74
	Д	13,01	2,49	15,65*	1,61
Біг 1000 м, хв	X	5,02	0,34	4,58*	0,38
	Д	5,43	0,16	5,21*	0,12

Примітки: X – хлопці, Д – дівчата;

Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6 класів показала, що: в учнів наприкінці навчального року спостерігались достовірні зміни в наступних тестах: біг 30 м, човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба із положення сидячи. Водночас зміни у дівчат були більшими, порівняно із хлопцями. Також виявлені зміни в тестах: піднімання тулуба в сід за 30 с, біг 1000 м. В інших тестах також відмічалась тенденція до покращення результатів упродовж педагогічного експерименту, хоча й менш виражена.

Оцінюючи вплив запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості учнів 6 класів, можна зазначити, що 65 % учнів підвищили

свій рівень фізичної підготовленості, водночас 60 % з них становлять хлопці, а 70 % – дівчата. 15 % школярів з нижчого середнього рівня перейшли в середній, 35 % з середнього рівня підвищилися до вище середнього, 5 % з середнього рівня до високого, а 10 % з вище середнього рівня до високого.

Порівнюючи успішність учнів на уроках фізичної культури ми отримали наступні результати. За підсумками I семестру 2024 – 2025 навчального року ЗОШ I–III ст. №17 успішність з фізичної культури серед учнів 6 класів (Таблиця 4) була такою:

Таблиця 4. Успішність з фізичної культури учнів 6 класів за I семестр.

Клас	К-сть учнів	Високий рівень (10 – 12 балів)	Достатній рівень (7 – 9 балів)	Середній рівень (4 – 6 балів)	Початковий рівень (1 – 3 бали)
6–А	25	17	5	3	–
6–Б	25	18	5	2	–
6–В	24	14	6	4	–
6–Г	22	12	8	2	–
Всього:	96	63,5%	25%	11,5%	0

За підсумками II семестру 2024 – 2025 навчального року в ЗОШ I–III ст. №17 успішність з фізичної культури серед учнів 6 – 7 класів є такою (Таблиця 5):

Таблиця 5. Успішність з фізичної культури учнів 6–7 класів за II семестр.

Клас	К-сть учнів	Високий рівень (10 – 12 балів)	Достатній рівень (7 – 9 балів)	Середній рівень (4 – 6 балів)	Початковий рівень (1 – 3 бали)
6–А	25	19	6	0	–
6–Б	25	21	3	1	–
6–В	24	16	5	3	–
6–Г	22	14	7	1	–
Всього:	96	72,9%	21,8%	5,3%	–

Узагальнюючи результати успішності учнів на уроках фізичної культури (Рис. 3) хочемо відмітити теж позитивні зрушення. Так успішність учнів на високому рівні зростає з 63,5% наприкінці I семестру до 72,9% наприкінці II семестру. Позитивні зрушення ми отримали і на достатньому рівні де показник змінився з 25% до 21,8% у сторону зменшення. Також зменшилась кількість учнів і на середньому рівні з 11,5% до 5,3%. Що свідчить про те, що свідоме ставлення учнів до уроків фізичної культури не тільки мотивує їх фізичну активність а й сприяє покращенню якості навчання.

