

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).14)
УДК 37.016:373.5:[159.947.3:796]

Грибан Г.П.,
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Мичка І.В.
ORCID 0000-0001-9984-3451
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Лайчук А.М.
ORCID 0000-0001-9102-1381
доктор філософії, доцент
декан факультету фізичного виховання і спорту,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Жуковський Є.І.,
ORCID 0000-0002-4870-4248
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Кондратюк А.Ю.
ORCID 0009-0009-8205-6318
здобувачка
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Опанчук Д.Р.
ORCID 0000-0002-0904-4021
викладач кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка.
Ткаченко Д.С.
магістр, Національний університет фізичного виховання і спорту України

СТАН МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито особливості формування мотивації до занять фізичною культурою, що є одним із ключових завдань сучасної освіти. У підлітковому віці мотивація часто змінюється залежно від етапу розвитку особистості, соціально-психологічних впливів та зовнішніх умов, таких як організація навчального процесу, підтримка з боку родини та однолітків. Мета статті – вивчити чинники формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів середніх класів. Мотивація до занять фізичною культурою в учнів середнього віку є складним і багатограним явищем, яке залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Ключовими теоретичними підходами є теорія самоідентифікації, яка наголошує на важливості автономії, розуміння ролі соціально-когнітивних чинників, таких як самооцінка, самоефективність та саморегуляція.

Ключові слова: урок, навчальний процес, фізична культура, учні, середній шкільний вік, мотивація.

Griban Gryhoriy, Mychka Ivan, Laichuk Andriy, Zhukovsky Yevgeny, Kondratyuk Alena, Opanchuk Denys, Tkachenko D. The state of motivation among middle students toward physical education classes.

The article explores the specific features of motivation formation for physical education, which is one of the key objectives of modern education. A low level of physical activity among middle school students represents a serious issue that negatively affects their physical, psychological, and social well-being. During adolescence, motivation often fluctuates depending on the stage of personal development, socio-psychological influences, and external factors such as the organization of the educational process and support from family and peers. The aim of this article is to examine the factors that influence the formation of motivation toward physical education among middle school students. Research methods include analysis of academic literature, questionnaire surveys, pedagogical observations, interviews with teachers and students, and methods of mathematical statistics. The study was conducted at Lyceum No. 10 in Zhytomyr from September 2023 to June 2024. One of the fundamental principles of the New Ukrainian School is its focus on the personal development of students and the formation of key competencies, among which health-preserving competence holds a significant place. Integrating elements of new types of physical activity into the curriculum can help meet students' motivational needs and maintain a high level of engagement. The development of positive motivation among middle school students to participate in physical activity during physical education classes is a multifaceted task that requires addressing both internal needs and interests, as well as eliminating external barriers. Motivation for physical

education in this age group is a complex and multidimensional phenomenon shaped by the interaction of internal and external factors. Key theoretical approaches include self-determination theory, which emphasizes the importance of autonomy, competence, and relatedness, as well as the influence of social-cognitive factors such as self-esteem, self-efficacy, and self-regulation.

Keywords: lesson, educational process, physical education, students, middle school age, motivation.

Постановка проблеми. Формування мотивації до занять фізичною культурою є одним із ключових завдань сучасної освіти. Недостатній рівень фізичної активності серед учнів середніх класів стає серйозною проблемою, яка негативно впливає на їхнє фізичне, психічне та соціальне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина підлітків не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, що підвищує ризики розвитку різних захворювань [4, с. 105]. У зв'язку з цим особливої уваги потребує впровадження нових, сучасних і привабливих для учнів видів фізичної активності, які здатні не лише покращити фізичну підготовку школярів, а й сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел. Мотивація є комплексом психологічних процесів, що ініціюють, спрямовують та підтримують певну діяльність. Вона охоплює різноманітні чинники – від внутрішніх прагнень і цінностей до зовнішніх стимулів і умов [2; 3; 9]. У підлітковому віці мотивація часто змінюється залежно від етапу розвитку особистості, соціальних-психологічних впливів та зовнішніх умов, таких як організація навчального процесу, а також підтримка з боку родини та однолітків. Мотивація виступає важливим компонентом навчально-виховного процесу школярів середнього віку, оскільки визначає рівень бажання та залученості дітей до занять руховою активністю. Також, мотивацію вважають рушійною силою навчального процесу, так як вона визначає прагнення до успіху в учнів та стає основним каталізатором до ефективного виконання поставлених завдань [1, с. 29]. У контексті фізичного виховання та спорту, вона відіграє вирішальну роль у формуванні здорового способу життя, активної участі в заняттях фізичними вправами та розвитку фізичних і соціальних компетенцій школярів середнього віку [7; 8; 10].

