

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ ВОСЬМИХ КЛАСІВ ДО УРОКІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»**

Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Горішний Роман Володимирович

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук,
доцент Омеляненко Володимир Григорович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Шандригось Віктор Іванович

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Формування мотивації до занять фізичною культурою.....	6
1.1. Мотивація до уроків фізичної культури: шляхи формування та підвищення.	6
1.2. Роль вчителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації до фізичної активності.	10
1.3. Вплив сучасних проєктів фізичної активності на формування мотивації до уроків фізичної культури.	17
Висновки першого розділу.	28
Розділ 2. Організація, контингент і методи дослідження	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.	30
2.1.2. Соціологічні методи.....	31
2.1.3. Методи математичної статистики.	32
2.2. Організація дослідження.....	32
Розділ 3. Експериментальні заходи формування мотивації у восьмикласників до уроків фізичної культури.	34
Висновки третього розділу.	40
Розділ 4. Результати дослідження та їх обговорення	41
4.1. Результати опитування восьмикласників щодо їхньої мотивації до занять фізичною культурою до педагогічного експерименту.	41
4.2. Результати опитування восьмикласників щодо їхньої мотивації до занять фізичною культурою після педагогічного експерименту.....	45
Загальні висновки.....	48
Список використаних джерел.	49

ВСТУП.

Актуальність дослідження обумовлена сучасними викликами, що стоять перед системою освіти в умовах глобалізації, соціальних змін та швидкого розвитку інформаційних технологій. Однією з головних проблем є зниження рівня рухової активності серед учнів, що призводить до погіршення здоров'я, розвитку хронічних захворювань та збільшення рівня стресу серед молоді. У цих умовах формування мотивації до культури здоров'я та фізичного благополуччя є пріоритетним завданням, оскільки здоров'я учнів є важливою складовою їхнього загального розвитку, успішності та життєвої активності. (Гончаренко М.С., Грибан Г.П. [18], Дейкун М.П., Домашенко А.В., Зварищук О.М., Круцевич Т.Ю., [10] Тимошенко О.В. [18] та ін.).

Ці питання знайшли відображення в Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, у Наказі «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» та ін.

Мотивація до рухової активності є основою для досягнення стійких і довготривалих результатів у збереженні здоров'я та розвитку рухових якостей учнів. У середньому шкільному віці, коли фізіологічні зміни організму та соціокультурні впливи активно формують поведінкові моделі, надзвичайно важливо не лише організувати рухову активність, але й сформувати у школярів стійке бажання до регулярних занять. Високий рівень мотивації безпосередньо корелює з активністю учнів під час уроків з фізичної культури, їхньою емоційною реакцією на навантаження та здатністю до саморозвитку через досягнення власних фізичних і психологічних меж. Мотивація стає не лише рушійною силою для участі в фізкультурних заходах, але й стимулює розширення особистих горизонтів учня, що є ключовим для формування здорових звичок, здатних впливати на його розвиток на всіх етапах життєвого шляху [2].

Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем освітнього процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти є виховання позитивного ставлення учнів до фізичної культури [18]. Формуванню в учнів стійкого інтересу до фізично активного способу життя, на думку вчених [18, 45, 50], сприяють належним чином організовані уроки фізичної культури, різноманітні форми та фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школі, а також залучення школярів до самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Головною умовою формування мотивації є включення здобувачів освіти у відповідну навчальну діяльність. У такому разі, мотиви навчання стають домінуючими, а навчання – активним та свідомим. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивів щодо занять фізичною культурою.

Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність заходів формування мотивації у восьмикласників до занять фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання восьмикласників.

Предмет дослідження – формування мотивації у восьмикласників до занять фізичною культурою.

В процесі дослідження вирішувались такі **завдання**:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з проблеми дослідження і визначити заходи формування мотивації у восьмикласників до занять фізичною культурою.

2. Розробити заходи формування мотивації у восьмикласників до занять фізичною культурою.

3. Експериментально обґрунтувати вплив розроблених заходів на формування мотивації у восьмикласників до занять фізичною культурою.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, інноваційного практичного досвіду, даних мережі Інтернет; анкетування; аналіз отриманих результатів та їх математична обробка.

Вірогідність результатів дослідження забезпечувалась методологічним і теоретичним обґрунтуванням його основних положень, відповідністю застосованого комплексу методів дослідження предмету, меті і завданням, репрезентативністю вибірки учасників педагогічного експерименту та його результатами, об'єктивністю критеріїв оцінки кількісних та якісних показників експериментальних даних, якісним та кількісним статистичним аналізом отриманих результатів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи студентського гуртка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання «Фізіологічні аспекти фізичного виховання учнівської молоді».

Практичне значення даної роботи полягає в розробці заходів, які дозволяють цілеспрямовано формувати мотивацію восьмикласників до уроків фізичної культури. Результати дослідження можуть бути використані в закладах загальної середньої освіти.

Апробація результатів. Результати дослідження обговорювалися на студентській науково-практичній конференції кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка у 2025 році.

Особистий внесок. Самостійно була обрана тема кваліфікаційної роботи. Разом із науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно проаналізована науково-методична література, визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, проведено дослідження та обробка отриманих даних.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури. Роботу викладено на 54 сторінках, текст ілюстровано таблицями та рисунками; використано 51 джерело.

РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.

1.1. Мотивація до уроків фізичної культури: шляхи формування та підвищення.

Фізичне виховання є важливою складовою всебічного розвитку особистості, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, розвитку фізичних якостей та дисципліни. Проте ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивації учнів до занять. Сформована мотивація визначає рівень залучення, активності, задоволення та досягнення поставлених цілей на уроках фізичної культури.

Мотивація у фізичному вихованні виконує низку ключових функцій [3, 7].

Активація діяльності – заохочує учнів до участі в уроках, змаганнях, руховій активності.

Стимулювання саморозвитку – учні прагнуть вдосконалювати фізичні якості, долати труднощі.

Формування відповідального ставлення до здоров'я – мотивовані школярі частіше дотримуються здорового способу життя.

Покращення результатів – високий рівень мотивації позитивно впливає на успішність виконання вправ.

Соціалізація – підвищена зацікавленість до командних ігор сприяє формуванню комунікативних навичок.

Мотивація учнів до занять фізичною культурою може бути різною за своєю природою, джерелом виникнення, тривалістю впливу. Найпоширенішими є такі види:

Внутрішня мотивація. Це прагнення до фізичної активності, що виникає з інтересу, задоволення від руху, бажання досягти особистої мети (наприклад, покращити результат у бігу). Внутрішньо мотивований учень бере участь у заняттях не через оцінку чи похвалу, а через власне бажання (стійка, довготривала, розвиває самостійність).

Зовнішня мотивація. Викликана впливом зовнішніх чинників: оцінки,

схвалення вчителя, змагання з однолітками, винагороди, уникнення покарань.

Зовнішня мотивація може бути ефективною, але за відсутності внутрішнього інтересу – нетривалою.

Позитивна мотивація. Формується на прагненні до досягнень, задоволення, успіху. Наприклад, дитина хоче навчитися новому елементу в гімнастиці або покращити спортивний результат.

Негативна мотивація. Виникає через страх, покарання або уникнення неприємних наслідків. Наприклад, учень виконує вправу, щоб уникнути критики або негативної оцінки. Часто призводить до стресу й втрати інтересу, тому має використовуватись з обережністю.

Соціальна мотивація. Прагнення бути прийнятим у колективі, отримати схвалення однолітків. Особливо важлива у підлітковому віці.

Досягальна мотивація. Характерна для дітей із лідерськими якостями. Полягає у прагненні до перемоги, лідерства, самореалізації. Її розвиток сприяє високим результатам і наполегливості у фізичній діяльності.

Фактори, що впливають на мотивацію школярів [5].

Особистість учителя – його зацікавленість, стиль спілкування, харизма.

Зміст уроків – різноманітність, цікаві форми проведення, сучасні методики.

Фізичні можливості дитини – важливо не порівнювати з іншими, а з її власним прогресом.

Підтримка з боку родини – спільні заняття спортом, заохочення, позитивне ставлення до фізкультури.

Психологічний клімат – доброзичливість, відсутність насмішок, підтримка учнів із низьким рівнем підготовки.

Формування мотивації до рухової активності через фітнес є складним і багатофакторним процесом, що потребує індивідуалізованого підходу до кожного учня. Використання різних мотиваційних стратегій, таких як включення різноманітних видів фітнесу на уроках фізичної культури, індивідуалізація вправ, підтримка емоційного комфорту та соціальна підтримка сприятиме

розвитку не лише рухових навичок, але й формуванню позитивного ставлення до фітнесу як частини здорового способу життя. Це дозволить учням не лише досягти бажаних результатів, а й підтримувати інтерес до регулярної рухової активності на всіх етапах їхнього життя [6].

Фізична культура є невід'ємною складовою загальної освіти, що сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню здорового способу життя, розвитку морально-вольових якостей. Однак упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури, що викликає занепокоєння серед педагогів, батьків та фахівців зі сфери охорони здоров'я. Аналіз причин цієї проблеми є актуальним кроком до її вирішення.

Основними причинами зниження інтересу до фізичної культури є [10]:

1. Низький рівень мотивації. Однією з головних причин байдужості до занять є відсутність внутрішньої мотивації. Якщо учень не бачить цінності в руховій активності, не відчуває задоволення від занять, то участь у них стає формальною. Відсутність мотиваційних стимулів призводить до пасивності й байдужості.

2. Недостатня індивідуалізація занять. Заняття фізичною культурою часто проводяться за єдиною програмою, без урахування фізичного рівня підготовки, інтересів чи потреб учнів. Як наслідок: фізично слабші діти почуваються невпевнено; більш активні – нудьгують через відсутність виклику; дівчата й хлопці можуть мати різні інтереси у видах рухової активності.

3. Одноманітність і застарілі форми проведення уроків. Формальні підходи, рутинне виконання вправ без новизни, сучасного обладнання чи ігрових елементів знижують цікавість. Якщо урок фізичної культури не відрізняється від уроку 20-річної давнини – це не відповідає сучасним очікуванням школярів.

4. Страх невдачі та осуду. Учні, які мають низький рівень фізичної підготовки або незадоволені своєю зовнішністю, часто уникають активної участі, бо бояться бути висміяними. Особливо це стосується підлітків, які є вразливими до оцінки з боку однолітків.

5. Несприятливий мікроклімат на уроках. Неприйнятна поведінка вчителя (наприклад, надмірна критика, ігнорування слабших учнів), конфлікти з однолітками або небажання працювати в команді – усе це знижує бажання відвідувати уроки фізичної культури.

6. Цифровізація дозвілля. Переважання пасивного способу життя серед дітей (гаджети, відеоігри, соціальні мережі) призводить до зменшення природної потреби в русі. Фізична культура поступається за рівнем «емоційної стимуляції», яку дають цифрові платформи.