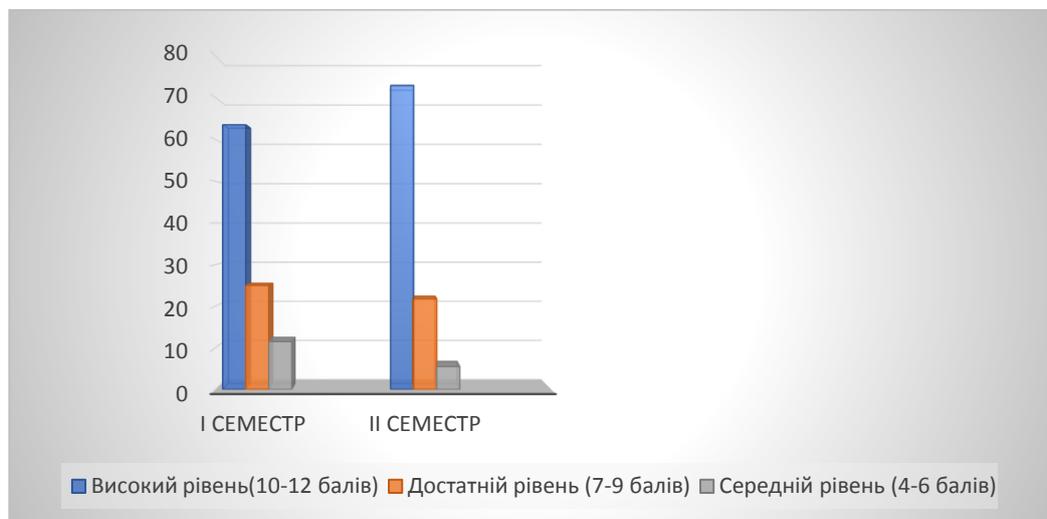


Рисунок 3. Діаграма узагальнених показників успішності учнів 6 класів з фізичної культури

Покращення результатів в успішності пояснюється тим, що вчителями за нашим проханням і нашою участю проводились бесіди про корисність занять фізичними вправами, демонструвались короткі відео ролики із змагань, з метою покращити рівень теоретичної підготовки учнів. Також збільшувалось місце ігрової діяльності в уроці фізичної культури, оскільки сам вік сприятливий до цього.

Проте, ми визнаємо, що це лише невеликі зрушення. Все-таки мають місце і інші причини об'єктивні і суб'єктивні.

Одна з причин полягає в тому, що часто уроки фізичної культури проводять без відповідних умов. Ще одна, не менш важлива причина – надмірні навантаження. Школярі мають по 7 – 8 уроків на день, великий обсяг

навчального матеріалу на домашні завдання і такий стан речей не сприяє покращенню їх здоров'я. Іншою причиною є низька рухова активність через активне використання мобільних пристроїв та сидячий, малорухливий спосіб життя, що впливає на стан здоров'я школярів.

Серед шляхів виходу з цієї ситуації ми бачимо наступні:

– має бути щорічний поглиблений медичний огляд. Вчителі фізичної культури повинні наголошувати на це батькам, та проводити інформаційні бесіди з учнями на уроках фізичної культури. Вчитель фізкультури повинен проводити уроки одними і тими ж учнями до випуску зі школи, що дозволить йому краще знати стан здоров'я і проблеми кожного учня. Більше уваги приділяти підготовчій частині уроку (від 35 до 40% уроку).

– фізична культура в школах повинна бути скерована не на виконання нормативів, а на оздоровлення учнів та задоволення потреб та інтересів учня, щодо покращення його здоров'я.

– дуже важливим є та обставина що, лише професійна майстерність, інтуїція та досвід кожного вчителя може вирішити питання мотивації учнів їх оздоровлення учнів та підготовки до подальшого життя. І лише дотримання всіх дидактичних прийомів, методів та принципів навчання може забезпечити гармонійний розвиток майбутніх громадян України.

3.2 Практичні рекомендації щодо формування свідомого ставлення школярів до занять фізичною культурою.

З метою створення для вчителя сприятливих можливостей творчого планування і доповнення навчального матеріалу з урахуванням особливостей учнів та умов проведення уроків в основу формування мотивації до занять фізичною культурою підлітків покладено принцип свідомості і активності. Реалізація цього принципу передбачає формуванні в учня стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення, який визначено для певного класу як пріоритетний. Активізація діяльності учня пропонує цілеспрямоване

формування його індивідуальної позиції у процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. Суттєву роль у розвитку учнів, відіграє спонукання у них інтересу до занять, систематична оцінка та підохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять.

Використання взаємонавчання, яке допомагає вирішувати щонайменше три завдання.

По перше, навчаючи товариша, кожен учень починає глибше розуміти зміст вправи, її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій.

По друге, взаємонавчання допомагає формувати інструкторські навички.

По третє, воно сприяє оптимізації навчання на уроках має і виховне значення.

Воно виховує почуття співпереживання за успіхи і невдачі товариша, підвищує відповідальність учнів у процесі фізичного виховання. (під час розподілу учнів на групи).

Серед методичних рекомендацій, які сприяють формуванню зацікавленості до занять з фізичної культури у школярів середнього шкільного віку, можна виділити наступні:

1. Найважливішою умовою формування зацікавленості до занять з фізичної культури є забезпечення емоційно-позитивного впливу у процесі фізичної діяльності учнів. Цьому сприяють позитивні емоції, пов'язані зі школою; емоції, породжені спілкуванням з вчителем, стосунками з однокласниками; емоції, що виникають під час тренувальних занять .