Одним із ключових підходів до розуміння мотивації людини вважають теорію самодетермінації Едварда Десі та Річарда Райана, що описує три базові потреби людей, а саме: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з оточенням, а в мотиваційній сфері вирізняються аспекти внутрішньої та зовнішньої мотивації до формування стійкого бажання занять різними видами діяльності, зокрема фізичною активністю [12, с. 22]. Згідно з дослідженнями Т. В. Тадеєвої, теорія самодетермінації є соціальною теорією мотивації, що розглядає питання розвитку особистості, саморегуляції, універсальних психологічних потреб, життєвих цілей та прагнень, енергії та життєздатності, неусвідомлених процесів, впливу соціального середовища на мотивацію, поведінку та благополуччя [11, с. 4]. Основна ідея теорії полягає в тому, що людина здатна відчувати й реалізовувати у своїй поведінці свободу вибору, незважаючи на об'єктивні обмежуючі фактори навколишнього середовища або внутрішньо-особистісні процеси. Самодетермінація передбачає здатність учня самостійно регулювати свою поведінку на основі внутрішніх цінностей та інтересів. Самодетермінація – центральне поняття теорії Десі та Райана і визначається як здатність людини обирати і здійснювати вибір, виходячи з усвідомлення своїх потреб, цінностей та інтересів, а не під впливом зовнішніх сил чи внутрішніх неусвідомлених імпульсів [11]. Розвиток самодетермінації у школярів середнього віку є важливим завданням їхнього процесу фізичного виховання та спортивного вдосконалення.

Сучасні науковці підкреслюють, що самодетермінація це здатність учня діяти відповідно до власних цінностей та інтересів у сфері фізичної активності. Вона виникає, коли людина відчуває себе компетентною, автономною та пов'язаною з іншими людьми. У контексті фізичного виховання це означає, що учні мають відчувати, що вони: насамперед можуть успішно виконувати фізичні вправи (компетентність), мають певну свободу вибору та контролю над своєю діяльністю (автономія), та відчують підтримку та зв'язок з учителем та однокласниками (спорідненість) [5, с. 315]. Самодетермінація це ключ до формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами. Коли учні відчують, що їхні дії є самодетермінованими, вони більш охоче беруть участь у фізичній активності, демонструють більшу наполегливість та отримують більше задоволення від процесу [6, с. 4].

Мета статті – вивчити чинники формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів середніх класів.

Концепція дослідження полягає у розкритті особливостей формування мотивації учнів середніх класів до занять фізичною культурою. У дослідженні використані такі наукові методи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди з вчителями та учнями, методи математичної статистики. Дослідження проведені на базі ліцею № 10 м. Житомира з вересня 2023 року до червня 2024 року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблена анкета «Дослідження мотивації учнів середніх класів до занять фізичною культурою засобами брейкінгу», була спрямована на вивчення різних аспектів навчального процесу з фізичної культури, які можуть безпосередньо впливати на мотивацію учнів до занять фізичною активністю. Сучасні дослідження показують, що формуванню в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами є результатом правильно організованих уроків фізичної культури. Від їх змісту та емоційного наповнення у великій мірі залежить, чи сформується в учнів потреба у регулярних заняттях фізичними вправами. На сучасному етапі розвитку вітчизняної освіти особливого значення набуває впровадження Державного стандарту базової середньої освіти в рамках концепції Нової української школи (НУШ). Одним із ключових принципів НУШ є орієнтація на особистісний розвиток учня, формування в нього ключових компетентностей, серед яких важливе місце посідає і здоров'язбережувальна компетентність. У контексті фізичної культури це передбачає не лише засвоєння учнями певних знань, умінь та навичок, а й формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

З метою кращого розуміння мотиваційної сфери учнів середніх класів у контексті уроків фізичної культури було проведено опитування, частина результатів якого представлена в табл. 1. Аналіз отриманих даних дозволяє

виокремити ключові мотиви, що спонукають учнів до активної участі в уроках фізичної культури, а також визначити основні чинники, які можуть негативно впливати на їхню зацікавленість та відвідування занять. Провідними мотивами для учнів середніх класів є соціальна взаємодія та емоційне задоволення від проведеного активного часу з друзями (21,5 %) та одержання задоволення від уроків (20,2 %), що свідчить про важливість створення на уроках фізичної культури позитивної, дружньої атмосфери, де учні відчувають себе комфортно та мають можливість для спілкування. Використання ігрових методів, командних змагань, заохочення до співпраці можуть значно підвищити емоційну привабливість уроків.