7. Відсутність підтримки з боку родини. Якщо фізична культура в родині не є цінністю, батьки не займаються спортом і не підтримують активний стиль життя, дитина не буде мати позитивного прикладу. Брак заохочення або навіть негативне ставлення до фізичної активності з боку дорослих поглиблює байдужість.

8. Медичні обмеження або низька самооцінка. Деякі учні мають хронічні захворювання, що обмежують їхню участь у загальних вправах. Інші не впевнені у своїх силах або соромляться своєї фізичної форми, що теж стає бар'єром до активної участі.

Причини зниження інтересу школярів до фізичної культури мають комплексний характер: вони охоплюють індивідуальні психологічні особливості, організаційні недоліки шкільної системи та соціальні фактори. Подолання цієї проблеми потребує системного підходу: модернізації уроків, врахування інтересів учнів, підтримки родини та створення мотивуючого середовища. Лише за таких умов фізичне виховання знову стане джерелом радості, здоров'я та розвитку для сучасної дитини [12].

Без належного мотиваційного компонента уроки фізичної культури часто перетворюються на формальність, втрачаючи виховну та оздоровчу функції. Тому формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою – одне з першочергових завдань сучасного вчителя та освітньої системи загалом.

Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою [24].

1. Створення позитивного емоційного фону на уроці. Учитель повинен

формувати атмосферу доброзичливості, взаємоповаги й підтримки, що сприяє емоційному комфорту дитини.

2. Індивідуальний підхід. Врахування фізичних можливостей, темпераменту, інтересів та рівня підготовки кожного учня дозволяє уникати ситуацій, коли дитина відчуває себе неуспішною.

3. Ігрові та змагальні методи. Ігрові вправи та змагання формують інтерес і азарт, а також виховують командний дух, відповідальність, прагнення до перемоги.

4. Використання сучасних форм та інновацій. Залучення до занять популярних фітнес-напрямків (Zumba, аеробіка, воркаут, паркур), інтерактивних технологій (відеоінструктажі, мобільні додатки) може істотно оновити зміст уроків.

5. Залучення учнів до організації уроку. Надання можливості самостійно обирати види діяльності, планувати частину занять або оцінювати результати створює відчуття причетності.

6. Формування успішного досвіду. Навіть незначні успіхи мають бути помічені та відзначені – це підсилює впевненість і внутрішнє бажання продовжувати роботу над собою.

Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації.

Учитель фізичної культури виконує не лише роль тренера, а й наставника, порадирика, мотиватора. Саме його приклад, особистість, стиль спілкування впливають на ставлення дитини до фізичної активності. Педагог має володіти емпатією, педагогічним тактом, креативністю, щоб надихати учнів до активної участі в заняттях.

1.2. Роль вчителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації до фізичної активності.

Сучасна система освіти орієнтована не лише на академічні знання, але й на гармонійний фізичний розвиток учнів. Фізична культура відіграє ключову роль у збереженні здоров'я, підвищенні працездатності та формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя. Проте, лише наявність

програми та спортивного обладнання не гарантує ефективності уроків фізичної культури – вирішальне значення має постать учителя. Саме вчитель фізичної культури є рушієм мотивації учнів до активного способу життя.

Позитивна мотивація до занять фізичною культурою – це внутрішнє прагнення учнів до виконання фізичних вправ, участі у спортивних змаганнях і оздоровчих заходах, яке супроводжується емоційним піднесенням, задоволенням і розумінням користі від занять. Така мотивація формується на основі особистісного інтересу, успіху, визнання з боку однолітків і педагогів, позитивного досвіду та підтримки.

Основними факторами впливу вчителя фізичної культури на мотивацію учнів є [25, 30, 33, 35,40]:

1. *Особистий приклад.* Вчитель, який сам веде активний спосіб життя, захоплюється спортом, бере участь у заходах, стає авторитетом для учнів. Його ентузіазм передається дітям.
2. *Психолого-педагогічний підхід.* Вчитель має враховувати індивідуальні особливості школярів: рівень фізичної підготовленості, інтереси, емоційний стан, потребу у підтримці. Позитивне підкріплення, похвала, вміння вселяти віру в себе – це ключові інструменти формування мотивації.
3. *Ігрові та інтерактивні методи.* Сучасний вчитель фізичної культури має перетворювати уроки на захоплюючу гру чи челендж. Використання музики, командних ігор, спортивних квестів та інноваційних методик (наприклад, JuniorZ, ActivePark тощо) значно підвищує інтерес до занять.
4. *Рефлексія та цілевизначення.* Вчитель навчає учнів самостійно ставити цілі, оцінювати прогрес, бачити значення фізичної активності у повсякденному житті. Це дозволяє сформувати усвідомлену мотивацію, а не лише ситуативне бажання.
5. *Співпраця з батьками та шкільною спільнотою.* Формування позитивної мотивації можливе за умови підтримки зі сторони сім'ї. Вчитель має ініціювати спільні заходи, родинні змагання, спортивні свята.

6. *Створення позитивної атмосфери.* Важливо створити на уроках дружню, підтримуючу атмосферу, де учні відчуватимуть себе комфортно та впевнено. Уникнення критики та порівняння з іншими, натомість, зосередження на зусиллях та прогресі кожного учня, сприятиме формуванню позитивного ставлення до занять.
7. *Використання різних форм навчання.* Різноманітність форм проведення уроків (ігри, змагання, квести, інтегровані уроки) допомагає підтримувати інтерес учнів та уникнути монотонності.
8. *Створення ситуацій успіху.* Надавати учням можливість відчути успіх, хвалити за досягнення, навіть незначні, допомагає підвищити самооцінку та мотивацію до подальших занять.
9. *Розвиток мотивації на самовдосконалення.* Підкреслювати, що фізична культура - це не лише уроки в школі, а й можливість постійно розвиватися, покращувати свої фізичні якості та вести здоровий спосіб життя.
10. *Інтеграція з іншими предметами.* Інтегровані уроки, які поєднують фізичну культуру з іншими предметами, допомагають учням побачити зв'язок між різними аспектами знань та сприяють кращому засвоєнню матеріалу.

Аналіз спеціальної літератури дозволив знайти приклади, які демонструють, як різноманітні педагогічні методи – від індивідуального підходу до інтерактивних технологій – сприяють створенню атмосфери інтересу, успіху й активності у фізичній культурі.

Так, метою роботи вчителя Виходеця Володимира є розвиток у школярів сталої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою шляхом інтеграції навчального процесу з іншими предметами та активного залучення учнів до позаурочних спортивних заходів [49]. Особливістю його роботи є інтеграція уроків фізичної культури з біологією, історією, географією, інформатикою. Проведення тематичних уроків («Спорт у Давній Греції», «Будова м'язів і рух», «Олімпійський рух»).

У позакласній роботі вчитель організовує «Дні здоров'я», шкільні

спартакіади, спортивні квести, естафети. Проводить щорічні свята на кшталт «Олімпійського тижня», турнірів між класами. Виховання командного духу реалізовується через участь у загальношкільних та міських змаганнях.

Активно співпрацює вчитель з батьками та колегами, організовуючи заходи «Батьки + діти», конкурси спортивних родин. Вчитель залучає учителів інших предметів при підготовці інтегрованих проєктів.

Результатом роботи Виходця Володимира є формування сталого інтересу до фізичної культури як до компонента здорового способу життя. Це проявилось через зростання участі учнів у позаурочних спортивних заходах – до 80% залучених щороку. Підвищення зацікавленості учнів: учні позитивніше почали ставитися до фізичної активності, побачили її користь у різних сферах.

Досвід Володимира Виходця доводить, що комплексний підхід, який поєднує міжпредметну інтеграцію та емоційно забарвлену позакласну роботу, здатен створити потужну позитивну мотивацію до занять фізичною культурою в учнів різного віку та рівня підготовки.

Ковальова Т. М. у своїй роботі звертає увагу на формування у школярів сталих навичок самостійної фізичної активності, аналізу власного фізичного стану і розвиткові внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичною культурою без тиску з боку педагога [46].

Вчителька зосереджується на стимулюванні учнів/учениць до самостійних фізичних занять, аналізу результатів і контролю власного стану – формуючи потребу у самовдосконаленні. Стимулює розвиток навичок фізичного самоаналізу – учні навчаються аналізувати власні рухи і відчуття, визначати показники розвитку, відстежувати прогрес та встановлювати індивідуальні цілі самостійно. Допомагає для кожного учня розробляти індивідуальні програми фізичного розвитку – з урахуванням індивідуальних особливостей.

Педагог підтримує учнів у розвитку без нав'язування стандартних норм: допомагає в самореалізації, не тисне, не порівнює.

Учні, що практикують самонавчання, демонструють вищий рівень фізичної активності, краще здоров'я та більшу залученість у проєкти.

Виникає власна потреба у регулярній фізичній навантаженості – це формує внутрішню мотивацію, яка перевищує зовнішні стимули.

Досвід Ковальнової Т. М. демонструє, що коли учень контролює свій фізичний розвиток, ставить цілі, аналізує власні результати і обирає свій шлях – він природно знаходить внутрішній сенс у фізичних активностях. Це формує стійку позитивну мотивацію до занять фізичною культурою.

Ломанова Г. О. розробляє та впроваджує форми позакласної діяльності, які забезпечують добровільну участь, емоційний підйом і включення всіх учнів без примусу, стимулюючи позитивне ставлення до фізичної активності [44].

Особливостями її роботи є:

1. *Добровільність участі.* Участь у спортивних подіях є виключно добровільною – без оцінкового тиску чи обов'язковості.

2. *Цікавий формат заходів.* Проведення спортивних заходів як творчих подій – «шкільний кубок з футболу», «баскетбольна мозаїка», «День здоров'я». Емоційність та яскравий сценарій – основа командної взаємодії та радості участі.

3. *Підтримка і коментоване заохочення.* Активне словесне підтримання учасників, фіксація значущих моментів. Публічне визнання учнів, коментарі викладача як частина мотиваційного процесу.

4. *Інклюзивна спрямованість.* Особлива увага до дітей з обмеженими можливостями фізичного здоров'я. Формування оздоровчого середовища, орієнтованого на реабілітацію й адаптацію до соціального життя.

Результатом роботи вчительки Ломанової Г. О. є високий рівень добровільної участі – учні залучаються за власним бажанням, що підвищує їхнє внутрішнє бажання рухатися до активності. Позитивне ставлення навіть у слабших учнів завдяки включенню у пристосовані або творчі формати. Емоційний підйом і згуртованість класу формуються через спільні події, мотивуючи учнів до подальших активностей.

Досвід Ломанової Г. О. показує, що добровільна участь, емоційність формату і індивідуальний підхід – ключові складові успішної мотивації до фізичної культури. У форматі позакласних заходів вчителька створює

середовище, де кожна дитина відчуває свою значущість, насолоджується процесом та прагне брати участь повторно.