2. Сприятливими умовами виховання зацікавленості школярів середнього шкільного віку до фізичного виховання є: належний психологічний клімат у класному колективі, спілкування школярів з однолітками, наявність дружніх стосунків між членами рівносильних спортивних груп у класі, результативність їхньої взаємодії, упевненість у своїх силах, що сприяє виникненню позитивного ставлення до регулярних занять спортивними вправами у домашніх умовах.

3. Суттєвою умовою є виховання почуття власної гідності, яке у школярів середнього шкільного віку саме в цей період і формується. Це почуття, на нашу думку, може створити лише особистісно-зорієнтований педагог, тобто той педагог, який спрямовує свою роботу на підтримку індивідуального розвитку дитини та вдосконалення індивідуальних рухових здібностей кожної дитини.

4. Вчитель повинен спрямувати свої зусилля так, щоб поступова потреба дітей у рухах перетворювалася на упорядковану усвідомлену діяльність. Адже через заняття фізичними вправами, оволодіваючи різноманітними руховими вправами, учні удосконалюють рухові навички, збагачують руховий досвід, розвивають м'язові відчуття, просторове орієнтування. Емоційний клімат у колективі спонукає їх аналізувати свої рухи, виявляти і усувати помилки, формує звичку систематично займатися фізичними вправами у домашніх умовах. Формуючи у вихованців позитивне ставлення до занять фізичними вправами, слід намагатися переконати учнів, що лише систематичні заняття фізкультурою розвивають такі цінні фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, та загартовують організм дитини.

5. Важливою умовою формування зацікавленості учнів до занять з фізичної культури є регулювання навантаження. Тому доцільно звертати увагу на прояви зовнішніх ознак втомлюваності учнів і диференційовано регулювати навантаження на школярів, враховуючи не тільки рівень фізичного розвитку та стать, але й їх високу емоційність, психологічний і моральний стан їх протягом всього заняття. Якщо, наприклад, спостерігається прискорене дихання, кваліть чи порушення координації рухів, слід негайно пропонувати учням вправи на відновлення дихання або проводити заспокійливу гру. Такий перехід на іншу форму діяльності є для школяра засобом закріплення позитивного, ціннісного ставлення до уроку і гальмування негативного впливу втоми.

6. Важливо, щоб навіть при виконанні складних завдань чи вправ учень отримував задоволення і радість. Отримуючи хоча б незначне покращення

результату, учень відчуває підтримку і позитивну реакцію педагога. Прагнення до зумовлюється педагогічними впливами у формі похвали, заохочення, доброзичливої розмови, залучення до спільної діяльності. Особливу роль у педагогічному спілкуванні посідає позитивна педагогічна оцінка. Власне організаторські педагогічні впливи повинні переважати над дисциплінарними, тобто вчитель прогнозує вплив на особистість школяра через конкретну ситуацію спілкування, а не лише корегує його поведінку.

7. Доцільним є поєднання різноманітних методичних прийомів методу вправляння, методу слова та методу демонстрації. Доречна і вкрай необхідна безпосередня фізична допомога вчителя чи товариша, словесна оцінка, використання потрібних ілюстративних матеріалів або ж власний показ вчителем чи підготовленим учнем сприяють розвитку зацікавленості дітей до фізичних вправ, вселяють впевненість в тому, що мету можна досягти. Особливе значення при цьому має також особистість самого вчителя фізичної культури, його організаторські здібності, знання методики, встановити контакт з дитиною, враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей тощо.

8. Фізичне виховання має здійснюватися в тісному взаємозв'язку з моральним розумовим, естетичним та трудовим. Саме за такого підходу воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої особистості. Під час виконання фізичних вправ, в процесі спортивних ігор школярі не лише зміцнюються фізично, але й отримують уявлення про моральні поняття чесності, доброзичливості, відповідальності, етики поведінки тощо

9. Процес позитивного ставлення до занять фізичними вправами в учнів середнього шкільного віку повинен характеризуватися комплексністю впливу на особистість підлітка. Наприклад, якщо вчитель проводить заняття з фізичної культури на належному методичному рівні, він одночасно реалізує комплекс оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (з оптимальним дозуванням), участь в змаганнях позитивно впливають на покращання фізичного розвитку

учня, сприяють удосконаленню функціональних можливостей його організму, формуванню правильної постави, розвитку фізичних якостей. Одночасно формуються уміння та навички у різноманітних фізичних вправах, які виконуються школярами.. Чітка організація заняття та рухова діяльність дітей сприяють вихованню в них позитивних моральних та вольових рис характеру.