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають учнів до занять фізичними вправами (n = 223)

Мотиви	Учні	
	Кількість	%
Відвідують урок щоб провести час з друзями	48	21,5
Одержання задоволення від уроків	45	20,2
Хочуть вивчити нові види фізичної активності	36	16,1
Бажання отримати хорошу оцінку	34	15,3
Потрібно бути присутнім на уроці	31	13,9
Покращення стану здоров'я	29	13,0

Значущим є також пізнавальний мотив – бажання вивчити нові види фізичної активності (16,1 %). Це вказує на зацікавленість учнів у розширенні свого рухового досвіду, опануванні нових навичок та розумінні різноманіття фізичної культури. Включення до навчальної програми елементів нових видів рухової активності, може задовольнити цю потребу та підтримувати високий рівень інтересу.

Оцінювання як зовнішній мотиватор також відіграє помітну роль, адже бажання отримати хорошу оцінку спонукає до активності 15,3 % учнів. Однак, важливо пам'ятати, що надмірний акцент на оцінюванні може призвести до зниження внутрішньої мотивації та формування негативного ставлення до фізичної культури в цілому. Мотив, пов'язаний з покращенням стану здоров'я (13,0 %), хоча й не є провідним, проте свідчить про певне розуміння учнями цінності фізичної активності для власного самопочуття. Найменш вираженим є мотив присутності на уроці (13,9 %), що відображає формальне ставлення певної частини учнів до занять. Це підкреслює необхідність пошуку ефективніших шляхів формування внутрішньої мотивації, щоб відвідування уроків фізичної культури не сприймалося як обов'язкова повинність.

Аналіз чинників, що негативно впливають на відвідування учнями навчальних занять із фізичної культури (табл. 2), є не менш важливим для розуміння причин, які заважають формуванню позитивного ставлення до уроків фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 2

Чинники, що негативно впливають на відвідування учнями навчальних занять з фізичної культури (n = 223)

Чинники	Учні	
	Кількість	%
Не подобається викладач та методика проведення уроків	47	21,1
Мало часу на переодягання після уроку фізичної культури	38	17,0
Фізичні навантаження не відповідають рівню фізичної підготовленості	38	17,0
Носіння спортивної форми	36	16,1
Не цікаве проведення уроків фізичної культури	33	14,8
Засоби уроку фізичної культури	31	13,9

Лідером серед негативних чинників є невдоволення викладачем та методикою проведення уроків (21,1 %). Це підкреслює ключову роль особистості вчителя фізичної культури, його професійної компетентності, вміння налагоджувати контакт з учнями, використовувати різноманітні та цікаві методи навчання. Негативне ставлення до викладача може нівелювати будь-які позитивні аспекти уроку. Проблеми, пов'язані з організаційними моментами, такими як мала кількість часу на переодягання (17,0 %) та необхідність носіння спортивної форми (16,1 %), також є значущими. Ці, на перший погляд, дрібниці можуть створювати значний дискомфорт для учнів та знижувати їхнє бажання брати участь у заняттях. Важливим аспектом є невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості учнів (17,0 %). Занадто високі або, навпаки, занадто низькі навантаження можуть призводити до негативних емоцій, почуття невпевненості у власних силах та відмови від активної участі в уроці фізичної культури. Індивідуалізація навчального процесу, врахування фізичних можливостей кожного учня є важливим принципом ефективного навчання. Нецікаве проведення уроків (14,8 %) є прямим наслідком недостатньої методичної майстерності вчителя, монотонності та одноманітності вправ. Використання сучасних педагогічних технологій, ігрових елементів, змагального підходу може значно підвищити інтерес учнів до занять. Нарешті, недостатня якість або невідповідність засобів уроку фізичної культури (13,9 %) також може створювати певні перешкоди для повноцінної участі учнів у навчальному процесі.