Полюхович Ю.В. працює над проблемою підвищення інтересу і мотивації учнів до фізичної культури через інтеграцію теоретичних знань з практичною діяльністю, створення активної освітньої співпраці та забезпечення доступності матеріалу для різних учнівських категорій [11].

Основні підходи в його роботі це:

1. *Інтеграція ІКТ у навчальний процес.* Використання презентацій, відеоматеріалів і мультимедійних демонстрацій для пояснення техніки рухів. Організація електронних ресурсів для планування уроків, діагностики здоров'я й відстеження рівня фізпідготовки учнів.

2. *Проектне навчання.* Учні реалізують проекти на теми спорту, здоров'я, історії фізичної культури та організації спортивних подій. Проектна діяльність передбачає самостійний пошук інформації, оформлення робіт, підготовку презентацій та захист результатів перед класом.

3. *Пізнавальна активність і творчий підхід.* Через ІКТ вчитель стимулює розвиток логічного мислення, самостійного пошуку знань та критичного аналізу. Учні можуть моделювати і прогнозувати наслідки фізичної активності, планувати індивідуальні завдання в електронних форматах.

4. *Індивідуальний підхід.* Особлива увага надається дітям з обмеженими руховими можливостями, яким ІКТ дають змогу включитися в навчальний процес на рівних умовах – через адаптовані завдання і електронні формати.

Результатом роботи вчителя Полюховича Ю.В. є підвищена мотивація до навчання: сучасний стиль уроків важливий для цифрового покоління. Розуміння і усвідомлення важливості фізичної культури, не лише як рухової активності, але й як інтелектуального процесу через отримання та аналіз інформації. Залучення учнів з різним рівнем фізичної підготовки – через проектну діяльність та індивідуалізований підхід. Розвиток ключових компетентностей: інформаційно-комунікативних, критичного мислення, самоорганізації.

Досвід Полюховича Ю. В. демонструє, що поєднання ІКТ та проектних

технологій може значно посилити внутрішню мотивацію учнів до фізичної культури. Урок із презентацією, відео, роботою над власним проектом мотивує учнів до глибшого розуміння, самостійної активності та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Марковець М.В. на уроках фізичної культури сприяє формуванню життєвих компетентностей учнів – здатності до самореалізації, свідомої фізичної активності, командної роботи та здоров'язбереження шляхом використання інтерактивних форм навчання [15].

Поєднання різноманітних інтерактивних форм роботи: колективне й командне моделювання, ситуативні вправи, проблемні завдання – з метою розвитку навичок учнів. Клас та вчитель виступають як рівноправні суб'єкти навчання: обмін знаннями, спільний вибір форм активності, взаємонавчання.

Вчителька використовує методи активного залучення дітей до навчальної діяльності: впровадження мозкового штурму, дискусій, групових проектів, формування рішень у спільній діяльності класу

Надається можливість учням самостійно вибирати способи виконання вправ, формувати власні підходи відповідно до фізичних можливостей та інтересів.

Формування компетентностей відбувається через діяльність: розвиток умінь працювати в команді, аналізувати рух, усвідомлено обирати активності, зберігати здоров'я та реалізовувати себе соціально та фізично в повсякденному житті.

Результатом роботи є підвищення свідомої активності: учні починають усвідомлювати значення фізичної активності й беруть активну участь у формуванні уроку.

Школярі оволодівають життєвими компетентностями: комунікація, самовираження, рішення в команді, здоров'язбережувальна поведінка – через практичну діяльність у командних формах. Учні відчують успіх у спільній діяльності й заохочуються до подальшого розвитку й самореалізації.

Досвід Марковець М.В. демонструє, що інтерактивні технології на

уроках фізичної культури – ефективний засіб формування життєвих компетентностей особистості та внутрішньої мотивації учнів. Діяльність, заснована на взаємодії, самостійному виборі й проектному підході, сприяє розвитку відповідальних, творчих та активних громадян.

Отже, вищенаведені приклади демонструють, як різноманітні педагогічні методи – від індивідуального підходу до інтерактивних технологій – сприяють створенню атмосфери інтересу, успіху й активності у фізичній культурі.

1.3. Вплив сучасних проєктів фізичної активності на формування мотивації до уроків фізичної культури.

Важливе значення у підвищенні рівня здоров'я учнів/учениць та популяризації фізичної культури має формування мотивів до занять фізичними вправами, рухової активності, активного способу життя, адже саме систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію.

У формуванні позитивної мотивації школярів до занять фізичними вправами провідне місце займають сучасні проєкти фізичної активності такі як: програма Президента «Активні парки», спортивний рух Олександра Педана «Junior», Ukraine Active, «Рухайся більше» та багато інших. Перераховані проєкти вивели уроки фізичної культури на новий європейський рівень. Вони надають можливість дітям під час війни займатися різноманітною руховою активністю, що позитивно впливає не тільки на підвищення мотивації до уроків фізичної культури, а й на рівень фізичної підготовленості, покращення психофізичного стану та настрою тих, хто займається [34, с.238].

JuniorZ – всеукраїнська некомерційна громадська організація, заснована телеведучим Олександром Педаном та продюсеркою Марією Павлічук у 2018 році, має чітку мету: змінити ставлення до уроків фізичної культури та зробити їх сучасними, інклюзивними та мотивувальними для кожної дитини. Завдяки меморандумам з МОН і ЮНІСЕФ, рух стартував як пілот у десятках шкіл і перетворюється на країновий тренд [42].

Від традиційної системи, де не всі почувуються залученими, JuniorZ пропонує різноманіття: чирлідінг, флорбол, петанк, корфбол, регбі, фризбі тощо – аби кожна дитина могла знайти щось для себе. Це знижує рівень булінгу, адже активний успіх формує взаємну повагу у класі.

Пандемія і військовий час створили стресові умови, у яких фізична активність відіграє роль підтримки психологічного здоров'я. JuniorZ запустив онлайн-уроки, табори та реабілітаційні заходи для дітей, що пережили кризу.

Проект реалізує принцип «переможець – кожен», створюючи ліги зі «золотою», «срібною», «бронзовою» категоріями, де дітям не потрібно змагатися з найсильнішими, а їхні досягнення оцінюються індивідуально й справедливо.

JuniorZ співпрацює з Міністерством освіти, ЮНІСЕФ, місцевою владою й спортивними федераціями. І вже охоплено сотні шкіл: проведені семінари для понад 2200 вчителів, фестивалі для десятків тисяч дітей, закуплено інвентарів на сотні тисяч гривень.

Основні напрямки роботи.

1. *Клуби «Спільно JuniorS».* Безкоштовні мультиспортивні клуби для дітей 10–19 років, в яких пропонуються заняття чирлідінгом, флорболом, регбі-5, петанком, бадмінтоном, фризбі тощо. Заняття ведуть сертифіковані тренери, тренують як фізичне, так і психологічне здоров'я; під час повітряних тривог діти безпечно перебувають в укритті [27].

2. *Учнівські ліги «JuniorS Games».* Всеукраїнські спортивні ліги та турніри, що проходять у школах із принципом «переможець – кожен», акцентом на гендерну рівність і командну взаємоповагу .

3. *Онлайн-курси.* Курс «Я – Блогер JuniorS» допомагає дітям розвинути навички ведення блогів в Instagram і TikTok та стати амбасадорами руху [47].

4. *Фестивалі та ментальне здоров'я.* Спільні події за участі ЮНІСЕФ, спрямовані на розвиток фізичного і ментального здоров'я, об'єднують і дітей, і родини.

Підписані меморандуми з Міністерством освіти і науки України, ЮНІСЕФ, міськими адміністраціями, федераціями (зокрема Федерацією регбі

України). Реалізували 959 онлайн-уроків під час війни, охопили понад 3 000 вчителів та встановили національні спортивні рекорди серед школярів.

Цінності JuniorZ: інклюзивність – будь-хто, незалежно від статі, походження чи фізичних можливостей, може долучитися; командна взаємоповага – навчають бути чесними і дружніми, без булінгу; активність – важливою є щоденна малість-активність, що формує звичку до здорового способу життя; вільний вибір – учні самі обирають вид спорту або гру, що відповідає їхнім інтересам.

Долучитися батькам або школярам можна приєднавшись до клубів або ліг – достатньо звернутися через сайт JuniorZ або місцеві школи, що мають меморандум з організацією. Вчителям або школам можна стати «Школою JuniorS» (бронзова або срібна ліга) та проводити спортивні заходи з методичною підтримкою. Долучитися можна онлайн до курсів блогінгу, відкритих уроків, майстер-класів та інших навчальних матеріалів через соцмережі і сайт.

Завдяки JuniorZ фізична культура стає не обов'язком, а справжньою можливістю – розвиватися, соціалізуватися й долати життєві труднощі. Це інвестиція в сильну, здорову й щасливу Україну.

Отже, JuniorZ – це сучасний суспільний рух, що допомагає дітям знайти радість у фізичній активності, розвиває як фітнес-звички, так і соціальні цінності. Через співпрацю з ЮНІСЕФ, місцевою владою та освітянами – рух має масштаб і реальні результати в громадах. JuniorZ активно працює над протидією тенденції погіршення фізичного здоров'я учнівської молоді.

2025 рік виявився дуже активним для *фізичних челенджів* в Україні – від онлайн-комплексів до масових марафонів і учнівських флешмобів. Формати охоплюють усі вікові групи, сприяють популяризації спорту та здорового способу життя і формують активну спільноту громадян.

Бігозбір. Пробудження 2025. З 03 березня по 13 квітня 2025 року було проведено командний челендж «Бігозбір 2025» для користувачів Strava – з фіксацією щоденних пробіжок або ходьби без вікових обмежень [4].

Учасник вважається «активованим», коли він має хоча б одне зараховане

тренування. Фіксація результатів подолання дистанції відбувається з порталу Strava. Зараховуються до заліку команди будь-яка фізична активність, яка зафіксована в Strava як «біг», «ходьба», «трейлраннінг». Зараховується дистанція від 10 метрів.

Всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах України [16].

Мета заходів – сприяння формуванню здорового способу життя, популяризація фізичної активності серед школярів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та згуртування учнівської молоді через рухові активності.

Флешмоби традиційно проводяться до таких подій:

Всеукраїнський день учнівського спорту (вересень).

Міжнародний день студентського спорту (20 вересня).

Олімпійський тиждень.

День фізичної культури і спорту України (друга субота вересня).

Щороку в акціях бере участь понад 80 000 школярів. Залучено більше 4 000 шкіл і коледжів по всій країні. Участь беруть як учні, так і вчителі, тренери, батьки, місцева громада.

Формати заходів: масові руханки та флешмоби; веселі старти, естафети, «Олімпійський урок»; турніри з міні-футболу, волейболу, флорболу; змагання з нових видів спорту (JuniorZ, фризбі, петанк тощо); танцювальні флешмоби під українську музику; презентації здорового способу життя, інтерактиви з нутриціології, гідратації, сну.