10. Навчання руховим діям і застосування їх повинне проходити в різних умовах. Це дає простір для мобілізації і розвитку фізичних якостей вихованця, прояву ним особистісних якостей і створює можливість вчителю коректувати поведінку дітей. Насамперед, привчати дітей до розвитку сили, спритності, гнучкості тощо, підкріплюється наявністю існуючих правил у рухливих та спортивних іграх, у парних вправах, у колективних діях. Також діяльність учнів на заняттях фізичними вправами повинна спрямовуватися на розвиток самостійності, ініціативності, що стимулює прояви зацікавленості та надалі позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Активність учнів на заняттях в значній мірі визначається мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають учнів до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня. Суттєву роль в розвитку активності учнів відіграють систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає викладач в процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочень, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення на шляху спортивної майстерності. Щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати отримані знання й уміння у практичній діяльності. Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих та самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах.

Саме тому педагогічний процес фізичного виховання підлітків повинен ґрунтуватися на оптимальному поєднанні принципів, методів і засобів фізичного виховання, тобто використання необхідних «умов» щодо ефективного його використання. Ефективність педагогічного процесу, до

якого також відноситься процес фізичного виховання, обумовлена обов'язковою наявністю педагогічних умов.

Нами запропоновані педагогічні умови формування мотивації до занять фізичним вихованням у підлітків, які враховують теоретичні та практичні основи організації освітньо-виховного процесу серед яких:

- ставлення до фізичного виховання; – відношення до уроку фізичної культури;

- відношення або взаємодія з вчителем фізичної культури;

- використання анкетування для виявлення ставлення учнів до предмету фізична культура;

- використання анкетування для виявлення відношення школярів до видів рухової активності, що запропоновані програмою;

При цьому вчителям необхідно враховувати особливості використання сучасної програми з дисципліни «Фізична культура» в школі, яка повинна розглядатись як механізм, що забезпечує безперервність навчально-виховного процесу протягом всього періоду навчання в школі. Цей механізм має бути спрямований на формування мотиваційної орієнтації в використанні уроків фізичної культури з метою всебічного розвитку особистості. Основним складовим для реалізації педагогічних умов в процесі фізичного виховання в школі з школярами повинен бути чіткий алгоритм педагогічного контролю діяльності педагогічного колективу школи та учнів. Здійснення попереднього педагогічного контролю, щодо визначення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей організму підлітків, фізичної підготовленості та працездатності, фізичного здоров'я, особливостей психологічного стану (формування ціннісних орієнтацій стану шкільної тривожності), а також формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом повинно сприяти конкретизації програми занять з урахуванням варіативності її складових. Складові педагогічних умов формування мотивації підлітків до фізичного виховання згідно визначених нами лімітуючи і стимулюючих чинників були визначені в якості педагогічних рекомендацій:

Для вчителів фізичної культури:

1. Обов'язкове анкетування учнів на початку навчального року для з'ясування інтересів до вибору варіативних модулів з видів спорту та рухової активності запропонованих програмою з урахуванням матеріально-технічної бази школи.

2. Спеціальні завдання для самостійної роботи з написання коротких рефератів з тем навчальної програми: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини», «Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці», «Історія розвитку видів спорту» (з обраних модулів), «Самоконтроль при заняттях фізичним вихованням». З можливим проведенням додаткових занять в позаурочний час з дітьми середнього шкільного віку, які можуть реалізовуватись у вигляді олімпійського уроку, вікторин оснований на змісту теоретичного розділу програми з «Фізичної культури» з поділенням їх на три частини у відповідності до етапів проведення оцінки знань та підсумкового тестування теоретичних знань за наступними розділами: «Теоретичні основи фізичної культури», «Формування здорового способу життя» та «Олімпійська освіта».

3. Введення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів (розроблено карту самоконтролю) в якій результати вимірювань функціональних можливостей і тестування фізичної підготовленості учні записують самостійно на початку навчального року (вересень), після першого семестру який включає дві чверті (грудень) та в кінці навчального року (травень), де визначають прогрес своїх досягнень і виставляють собі оцінку за рухову активність протягом навчального року.

Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури дозволяють при організації і проведенні уроків фізичної культури з учнями середніх класів враховувати та корегувати лімітуючі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами та раціонально організувати процес фізичного виховання в школі в цілому.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури з питань формування мотивації і ціннісних орієнтацій у підлітків до занять фізичною культурою і спортом в умовах загальноосвітньої школи свідчить, що на сучасному етапі становлення системи фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до організації процесу занять в умовах сучасної середньої школи з урахуванням програми з предмету «Фізична культура», який спрямований на врахування мотивів та інтересів підлітків у виборі виду рухової активності на уроках фізичної культури в школі. Аналіз дослідження мотивів і загального ставлення до уроків фізичної культури школярів 6 класів, доводить, що шкільна мотивація, як і будь-який інший окремий вид мотивації, визначається цілим рядом специфічних факторів серед яких є: суб'єктивні особливості тих, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, самооцінка, взаємодія з іншими учнями і т. п.); організація навчального процесу; навчальний заклад, де здійснюється навчальна діяльність; суб'єктивні особливості викладача фізичної культури, серед яких на першому місці система ставлення його до учня, до справи; специфіка навчального предмета та інші. Основною передумовою залучення дітей до систематичного виконання фізичних вправ є ставлення батьків до фізичної культури, створення умов для вибору учнями варіативних модулів для підвищення інтересу до занять і формування позитивного ставлення до процесу фізичного виховання не тільки в урочний, а й в позаурочний час.

2. Аналіз середньостатистичних показників фізичної підготовленості школярів підтверджує відзначається покращення рівня розвитку швидкості і спритності як у хлопців, так і у дівчат у період, нерівномірний розвиток гнучкості та підвищення рівня розвитку вибухової сили у дівчат на фоні її зниження у хлопців. Поліпшення фізичної підготовленості підлітків має базуватися на педагогічному підході, в якому необхідно визначати можливості корекції недоліків фізичного розвитку, фізичної підготовленості з використанням засобів педагогічного контролю для забезпечення їхньої

оптимальної життєдіяльності та максимально можливої самостійності і незалежності у соціальному житті. Відповідно до цього було розроблено комплекс організаційно-методичних умов формування мотивації до занять фізичною культурою. Складовими педагогічних умов були спеціальні завдання з написання рефератів на теми теоретичного розділу програми, підготовка та проведення спортивних вікторин; впровадження засобів попереднього і періодичного педагогічного контролю; анкети для вчителя фізичної культури, адміністрації школи; самоконтролю фізичного стану (лист самоконтролю); практичні рекомендації для учителя щодо корекції педагогічного процесу відповідно до результатів контролю.

3. Ефективність запроваджених організаційно-методичних умов процесу фізичного виховання перевірено у перетворювальному педагогічному експерименті протягом навчального року з учнями 6-х класів. Критеріями ефективності були показники рухової активності, мотивації до занять, теоретичної підготовленості, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів. Результати дослідження свідчать, що наприкінці експерименту 60,69 % школярів підвищили рівень мотивації до занять, при цьому з рівня «негативного ставлення» в рівень «позитивного ставлення» перейшло 14,28 % хлопців, з рівня «індиферентного ставлення» в рівень «позитивного ставлення» перейшло 14,28 % дівчат, з рівня «позитивного ставлення» в рівень «активного ставлення» – 7,14 % хлопців та 71,40 % дівчат. В експериментальній групі за навчальний рік 100 % школярів підвищили теоретичні знання і теоретично не підготовлених на другому етапі не залишилось. Підвищення мотивації до занять, рівня теоретичних знань, спостереження за своїми функціональними показниками, результатами у рухових тестах сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними вправами у позанавчальний час.