Партнерами заходу є Міністерство освіти і науки України, Комітет з фізичного виховання та спорту МОН, Національний олімпійський комітет України; громадські рухи: JuniorZ, Active Park, Street Workout Ukraine; місцева влада, спортивні федерації, медичні заклади.

Результатом проведення цих заходів є підвищення масовості школярів у позакласній фізичній активності, зросла зацікавленість у нових видах спорту та командній грі, покращився психофізичний стан школярів, покращилась соціальна адаптація через спорт, відбувається формування культури підтримки,

рівності та взаємодопомоги у класах.

Отже, всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах – це ефективний інструмент національного масштабу, що підтримує не лише фізичне здоров'я, а й соціально-психологічну стійкість молоді. Вони поєднують емоційну згуртованість, рухову активність і мотивацію до активного життя у складних для країни умовах.

Бігові флешмоби в Україні [48]. Протягом року проходили традиційні бігові події. Мета – популяризація бігу як доступної форми фізичної активності, формування здорового способу життя серед дітей, молоді та дорослого населення, об'єднання українців навколо ідеї стійкості, єдності та допомоги.

Флешмоб «Мільйон кроків до Перемоги». Формат: проходження або пробіжки дистанцій на підтримку ЗСУ. Партнери: громади, школи, спортивні клуби. Особливість: об'єднання рухової активності та патріотизму.

Всеукраїнські руханки та ранкові забіги у школах. Формат: короткі забіги на 400-500 м у шкільних дворах, парках. Учасники: учні 1–11 класів, учителі, батьки. Організація: місцеві департаменти освіти, КФВС МОН, JuniorZ

Отже, бігові флешмоби в Україні – це не лише спортивні події, а й інструмент громадської мобілізації, підтримки одне одного та популяризації здорового стилю життя в умовах викликів. Вони охоплюють як великі міста, так і малі громади, створюючи нову культуру фізичної активності – щоденної, змістовної, соціально орієнтованої.

«Активні парки – локації здорової України» [48].

Соціальний проект Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки - локації здорової України» – це навігаційна карта безкоштовних для населення рекреаційних занять в парках та скверах. Основною метою є залучення людей до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток рухових якостей – загальна витривалість, сила, спритність, координація, гнучкість, швидкість. Тобто людина, яка відвідує Активний парк може розраховувати на збереження і зміцнення здоров'я, а також зниження негативного впливу на організм одного з основних факторів ризику –

гіподинамії.

Регулярне виконання навіть нескладних вправ посилює роботу імунної системи, підвищує стійкість організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі до вірусних захворювань, знижується вплив вікових змін на організм та формується активне довголіття.

Оздоровча рухова активність також покращує психоемоційний стан людини, різні види фізичних навантажень перевищують або як мінімум рівні ефекту від препаратів та психотерапії.

«Спорт для всіх» вже розробив всю необхідну нормативну документацію, візуальні матеріали, онлайн платформу тощо. У кожній області було підібрано зручні локації: близько 2000 Активних парків та близько 10000 спортивних майданчиків, на яких розміщуються таблички з QR кодами, що дають доступ до онлайн тренувань. За рахунок місцевих бюджетів наявні парки та спортивні майданчики приводяться до ладу.

Також була опрацьована можливість наповнення парків активностями, завдяки розміщенню у деяких великих парках онлайн моніторів на великих галявинах. Трансляція з 6 ранку до 23 вечора різноманітних онлайн тренувань та соціальної реклами, що заохочує до здорового та активного способу життя. Розміщені навколо галявин лавочки збирають всіх бажаючих, а активні люди, які займаються, повторюючи вправи з монітору, будуть своїм прикладом надихати інших.

Якщо перейти за посиланням <https://ap.sportforall.gov.ua/start>, то можна встановити додаток «Активні парки» на свій телефон та дізнатися про найближчі Активні парки зі спортивними майданчиками з тренажерами, різні заходи, спрямовані на розвиток культури спорту для населення, корисні поради тощо.

Отже, «Активні парки» – це успішна загальнонаціональна ініціатива з розвитку фізичної активності, що має потенціал для сталого впровадження у громадах. Вона поєднує інфраструктуру, цифрові технології та освітній компонент, сприяючи формуванню культури руху серед українців.

«Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» - це наймасштабніші змагання

серед учнів України під гаслом «Разом переможемо» [38]. Ця платформа висвітлює інформацію про спортивні команди шкіл України та їхні досягнення, а також надає всю необхідну інформацію для учасників, уболівальників, спонсорів та партнерів.

Змагання проводяться щорічно з вересня по червень серед учнів закладів загальної середньої освіти України. На учнів очікує 5 захопливих етапів змагань на різних рівнях:

1. Шкільний етап (вересень - жовтень). Змагання в межах окремих шкіл для виявлення найсильніших учасників та формування команд.

2. Територіальний або районний етап у містах – обласних центрах (листопад - січень). Змагання серед шкіл територіальних громад і районів у містах обласних центрів. Переможці переходять до наступного етапу.

3. Районний і міський етап у містах - обласних центрах (лютий - квітень). Змагання між командами шкіл районів областей та міст обласних центрів. Переможці переходять до обласного етапу.

4. Обласний етап (квітень - травень). Змагання серед команд шкіл областей. Переможці переходять до фіналу.

5. Всеукраїнський етап (червень). Фінальна частина змагань серед переможців обласного етапу, визначення переможців і призерів сезону.

Мета проєкту – популяризація спорту і здорового способу життя. Залучення максимальної кількості учнів до занять фізичною культурою та спортом. Створення умов для розвитку спорту серед учнів. Підтримка системи фізичного виховання у школах. Формування у молоді традицій і мотивації до фізичного виховання. Залучення талановитих дітей до спеціалізованих спортивних закладів. Покращення спортивного іміджу України.

Змагання проводяться відповідно до правил, розроблених всеукраїнськими спортивними організаціями з урахуванням міжнародних стандартів. Порядок проведення змагань визначається положенням про підготовку змагань на відповідний навчальний рік.

Отже, проєкт «Пліч-о-пліч» – це масштабні шкільні спортивні ліги, що

об'єднують десятки тисяч дітей по Україні через змагання, командний дух і розвиток фізичної культури. Такий формат допомагає розвивати не лише спорт, але й важливі життєві компетентності, сприяючи єдності і психологічній стійкості молоді.

Партнерство «школа – сім'я». Багаточисленні педагогічні та психологічні дослідження підтверджують тісний зв'язок між стилем виховання в сім'ї та рівнем фізичної активності дітей. Зокрема, активна участь батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах, підтримка інтересів дитини до занять фізичною культурою та спільне проведення активного дозвілля суттєво підвищують мотивацію дітей до систематичних занять фізичною культурою [13, 14, 32].

Серед різних соціальних факторів, що впливають на процес ціннісного ставлення до здоров'я, спорту, активного дозвілля, провідне місце посідає родина. Батьки виступають не лише як вихователі, а й як головні моделі поведінки, на яких орієнтується дитина.

Особистий приклад. Діти схильні наслідувати батьків у поведінці, тому активний спосіб життя дорослих є важливим чинником мотивації. Батьки, які регулярно займаються фізичною культурою, подають позитивний приклад і формують у дитини переконання, що рухова активність є нормою життя.

Підтримка та заохочення. Моральна підтримка, схвалення досягнень, створення сприятливих умов для занять (придбання форми, спорядження, оплата секцій) посилюють внутрішню мотивацію дитини, знижують тривожність і формують позитивну самооцінку.

Формування ціннісних орієнтацій. Сімейне середовище формує уявлення дитини про важливість здоров'я, дисципліни, відповідальності. Якщо батьки демонструють відповідальне ставлення до власного здоров'я, дитина переймає ці установки.

Спільне дозвілля. Спільні прогулянки, ігри, туристичні походи, сімейні участі в змаганнях чи флешмобах зміцнюють емоційний зв'язок і підсилюють зацікавлення дитини в фізичній активності.

Співпраця з закладами освіти. Активна участь батьків у шкільних спортивних заходах, конкурсах, челенджах сприяє створенню позитивного фізкультурного середовища та формує єдиний виховний простір «школа – сім'я».

Таким чином, батьки є провідними агентами впливу у формуванні мотивації дітей до занять фізичною культурою. Їхня особиста активність, підтримка, участь у житті дитини та взаємодія зі школою створюють умови для сталого інтересу до фізичної активності. Для підвищення ефективності фізичного виховання доцільно впроваджувати програми сімейної взаємодії та інформування батьків щодо важливості активного способу життя.

Важливу роль у залученні українців до регулярної фізичної активності відіграє Ukraine Active (UAactive). *UAactive* – це громадська неприбуткова організація, що представляє український сектор здоров'я, фітнесу та фізичної активності в Європі. Вони співпрацюють з EuropeActive та запроваджують європейські стандарти у фітнес-індустрії в Україні [39].

Ukraine Active організовує різні проекти та заходи, серед них головні:

Національний фітнес-день (National Fitness Day). Зазвичай проходить у вересні – з 21 до 27 числа. Пропагує фізичну активність серед широких верств населення.

BEACTIVE DAY. Проведення 23 вересня в рамках Європейського тижня спорту. В Україні UAactive координує сотні безкоштовних подій у спортзалах, школах та на вулиці, з акцентом на доступність для людей з інвалідністю. Під час Європейського тижня спорту організовується низка динамічних подій, що охоплюють весь континент. Від спортивних залів під відкритим небом до гамірних парків, шкіл і віртуальних змагань, різноманітний вибір безкоштовних заходів гарантує, що кожен знайде щось для себе з допомогою заклику BeActive!

В Україні кампанія реалізується UkraineActive, яка є національною асоціацією EuropeActive (NAS). В межах компанії проводиться сотні безкоштовних заходів, які проводяться в різних умовах (фітнес-центрах, на відкритому повітрі, на робочих місцях и т. д.) по всій Україні та за її межами.

Вперше BEACTIVEDAY був проведений в Україні у 2021 год. Ця компанія мала значний успіх, що спонукає до підтримки і розширення різноманітних заходів протягом року і особливо в рамках Європейського тижня спорту.

Кампанія BEACTIVEDAY вже стала важливим стимулом для людей більше рухатися і краще приймати переваги і важливість здорового способу життя. Щороку кількість учасників BEACTIVE DAY в Україні збільшується [26].

MOVE Week (Тиждень руху). Щорічна європейська кампанія. В Україні участь бере понад 300 навчальних закладів і понад 26 000 учнів у 2024 році, а також громади та фітнес-центри.

MOVE Week - це загальноєвропейська ініціатива, спрямована на заохочення фізичної активності та популяризацію здорового способу життя. Як і День без ліфтів, Move Week є ключовим компонентом кампанії NowWeMOVE. Протягом тижня по всій Європі та в кількох країнах світу організуються різноманітні спортивні заходи. Основна мета - надихнути людей на різні форми фізичних вправ та здоровий спосіб життя. Захід проводиться щорічно з 2012 року.

Починаючи з 2022 року, Україна стала активним учасником MOVE Week, і кількість учасників щороку зростає. Координатором проекту в Україні є UAactive.

У 2024 році на участь у MOVE Week зареєструвалося 312 закладів освіти, які залучили більше 26000 українських дітей, а ще 26 активних громад, десятки спортивних та оздоровчих закладів, тисячі поціновувачів руху та фізичної активності [23].

Європейський день шкільного спорту (ESSD) - це міжнародне свято руху, частина Європейського тижня спорту [21].

Європейський день шкільного спорту заохочує людей проводити час разом, розважаючись і одночасно пропагуючи фізичну активність. Кожного року в останню п'ятницю вересня навчальні заклади з усієї Європи, а також з декількох країн Південної Америки, Африки та Азії святкують Європейський день шкільного спорту (ESSD). Все більше і більше шкіл з України долучається

до події. У 2024 році ESSD в Україні - це: 67 689 дітей, які взяли участь; 3164 активних вчителі; 537 шкіл.

Moving Schools Challenger (MSC).

У 2024-2025 навчальному році 10 шкіл з України брали участь в міжнародному проекті Moving Schools Challenger (MSC).

MSC – це загальноєвропейська ініціатива, що має на меті заохотити учнів до активного способу життя та популяризувати здорові звички через фізичну активність. Школи брали участь у щомісячних спортивних змаганнях, які допомагали учням більше долучатися до активного проведення часу. При цьому заклади не змагалися між собою, а спільно долали спортивні виклики.

Проект реалізується у співпраці з партнерами з шести країн: BG Be Active (Болгарія), International Sport and Culture Association (Данія), Deporte para la Educación y la Salud (Іспанія), Universidad Autónoma de Madrid (Іспанія), Youth Sport Trust (Великобританія), L'ORMAinternational (Італія) та за підтримки європейської організації European Physical Education Association. Фінансування проекту здійснюється в рамках програми Erasmus+ Sport.

Проект надає можливість українським школам скористатися матеріалами створеними під час втілення проекту в різних країнах. Для них щомісяця є доступний новий посібник перекладений українською, а також інші матеріали англійською, які можна скачати за посиланням [36].

Проект організовує Челенджі. Протягом кожного місяця школярі збирають Здорові Кілометри разом зі школами всієї Європи та підтримують щоденну фізичну активність в найрізноманітніший спосіб (біг, ходьба).

Отже, Ukraine Active це ключовий гравець у популяризації фізичної активності в Україні. Вони об'єднують школу, родини, молодь, фітнес-індустрію та міжнародні структури; організовують масові кампанії (BEACTIVE Day, MOVE Week); запускають освітні проекти і міжнародну співпрацю (Active Sister Schools); впроваджують європейські стандарти якості.

В умовах модернізації системи фізичного виховання надзвичайно важливим стає завдання не лише навчити рухатися, а й зацікавити, мотивувати,

підтримати учня в досягненні особистого успіху. *Мотивація успіху* є основою стійкого інтересу до занять фізичною культурою, розвитку самореалізації та впевненості у власних силах.

Мотивація успіху – це прагнення досягти поставленої мети, подолати труднощі, проявити себе у діяльності. У контексті фізичного виховання – це бажання учня вдосконалити свої фізичні якості, стати кращим у вправах, відчувати радість перемоги над собою. У цьому процесі центральне місце посідає вчитель фізичної культури – як провідник, наставник, організатор і мотиватор [35].

Висновки першого розділу.

1. Аналіз сучасних даних науково-методичної літератури та практики свідчить, що одним із ефективних шляхів удосконалення процесу фізичного виховання є використання інноваційних видів рухової активності.

2. Мотивація у фізичному вихованні школярів – це не просто додатковий компонент, а фундаментальна умова успішного навчання й фізичного розвитку. Вона визначає, чи буде дитина активною, цілеспрямованою, чи залишиться пасивним спостерігачем. Тому завдання сучасного вчителя – створити умови, що підтримуватимуть внутрішню позитивну мотивацію, поєднувати різні підходи, враховуючи індивідуальні особливості кожного учня.

3. Аналіз інноваційного практичного досвіду дозволив виділити такі шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою:

створення позитивного емоційного фону на уроці, середовища успіху;

індивідуальний підхід до учнів/учениць;

гейміфікація та інтерактивні форми: впровадження ігрових елементів (місії, рівні, змагання з самим собою); використання систем нагород, рейтингів, візуалізації успіху (наклейки, смайли, грамоти); мотиваційні картки успіху, спортивні щоденники, руханки-челенджі;

мотиваційне середовище: оформлення спортивного куточка з прикладами досягнень учнів; використання історій успішних спортсменів; показ відео, які демонструють значення рухової активності.

4. У формуванні позитивної мотивації школярів до занять фізичними

вправами провідне місце займають сучасні проєкти фізичної активності такі як: програма Президента «Активні парки», спортивний рух Олександра Педана «Junior»; Ukraine Active; «Рухайся більше»; фізичні челенджі; всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах; «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги»; партнерство «школа – сім'я»; національний фітнес- день; європейський день шкільного спорту.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, КОНТИНГЕНТ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, інноваційного практичного досвіду, даних мережи Інтернет; анкетування; аналіз отриманих результатів та їх математична обробка.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

У роботі змістовно представлена теоретична частина, в якій аналізуються сучасні проблеми та шляхи формування мотивації школярів до уроків фізичної культури. Проаналізовано 51 джерело науково-методичної літератури.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволив визначити функції мотивації, види мотивації, фактори, що впливають на мотивацію школярів, причини зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури та шляхи формування мотивації до занять фізичними вправами.

Аналіз спеціальної літератури показав, що ключову роль у формуванні мотивації в учнів/учениць до активного способу життя відіграє вчитель фізичної культури – його особистий приклад, індивідуальний підхід до школярів, застосування ігрових та інтерактивних методів навчання, рефлексія та цілевизначення, співпраця з батьками та шкільною спільнотою, створення позитивної атмосфери, використання різних форм навчання, створення ситуацій успіху та ін.

Аналіз даних мережи Інтернет дозволив визначити сучасні проєкти фізичної активності, які сприяють формуванню у школярів мотивації до уроків фізичної культури, а саме: програма Президента «Активні парки», спортивний рух Олександра Педана «Junior»; Ukraine Active; «Рухайся більше»; фізичні челенджі; всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах; «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги»; партнерство «школа – сім'я»; національний фітнес- день; європейський день шкільного спорту.

На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені

об'єкт, предмет, сформульовані мета і задачі дослідження.

2.1.2. Соціологічні методи.

В якості метода опитування використовувалось анкетування. Для його проведення була обрана репрезентативна група восьмикласників, основні показники якої у процентному відношенні максимально схожі до генеральної сукупності. У число респондентів увійшли учні восьмих класів Тернопільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич» та вчителі фізичної культури.

Підготовка анкетування і всі етапи його проведення базувалися на сучасних вимогах теорії і практики [50]. З метою забезпечення якості отриманої інформації, надійності інструментарію, анкети конструювались у відповідності з психологічними особливостями респондентів, враховувалась відповідність мови, стилю викладання віку респондентів. Опитування проводилося на початку та в кінці педагогічного експерименту в інтерактивній формі за допомогою гугл форми.

Анкетування школярів дозволило виявити їх ставлення до фізичної культури, мотиви до занять фізичними вправами.

Анкета «**Моя мотивація до уроків фізичної культури**» містила такі твердження

1. Мені подобається зміст уроків фізичної культури.
2. Уроки фізичної культури є корисними для мене.
3. Я задоволений спортивно-масовими заходами, які проводяться в школі.
4. Мені подобається займатися фізичними вправами.
5. Фізична культура допомагає мені бути здоровим.
6. У школі регулярно організовують змагання з нових видів рухової активності.
7. Мені цікаво займатися новими видами рухової активності.
8. Вчитель фізичної культури використовує методи заохочення на уроці, створює середовище успіху
9. Батьки приймають участь у спортивно-масових заходах, які організовує

школа.

10. Домашні завдання з фізичної культури потрібні.

Інструкція: прочитай кожне твердження й обери один варіант відповіді.

Відповіді оцінюй за шкалою:

1 – зовсім не згоден;

2 – скоріше не згоден;

3 – важко сказати;

4 – скоріше згоден;

5 – повністю згоден.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Статистична обробка результатів досліджень виконувалась на персональному комп'ютері з використанням пакета прикладних програм Excel 2025 з Office 2025 Professional фірми Microsoft (США). Визначалися такі статистичні характеристики: середня арифметична, (M); стандартна похибка середньої арифметичної (m); критерій t-Ст'юдента; достовірність відмінностей (p). Результати вважали достовірними в тому випадку, коли коефіцієнт достовірності дорівнював 0,05 або був меншим.

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилось у три етапи на базі Тернопільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич». В ньому брали участь 25 учнів восьмих класів (11 хлопців, 14 дівчат). Учні/учениці, які приймали участь в дослідженні, за даними лікаря школи, були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника.

Перший етап (вересень-жовтень 2024 року) – був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури та інноваційного практичного досвіду. Уточнювались методи дослідження.

Другий етап (листопад 2024 року – червень 2025 року) – передбачав проведення експериментальних заходів спрямованих на формування позитивної

мотивації у восьмикласників до уроків фізичної культури.

Третій етап (липень – листопад 2025 року) – включав обробку та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження; формулювання висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ЗАХОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ВОСЬМИКЛАСНИКІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Експериментальна програма включала комплекс онлайн та офлайн заходів (були описані у підрозділі 1.3 магістерської роботи) з метою зацікавлення та залучення школярів до рухової активності. В розкладі занять досліджуваної групи було три уроки фізичної культури на тиждень. Один урок на тиждень приділявся заходу із експериментальної програми.

Захід 1. Квест «Шлях JuniorZ – до здорової нації».

Мета квесту: познайомити учнів із проєктом JuniorZ, сприяти командній роботі, розвитку рухової активності та заохоченню до здорового способу життя.

Кількість гравців: клас поділяється на команди по 4-6 учасників.

Тривалість гри: 45 хв.

Локація: шкільний спортзал.

Реквізит: картки-завдання, фішки, конуси, інвентар JuniorZ (флорбол, фризбі, м'ячі, скакалки), бейджі, бланки.

Станція «Знайомство з JuniorZ».

Відповісти на 5 запитань вікторини:

Хто заснував JuniorZ?

Які нестандартні види спорту пропагує соціальний проєкт?

Що означає принцип «переможець – кожен»?

Назвіть три цінності JuniorZ.

Яка міжнародна організація є партнером соціального проєкту?