4. Розроблені організаційно-методичні заходи, що сприяють формуванню мотивації підлітків до занять фізичною культурою, є складовою педагогічних умов навчально-виховного процесу в школі, де повинен бути

чіткий алгоритм педагогічного контролю, що ґрунтується на оптимальній взаємодії вчителів, керівництва навчального закладу, медичних працівників і самих учнів. При цьому необхідно враховувати особливості використання сучасної програми з дисципліни «Фізична культура» в школі, яка повинна розглядатися як механізм, що забезпечує безперервність навчально-виховного процесу протягом всього періоду навчання в школі. Цей механізм має бути спрямований на формування мотиваційної орієнтації у використанні занять фізичною культурою з метою всебічного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо, О., Кузьменко, І. "Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів", Спортивна наука України, 2016, № 1 (65), С. 7-11.
2. Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Підручник, - Мелітополь.: ТОВ «Колор Принт», 2008. – 434 с.
3. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навч.посібник. К.: Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
4. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / В.В. Білецька. – Київ, 2008. – 20 с.
5. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.
6. Бондарчук Н. Я. Характеристика спектру критеріїв диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2012. – № 1. – С. 53-59.
7. Василенко В. Технічна підготовка баскетболістів на етапів спеціалізованої базової підготовки на основі розвитку сенсо-моторних функцій. Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 1. – С. 35-41.
8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : «Університетська книга», 2004. 438 с.
9. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.], Львів : Афіша, 2012. — 356 с.

10. Демчук С. Особистісний розвиток молодшого школяра із депривацією сенсорних систем спеціальної школи-інтернату. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 66–69
11. Зубалій М. Д., Волков Л. В. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
12. Іваніцький Р. Вікова динаміка фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку з депривацією сенсорних систем. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2018, (29), 46–50. вилучено із URL : <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/60>
13. Коц В. П. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч. посіб. / В. П. Коц, С. М. Коц ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2017. – 288 с.
14. Коц С. М. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навч. посіб. / С. М. Коц, В. П. Коц ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків : ХНПУ, 2020. – 287 с.
15. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
16. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Г. В. Безверхня В. Г. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
17. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра». 2017. – 366 с.
18. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій:аватореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд.наук з фіз.вих. іспорту. Харків, 2013. – 21 с.

19. Кукушин В. Ігрові технології на уроках . Відкритий урок. – 2006. – № 11/12. – С. 3–9.
20. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. Молодь і ринок, - 2012. - №7 (90), - С. 22-24.
21. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. – 2012, Молодь і ринок №7 (90), с. 24-27.
22. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2010.- 480 с.
23. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2014. – 480 с.
24. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання. 2006. – № 6. – С. 9-14
25. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [дисертація]. Київ; 2019. 590 с.
26. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фіз.вих. і спорту / І.П.Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.
27. Масляк І.П., Шестерова Л.Є., Кузьменко І.А., Бала Т.М., Мамешина М.А., Криворучко Н.В., Жук В.О. «Вплив функціонального стану вестибулярного аналізатора на фізичну підготовленість школярів». дитячий вік», Спортивна наука. Міжнародний науковий журнал кінезіології, 2016. №. 9(2), с. 20-27.
28. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. Теорія і

- методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал.2020. №3. С. 81–85.
29. Мізюк М. І. Гігієна : підручник для студ. ВНЗ 3-4 рівнів акредитації / М. І. Мізюк. – Київ : Здоров'я, 2012. – 334с.
 30. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія], Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
 31. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
 32. Останкова О., Помещикова І. Аналіз проведеного анкетування щодо виявлення інтересів вчителів фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств в закладах вищої освіти. No 1. 2025. С. 208–212.
 33. Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – підруч. для студ. вищ. навч. закл. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.
 34. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176 – 186.
 35. Саламаха О.Е. Підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх значення у тхеквондо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС). Вип.11. С. 96-99. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_30
 36. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. / Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2003. – 21 с.
 37. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. — К. : Олімпійська література, 2000. — 438 с.
 38. Сергієнко, Л. П., Шарий Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. Теорія і методика фізичного виховання , 2010, (5), с. 3–12.

39. Сидоренко П.І., Бондаренко Г.О., Куц С.О. Анатомія та фізіологія людини: Підручник.-2-е вид., випр. К.: Медицина, 2011.-248 с.
40. Тарасюк В.С., Андріївського І.Ю. Ріст та розвиток людини: Підручник. За ред. В.С. Тарасюка, К.: Медицина, 2008.-400 с.
41. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2 – 5 років: Автореф. дис.... канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.04. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 1994. – 19 с.
42. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: Автореф. дис... канд.... наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. / Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2004. – 20 с.
43. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі //Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. ”ОВС”, 2003. – № 2. – С. 18–20.
44. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.