За правильну відповідь +1 фішка.

Станція «Активний старт».

Пройти смугу перешкод (біг із скакалкою, стрибки через фішки, згинання й розгинання рук в упорі лежачи), щоб «стати учасником JuniorZ».

Оцінюється згуртованість, швидкість, підтримка команди.

Станція «Media-блогер JuniorZ».

Команда має вигадати та коротко представити слоган на підтримку

здорового способу життя. Креативність і позитив – ключ до перемоги.

Станція «Спортивний вибір».

На плакаті розміщено логотипи видів спорту (чирлідінг, флорбол, петанк, корфбол, фризбі, бадмінтон та інші). Команди обирають 3 і демонструють як грати.

Станція «JuniorZ у моїй школі».

На великому аркуші А3 команда малює або пише: якими мають бути уроки фізичної культури в нашій школі JuniorZ? (рівень інклюзії, доброзичливість, нові види спорту, підтримка одне одного тощо). Кожна команда презентує свою ідею (1 хвилина).

Фінал гри. Підрахунок балів: кожна команда отримує фішки на станціях. Нагородження: усі команди – переможці! Використовуються такі номінації: «Найактивніші»; «Найкреативніші»; «Спортивні мрійники»; «Команда підтримки». Фото та сертифікати участі.

Захід 2. Командний челендж «Бігозбір 2025».

З 03 березня по 13 квітня 2025 року було проведено командний челендж «Бігозбір 2025» з фіксацією на порталі Strava пробіжок або ходьби на уроках фізичної культури.

Захід 3. Всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах України.

Приймали участь у Всеукраїнських спортивно-масових флешмобах у школах України, з метою формування здорового способу життя, популяризація фізичної активності серед школярів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та згуртування учнівської молоді через рухові активності.

Флешмоби проводилися до таких подій:

Всеукраїнський день учнівського спорту (вересень).

Міжнародний день студентського спорту (20 вересня).

Олімпійський тиждень.

День фізичної культури і спорту України (друга субота вересня).

Захід 4. Бігові флешмоби в Україні.

З метою популяризації бігу як доступної форми фізичної активності, формування здорового способу життя учнівської молоді та формування мотивації до занять фізичною культурою протягом року брали участь у традиційних бігових подіях, наприклад у флешмобі «Мільйон кроків до Перемоги». Формат цього заходу передбачав проходження або пробіжки різних дистанцій на підтримку ЗСУ. Особливість цього заходу є об'єднання рухової активності та патріотизму.

Долучалися онлайн до забігів від «Активних парків», які відбувалися щомісяця в різних містах України.

Також експериментальна методика передбачала участь школярів у Всеукраїнських руханках та ранкових забігах у школі, які організовували місцевий департамент освіти, комітет фізичного виховання і спорту МОН України, громадська організація JuniorZ.

Захід 5. «Активні парки – локації здорової України».

У періоди теплої пори року уроки фізичної культури проводили просто неба на території активного парку. Це дозволило використовувати наявне обладнання активного парку (лавки, турніки, зони для балансування, бігові доріжки), а також урізноманітнювати вправи (учні/учениці виконують циклічні, силові, координаційні вправи з опорою на доступні об'єкти).

Використання цифрових інструкцій активного парку (сканування QR-кодів), дозволило виконувати вправи за готовими відео; створювати індивідуальні або парні комплекси, проводити урок фізичної культури у форматі станцій або квесту.

Під час занять в активному парку школярі отримували інструкції, як використовувати парк після школи або на вихідних, що сприяло формуванню мотивації до самостійних занять, звички активного дозвілля.

Активний парк використовували як локацію для проведення спортивних заходів і змагань, Днів здоров'я, Квестів, Фестивалів руху.

Захід 6. Експериментальна методика передбачала участь школярів у щорічних спортивних змаганнях серед школярів «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські

шкільні ліги».

Проект «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські шкільні ліги» має вагоме значення для формування мотивації школярів до занять фізичною культурою, оскільки поєднує спортивну активність, емоційне підкріплення та соціальну підтримку. Змагання створюють емоційне піднесення, що стимулює школярів на підготовку та тренування. Учні відчувають себе частиною команди, що підсилює внутрішню мотивацію, оскільки вони грають не лише для себе, а й для школи, громади, друзів. Формується позитивне спортивне оточення, що заохочує до регулярних занять.

Публічне відзначення перемог (дипломи, медалі, кубки, подяки) формує мотивацію до досягнення та позитивне підкріплення фізичних зусиль. Виступи перед глядачами – джерело зовнішньої мотивації, яка з часом трансформується у внутрішню.

Підтримка батьків та вчителів показує дітям, що спорт цінується в суспільстві, а значить – є цінністю, яку варто розвивати.

Щорічне проведення проекту робить його очікуваним і стабільним мотиваційним фактором, який формує звичку до фізичної активності упродовж усього шкільного навчання.

Захід 7. Партнерство «школа – сім'я».

Сім'я є першою соціальною інституцією, яка формує у дитини уявлення про здоров'я, рухову активність і спосіб життя. Особистий приклад батьків, їх участь у спортивному житті дитини, спільне дозвілля – усе це закладає основу мотивації до занять фізичною культурою.

Дослідження доводять, що за умов постійної участі батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах, рівень активності дітей зростає, а також покращується емоційна атмосфера в родині.

Під час педагогічного експерименту використовували такі форми участі батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах школи (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Узагальнена таблиця форм участі батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах школи

№	Форма участі	Приклади заходів	Очікуваний результат
1	Спільні спортивні заходи	«Тато, мама, я – спортивна сім'я», Сімейні естафети, Турніри з футболу, волейболу	Підвищення мотивації до спорту, згуртування сім'ї
2	Масові руханки та флешмоби	Сімейна ранкова зарядка. Танцювальні флешмоби. Спортивні челенджі.	Популяризація фізичної активності, створення позитивного емоційного фону
3	Спільне дозвілля на свіжому повітрі	Пішохідні походи. Велопогулянки. Дні здоров'я.	Формування традицій активного дозвілля, розвиток навичок командної роботи
4	Просвітницька участь	Виступи батьків-спортсменів	Поглиблення знань про ЗСЖ, мотивація через приклад
5	Волонтерська участь у заходах школи	Суддівство, організація змагань, допомога в логістиці, підтримка нагородного фонду	Підтримка освітніх ініціатив, підвищення зацікавленості батьків
6	Онлайн-участь	Відео з тренуванням вдома. Відеочелендж «Мій ранок з родиною». Zoom-руханки. Коментарі та ідеї у Viber-групах	Формування у дітей позитивного прикладу здорового способу життя. Щоденні ранкові зарядки, руханки всією сім'єю

Участь батьків у фізкультурно-оздоровчих заходах школи передбачала попередню організаційну роботу, а саме:

створили батьківський актив, відповідальний за фізкультурно-оздоровчу роботу;

формували щомісячний план заходів із передбаченням участі батьків;

організували опитування серед батьків щодо їхніх інтересів та можливостей участі;

публічно визнавати активних батьків (грамоти, подяки, фото на сайті школи).

Захід 8. Ukraine Active.

Важливу роль у формуванні мотивації школярів до занять фізичною культурою відіграє соціальний проєкт Ukraine Active завдяки: створенню

яскравих, доступних і масових ініціатив; поєднанню освіти, спорту та комунікації; залученню усіх учасників освітнього процесу – учнів, вчителів, батьків і партнерів. Проект не лише активізує дітей фізично, а й розвиває соціальні, емоційні та комунікативні навички, що є важливою частиною сучасної освіти.

Серед багатьох заходів, які проводить громадська організація Ukraine Active експериментальна програма планувала участь лише у Національному фітнес- дні (National Fitness Day), Європейському тижні спорту, MOVE Week (Тиждень руху), Європейському дні шкільного спорту (ESSD), проекті Moving Schools Challenger (MSC).

Захід 9. Успішне формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів є неможливим без активної ролі **вчителя**. Від його педагогічної майстерності, емоційного інтелекту та креативного підходу залежить бажання учня бути активним, долати труднощі та розвиватися. Саме вчитель створює середовище, у якому кожна дитина може відчувати радість руху і смак власного успіху.

Під час педагогічного експерименту пропонували вчителю фізичної культури бути прикладом активності та ентузіазму; підтримувати кожного учня, не допускаючи висміювання чи критики; спрямовувати увагу на прогрес, а не на поразки; створювати атмосферу довіри та взаємоповаги; активно використовувати індивідуальний підхід (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Шляхи формування мотивації успіху

№	Метод / Прийом	Суть	Очікуваний ефект
1	Особистісно орієнтований підхід	Завдання відповідно до рівня розвитку кожного	Кожен учень має змогу відчувати успіх
2	Акцент на особистий прогрес	Порівняння з власним попереднім результатом	Формується бажання перевершити себе
3	Позитивне підкріплення	Похвала, подяки, смайлики, відзнаки	Підвищення самооцінки, створення позитивного фону
4	Гейміфікація	Впровадження ігрових елементів, балів, рівнів, змагань за досягнення.	Залучення через гру, інтерактивність

№	Метод / Прийом	Суть	Очікуваний ефект
5	Мотиваційне середовище	Візуалізація досягнень, цитати, відео	Підсилення впливу через емоції та приклад
6	Участь у масових заходах	Масові дні руху, флешмоби, спортивні квести	Стимулювання командного духу та соціальної активності

Висновки третього розділу.

1. Активні парки можна використовувати не лише як обладнання, але й як новий підхід до організації фізичного виховання. Вони надають можливість зробити уроки фізичної культури сучасними, гнучкими та привабливими для школярів – особливо в умовах цифрової трансформації освіти. Це сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

2. Проєкт «Пліч-о-пліч» – це не просто змагання, а мотиваційний механізм, що формує в учнів стале позитивне ставлення до фізичної культури, розвиває емоційну стійкість, навички командної взаємодії та бажання бути активними не лише у школі, а й у повсякденному житті.

3. Формування мотивації успіху є ключовою умовою успішного, привабливого та ефективного уроку фізичної культури. Такий підхід не лише сприяє фізичному розвитку школярів, а й розвиває в них впевненість, силу волі, наполегливість та позитивне ставлення до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

4.1. Результати опитування восьмикласників щодо їхньої мотивації до занять фізичною культурою до педагогічного експерименту.

Фізична культура в закладах загальної середньої освіти має на меті не лише навчити учнів необхідним моторним навичкам, а й сформувати інтерес до рухової активності на все життя. В середній школі учні починають відчувати збільшення академічних навантажень, що часто призводить до зниження їхньої участі у руховій активності, оскільки вони більше зосереджуються на навчанні. Крім того, сучасний сидячий спосіб життя, зокрема через дистанційне навчання під час пандемії, а також стресові умови війни, негативно впливають на рухову активність учнів. Тому важливо інтегрувати мотивуючі елементи в уроки фізичної культури, щоб заохотити регулярну участь у рухових вправах і сприяти підтримці як фізичного, так і психологічного здоров'я школярів [31].

Мотивація до рухової активності – це складний і багатогранний процес, що включає сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, які спонукають учнів до регулярної участі в руховій діяльності. Це поняття має велику значущість у контексті виховання здорового способу життя, особливо серед дітей, оскільки саме в дитячому віці закладаються основи для формування звички до рухової активності, яка може зберегтися на все життя [31].

З метою визначення ставлення восьмикласників до занять фізичною культурою нами було проведено серед них опитування. Анкетування охопило 25 учнів/учениць і включало питання про активність на уроках фізичної культури, ставлення до різних видів фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, бажання пробувати нові вправи та мотиваційні чинники, що впливають на їх рухову активність.

Таблиця 4.1

Ставлення восьмикласників до занять фізичною культурою (n=25)

Твердження	Оцінка					Середній бал
	1	2	3	4	5	

1.Мені подобається зміст уроків фізичної культури.	0	7/28%	8/32%	5/20%	5/20%	3,32
2.Уроки фізичної культури є корисними для мене.	3/12%	6/24%	7/28%	5/20%	4/16%	3,04
3.Я задоволений спортивно-масовими заходами, які проводяться в школі.	6/24%	7/28%	5/20%	4/16%	3/12%	2,64
4.Мені подобається займатися фізичними вправами.	3/12%	1/4%	6/24%	10/40%	5/20%	3,52
5.Фізична культура допомагає мені бути здоровим.	2/8%	2/8%	12/48%	5/20%	4/16%	3,28
6.У школі регулярно організують змагання з нових видів рухової активності.	7/28%	8/32%	1/4%	5/20%	4/16%	2,64
7.Мені цікаво займатися новими видами рухової активності.	1/4%	2/8%	3/12%	8/32%	11/44%	4,04
8.Вчитель фізичної культури використовує методи заохочення на уроці, створює середовище успіху	6/24%	5/20%	5/20%	8/32%	1/4%	2,72
9.Батьки приймають участь у спортивно-масових заходах, які організовує школа.	8/32%	8/32%	0	9/36%	0	2,4
10.Домашні завдання з фізичної культури потрібні.	7/28%	9/36%	4/16%	5/20%	0	2,28
Середній бал						2,98

Результати опитування восьмикласників, які наведені в таблиці 4.1 свідчать про те, що респонденти в цілому позитивно ставляться до організації фізичного виховання в школі (середній бал оцінки 2,98 з 5 можливих). Проте, 60% (твердження №1) учнів/учениць не подобається зміст уроків фізичної культури, а 64% (твердження №2) восьмикласників вважають, що уроки фізичної культури не є корисними для них.

Спортивно-масові заходи в школі є не лише формою дозвілля, але й важливим педагогічним інструментом: вони підсилюють освітню та виховну роботу, зміцнюють здоров'я учнів/учениць і формують мотивацію до регулярних занять фізичною культурою. Проте, відповіді респондентів на твердження №3 показали, що більшість учнів/учениць (72%) незадоволені спортивно-масовими

заходами, які проводяться в школі. Це свідчить про потенціал впровадження оновлених спортивно-масових змагань для формування позитивної мотивації у школярів до занять фізичними вправами.

Крім того, результати опитування показали, що діти із задоволенням відвідують заняття з фізичної культури (60%, твердження №4), що є необхідною умовою формування позитивної мотивації у школярів до занять фізичними вправами.

Для більшості учнів (84%, твердження №5) основною мотивацією до занять фізичною культурою є те, що виконання фізичних вправ допомагає бути здоровим. Отже, для більшості учнів/учениць важливіше внутрішнє задоволення від рухових вправ, а не зовнішні стимули.

Одними із чинників, який перешкоджає формуванню позитивної мотивації у школярів до занять фізичними вправами є відсутність у школі змагань з нових видів рухової активності про що свідчать результати відповідей учнів/учениць на твердження №6. 60% респондентів сказали, що в їх школі не організовують змагання з нових видів рухової активності.

Більшість учнів/учениць (76%, твердження №7) висловили бажання час від часу пробувати нові види рухової активності, проте є також частина учнів/учениць, для яких ці нововведення не цікаві (24%, твердження №7). Це вказує на потенціал введення нових фізкультурно-оздоровчих технологій для формування позитивної мотивації в учнів/учениць до занять фізичною культурою.

Аналіз відповідей респондентів на твердження №8 (чи використовує вчитель фізичної культури методи заохочення) показав, що більшість учнів/учениць (64%) не відчули створення середовища успіху на уроці фізичної культури. Проте, ключовою фігурою у формуванні мотивації школярів до занять фізичними вправами є вчитель фізичної культури. Він поєднує роль наставника, організатора, психолога та взірця активного й здорового способу життя.

Вчитель фізичної культури використовуючи методи заохочення, створює середовище успіху, що є однією з умов формування мотивації у школярів до

занять фізичними вправами.

Головними партнерами школи у формуванні мотивації дітей до занять фізичною культурою є батьки. Їхня активна участь, приклад і підтримка допомагають дитині виробити стійку звичку до рухової активності та усвідомити її значення для здоров'я і успіху в житті. Саме сім'я створює перше середовище, де дитина отримує ставлення до рухової активності, спорту й здорового способу життя. Схвалення навіть невеликих успіхів дитини підвищує її віру у власні сили. Батьки можуть допомогти встановлювати реалістичні цілі та підбадьорювати на шляху до їх досягнення. Проте, результати опитування восьмикласників свідчать про те, що батьки практично не приймають участі у формуванні мотивації дітей до занять фізичною культурою (64% негативних відповідей на твердження 9).

Важливе значення у формуванні мотивації до занять фізичними вправами мають домашні завдання з фізичної культури. Їх роль можна розглядати з кількох аспектів: освітнє значення (формують уміння самостійно організовувати рухову діяльність поза школою); оздоровче значення (сприяють регулярній руховій активності, що особливо важливо при обмеженому часі на уроках); виховне значення (сприяють розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я); соціальне значення (стимулюють активність у сім'ї, допомагають учневі/учениці інтегрувати фізичну активність у щоденний ритм життя).

Таким чином, домашні завдання з фізичної культури є важливим інструментом не лише у навчальному процесі, але й у формуванні культури здоров'я, рухової активності та життєвої компетентності школярів.

Проте, за даними опитування учнів/учениць було визначено, що домашні завдання з фізичної культури вважають потрібними і виконують близько 20% учнів/учениць (твердження №10).

Таким чином, результати опитування восьмикласників до педагогічного експерименту показали, що більшості учням/ученицям подобається займатися фізичними вправами. Проте, змістом уроків фізичної культури і організацією спортивно-масовою роботою в школі вони незадоволені. До того ж, вчитель фізичної культури недостатньо застосовує методи заохочення на уроці і батьки

дітей практично не беруть участь у спортивно-масових заходах, які організовує школа. Така ситуація не сприяє формуванню у восьмикласників мотивації до занять фізичною культурою. Тому можна припустити, що впровадження в школі сучасних проєктів фізичної активності позитивно вплине на формування в учнів/учениць мотивації до уроків фізичної культури.

4.2. Результати опитування восьмикласників щодо їхньої мотивації до занять фізичною культурою після педагогічного експерименту.

Після проведення педагогічного експерименту, суть якого полягала у впровадженні у навчальний процес і позакласну роботу школи сучасних проєктів фізичної активності та залучення батьків до спортивно-масових заходів у школі, було проведено повторне опитування восьмикласників з метою визначення впливу експериментальних заходів на формування в учнів/учениць мотивації до уроків фізичної культури. Результати опитування наведені у таблиці 4.2.

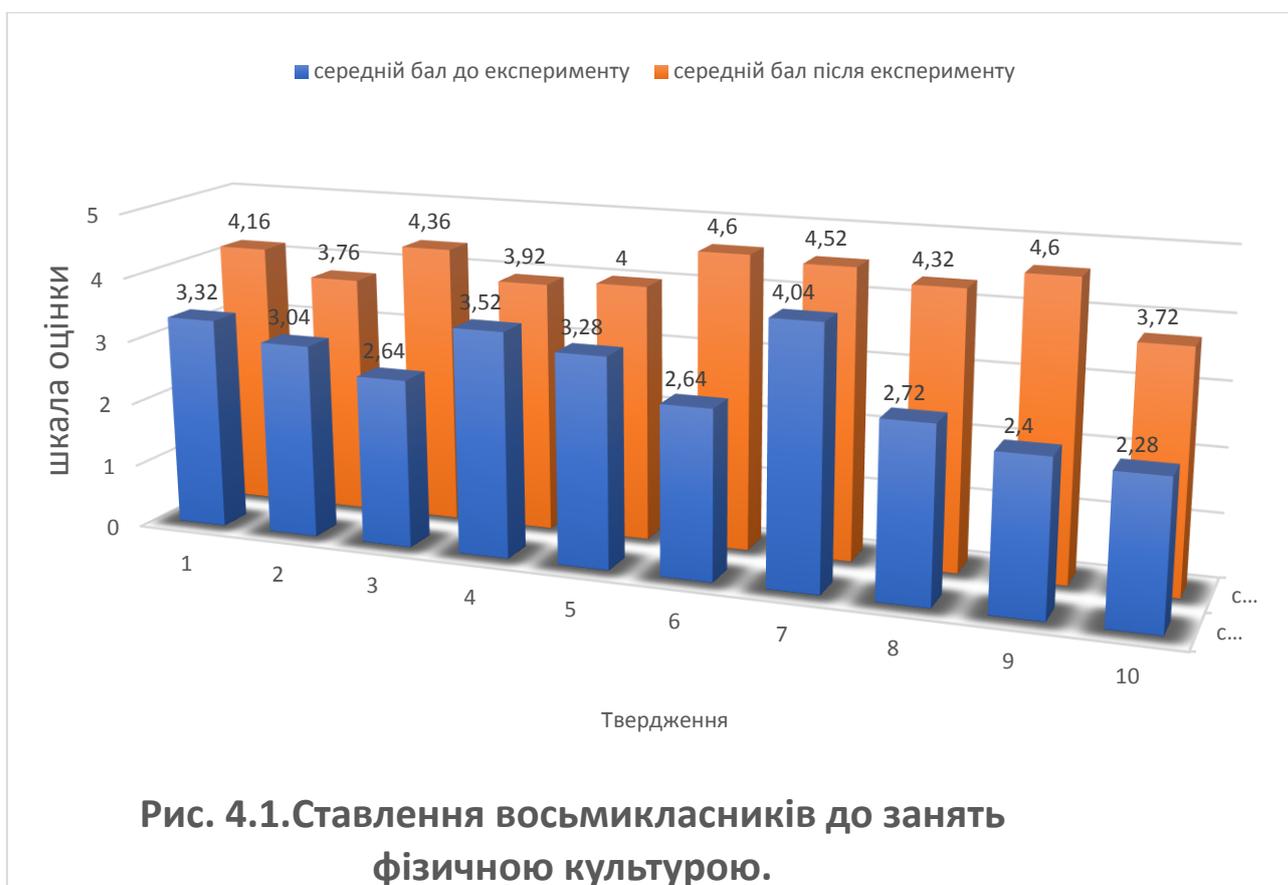
Таблиця 4.2

Ставлення восьмикласників до занять фізичною культурою (n=25)

Твердження	Оцінка					Середній бал
	1	2	3	4	5	
1. Мені подобається зміст уроків фізичної культури.	0	2/8%	2/8%	11/44%	10/40%	4,16
2. Уроки фізичної культури є корисними для мене.	1/4%	3/12%	4/16%	10/40%	7/28%	3,76
3. Я задоволений спортивно-масовими заходами, які проводяться в школі.	0	0	1/4%	14/56%	10/40%	4,36
4. Мені подобається займатися фізичними вправами.	1/4%	1/4%	4/16%	12/48%	7/28%	3,92
5. Фізична культура допомагає мені бути здоровим.	0	1/4%	6/24%	10/40%	8/32%	4
6. У школі регулярно організують змагання з нових видів рухової активності.	0	0	0	10/40%	15/60%	4,6
7. Мені цікаво займатися новими видами рухової активності.	0	0	2/8%	8/32%	15/60%	4,52
8. Вчитель фізичної культури використовує методи заохочення на уроці, створює середовище успіху	0	1/4%	2/8%	10/40%	12/48%	4,32

9.Батьки приймають участь у спортивно-масових заходах, які організовує школа.	0	0	0	10/40%	15/60%	4,6
10.Домашні завдання з фізичної культури потрібні.	2/8%	2/8%	6/24%	6/24%	9/36%	3,72
Середній бал						4,2

На рисунку 4.1 видно, що за всіма твердженнями ми отримали зростання показників, що свідчить про позитивний вплив експериментальних заходів на формування у восьмикласників мотивації до занять фізичними вправами.



Середній бал ставлення восьмикласників до занять фізичною культурою покращився на 1,22 бали. До впровадження у навчальний процес експериментальних заходів середній бал оцінки мотивації до занять фізичними вправами у восьмикласників становив 2,98 бали, після – 4,2 бали.

Опитування восьмикласників показало, що мотивація учнів/учениць до занять фізичними вправами є різноманітною. Проте, найбільшу оцінку мають такі мотиваційні чинники: у школі регулярно організовують змагання з нових видів рухової активності (4,6 бали); батьки приймають участь у спортивно-

масових заходах, які організовує школа (4,6 бали); цікаво займатися новими видами рухової активності (4,52 бали).

Отже, можна стверджувати, що застосування на уроках фізичної культури сучасних видів рухової активності (квести, бадмінтон, фризбі, доджбол та ін.); участь дітей у командних челенджах, всеукраїнських спортивно-масових флешмобах; використання обладнання активного парку на уроках фізичної культури; участь учнів/учениць у щорічних спортивних змаганнях серед школярів «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські шкільні ліги»; створення вчителем фізичної культури середовища успіху; особистий приклад батьків, їх участь у спортивному житті дитини, спільне дозвілля – усе це формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.

1. Формування мотивації восьмикласників до занять фізичною культурою є комплексним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Внутрішня та зовнішня мотивація відіграють ключову роль у залученні школярів до активного способу життя. Внутрішня мотивація базується на особистих інтересах, прагненні до самовдосконалення та задоволенні від фізичних вправ, тоді як зовнішня визначається оцінками, нагородами або соціальним схваленням. Також важливими є соціальна мотивація, яка проявляється через бажання бути частиною команди, та прагматична, пов'язана з усвідомленням користі фізичної активності для здоров'я та майбутнього.

2. Фактори, що впливають на мотивацію, поділяються на внутрішні та зовнішні. Внутрішні включають рівень фізичної підготовленості, самооцінку та інтерес до спорту, а зовнішні – роль учителя, матеріально-технічну базу та соціальну підтримку. Професійна майстерність педагога, різноманітність методів навчання та комфортна психологічна атмосфера сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

3. Формування мотивації восьмикласників до занять фізичною культурою потребує комплексного підходу, який включає переконання, стимулювання, особистий приклад, урізноманітнення вправ та залучення учнів до прийняття рішень. Важливо створювати комфортне середовище, у якому фізична культура сприйматиметься не як обов'язок, а як корисна і приємна частина життя.

4. Формуванню в учнів/учениць стійкого інтересу до фізично активного способу життя сприяють належним чином організовані уроки фізичної культури, різноманітні сучасні фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школі, а також залучення батьків школярів до організації та проведення спортивно-масових заходів у режимі навчального дня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Асаулюк І. *Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні школярів*. Вісник ВДПУ. 2021.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореферат. дис.канд. наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.02. Львів. 2004. 21с.
3. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Бігозбір. Пробудження 2025. URL : https://kyiv10km.runukraine.org/pravya-la-bigozbir-probudzhennya-2025/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
5. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-5.
6. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип 2 (43)*. 2014. С. 4-9.
7. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2013. №1 (21), С. 94-98.
8. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку*: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.
9. Бублей Т.А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. *Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*. 2016. Випуск ЗК2 (71) 16. С. 53-55.

10. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2003. №4. С. 46–49.
11. Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій і проєктних методів для активізації самостійної та пізнавальної активності учнів на уроках фізичної культури : педагогічний досвід Полюховича Ю.В. URL : https://yurii-poliukhovych.blogspot.com/p/blog-page_25.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
12. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2010. №12. С. 39-42.
13. Волошин О., Мусієнко О. В., Калиніченко О., Попович С. (2023). Ставлення батьків до здорового способу життя та фізичного виховання дітей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023. №5К(165). С. 35-41.* URL : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).07) (дата звернення: 11.08.2024).
14. Волошин Ю., Колесник І. *Ставлення батьків до здорового способу життя та фізичного виховання дітей*. Науковий часопис УДПУ. 2023.
15. Впровадження інтерактивних технологій з метою формування життєвокомпетентної особистості на уроках фізичної культури : педагогічний досвід Марковець М.В. URL : https://vseosvita.ua/library/embed/01009ppr-0191.docx.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
16. Всеукраїнські спортивно-масові флешмоби у школах України. URL : https://mon.gov.ua/news/ponad-80-tysiach-uchasnykiv-zibraly-vseukrainski-sportyvno-masovi-zakhody-do-mizhnarodnoho-dnia-studentskoho-sportu-i-vseukrainskoho-dnia-uchnivskoho-sportu?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
17. Гаврильченко Л. Соціальна функція мотивації у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості : зб. наук. пр. *Педагогічні науки*. Херсон, 2000. С. 141-143.

18. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Вісник Черкаського національного університету*. 2005. № 6–7. С. 130–133.
19. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація и технологія її формування. Бердянськ : Модем, 2003.148 с.
20. Данилишин Я., Криштанович С. Мотивація учнів до занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2023. Т.2. С. 70-71.
21. Європейський день шкільного спорту. URL : <https://essd.nowwemove.com/> (дата звернення: 07.10.2024).
22. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, №3К(188), 137-141. URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29)* (дата звернення: 07.06.2025).
23. Загальноєвропейська ініціатива MOVE Week. URL : <https://ukraine.moveweek.eu/> (дата звернення: 07.10.2024).
24. Іванченко Л., Пристинський В., Іванченко С., Пристинська, Т. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2018. №2 (54). С.623-625.
25. Іванченко Л.П. Соціально-педагогічний підхід до формування у підлітків мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : збірник наукових праць. Спецвип. 13. Слов'янськ: ДДПУ, 2013. С. 113-122.
26. Кампанія BEACTIVEDAY. URL : <https://www.beactiveday.eu/> (дата звернення: 07.10.2024).
27. Клуб JuniorS. URL : https://club.juniors.org.ua/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).

28. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 83–87.
29. Коломоєць Г. А., Педан О. С. Нова українська школа : Фізична культура. Харків : Ранок. 2022.
30. Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 68-72.
31. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 30-36. URL : DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.30–36. (дата звернення: 10.07.2025).
32. Лисак Н. *Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей*. Харків: КДПУ. 2020.
33. Лях В. І. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література. 2015.
34. Малечко Т., Коломоєць Г., Пустолякова Л. Вплив Нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023. №3К(162). С. 238-241. URL : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48) (дата звернення: 10.07.2025).
35. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №3. С. 81– 85.
36. Міжнародний проєкт Moving Schools Challenger (MSC). URL : <https://www.movingschools.eu/> (дата звернення: 07.10.2024).
37. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf> (дата звернення: 07.10.2024).

38. Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги. URL : https://scl.gov.ua/pro-proiekt/pro-proiekt-1?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024). 43
39. Події та проекти. UAactive. URL : <https://ukrainian-active.org.ua/> (дата звернення: 07.10.2024).
40. Пристинський В. М., Курисько Н.О., Пристинська Т.М., Григоренко О.І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (XXII), 2008. № 6. С. 59–63.
41. Пристинський В., Пристинська Т., Лисецька О., Сивук А. Формування в учнівської молоді позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на засадах впровадження ідеї «Школи сприяння здоров'я». *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С.354-357.
42. Рух Олександра Педана «JuniorZ». URL : https://meetingme.org.ua/fund/go-ruh-oleksandra-pedana-dzhuniorz?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
43. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 33–37.
44. Створення мотиваційного середовища для учнів з різними фізичними можливостями та психофізіологічними особливостями : педагогічний досвід Ломанової Г.О. URL : https://lomanovagalina.blogspot.com/2017/11/blog-post_22.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).
45. Сутула В.О., Васьков Ю.В., Бондар А.С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2009. № 1. С. 47–52.
46. Сучасні підходи до формування в учнів навичок фізичного самонавчання, самовдосконалення і самореалізації на уроках фізичної культури : педагогічний досвід Ковальової Т. М. URL :

https://kovalevata55.blogspot.com/p/blog-page_62.html?utm_source=chatgpt.com

(дата звернення: 07.10.2024).

47. Тренери курсу «Я – Блогер JuniorS». URL : https://www.juniors.org.ua/kurs?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).

48. Фізичні проєкти «Спорт для всіх». URL : <https://sportforall.gov.ua/proiekty/> (дата звернення: 07.10.2024).

49. Формування мотивації учнів до занять фізичною культурою через міжпредметні зв'язки та позакласну активність : педагогічний досвід Виходця В. URL : https://vihodez78.blogspot.com/p/blog-page_2.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.10.2024).

50. Шиян Б. М. Мотивація учнів у процесі фізичного виховання : методичні основи. 2020.

51. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2024 №215. С.313-318. URL : <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318> (дата звернення: 07.10.2024).