Таким чином, формування позитивної мотивації учнів середніх класів до занять фізичними вправами під час уроків фізичної культури є комплексним завданням, що потребує врахування як внутрішніх потреб та інтересів учнів, так і

усунення зовнішніх перешкод. Впровадження принципів НУШ, орієнтація на особистісний розвиток учня, створення сприятливої емоційної атмосфери, використання різноманітних та цікавих методів навчання, індивідуалізація навчального процесу та увага до організаційних аспектів можуть стати ключовими чинниками у підвищенні мотивації учнів до занять фізичною культурою та формуванні потреби у руховій активності.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та аналіз показників анкетування показав, що мотивація до занять фізичною культурою у школярів середнього віку є складним і багатограним явищем, яке залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Ключовими теоретичними підходами є теорія самодетермінації, яка наголошує на важливості автономії, компетентності та зв'язку з оточенням, а також розуміння ролі соціально-когнітивних чинників, таких як самооцінка, самоефективність та саморегуляція. В наукових джерелах підкреслюється важливість контекстуальних чинників, включаючи організацію навчального процесу, зміст і методи навчання, особистість вчителя та підтримку оточення. Сучасні педагогічні підходи, що відповідають принципам НУШ, пропонують різноманітні методи підвищення мотивації: гейміфікація, персоналізація навчання, інтерактивні та проблемно-пошукові методи, створення позитивного емоційного клімату та залучення учнів до організації спортивних заходів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення динаміки формування мотивації до фізичної культури учнів середніх класів.

Література

1. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* Київ. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. № 8 (78 К). С. 24–29.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 147. Т. І. Чернігів: ЧНПУ. 2017. С. 86–89.
3. Грибан Г., Ткаченко П., Краснов В. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць.* Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 38–44.
4. Грищенко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А. та ін. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років. *Сучасна педіатрія.* 2023. 6 (142). С. 104–112. doi: 10.15574/SP.2024.6(142).104112
5. Дзюбо Л. В. Особливості навчальної мотивації як складової самодетермінації підлітків. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі. Колективна монографія.* Кіровоград. 2013. С. 314–335.
6. Желанова В. Сутність та структура готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів. *Гуманізація навчально-виховного процесу.* № 3. К., 2017. С. 4–9.
7. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеук. наук.-практ. конференції.* (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.
8. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Роль спільноти у формуванні здорового способу життя молоді через танець брейкінг. *Спортивна наука – 2024: зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф.* 24 травня 2024 року, Житомир. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка. 2024. С. 34–38.
9. Коновальчук Б. Б., Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Спортивна наука – 2017: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф.* Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. 2017. С. 54–60.
10. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізич. виховання і спорту. Науково-теоретич. журнал.* 2020. № 3. С. 81–85.
11. Тадеева Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка.* Гол. ред. Г. Терещук; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. Тернопіль, 2012. № 3. С. 213–221.
12. Ryan R. M., Deci E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Publications.* P. 3-25.

References

1. Gretskey O., Mytskan B. (2016). De institutione motiva pro ludis. *Acta scientifica Universitatis Polytechnicae Nationalis ab M. P. Dragomanova nuncupata. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludi): collectio. operum scientiarum* Kyiv: Domus Publishing Nationalis Publica Universitatis nomine a M. P. Dragomanova. N. 8 (78 K). CUM. 24–29.
2. Griban G. P., Tkachenko P. P., Krasnov V. P. (2017). Peculiarities formationis studiosorum motivationalis et valoris habitus erga ahenum exercitia durante processu scholastico in educatione physica. *Nomenclator Universitatis Paedagogicae Nationalis Chernihiv ab T. G. Shevchenko nuncupatae. Series: Paedagogicae Scientiae. Corporis educatio et ludicra.* Vol. 147. Vol. ET. Chernihiv: ChNPU. P. 86–89.
3. Hryban G., Tkachenko P., Krasnov V. (2018). Institutio motivationis ad gymnasium caldariorum exercendum inter studentes durante processu scholastico in educatione physica. *Corporalis cultus, lusus et salus gentis: collectio. of scientiarum opera* Vol. V (XXIV). Vinnytsia: LLC "Planer". P. 38–44.
4. Grishchenko S. V., Kurtova G. Yu., Bashtovenko O. ET. etc. (2023). Corporalis operatio ut elementum sanae vivendi Ucrainae adulescentium annorum 11-14. *Pediatrics moderna.* 6 (142). CUM. 104-112.

5. Dzyubko L. IN. (2013). Features motivationis educationis sicut pars ipsa determinatio adulescentium propria. Factores psychologici singularum auto-definitionum in spatio scholastico. Collective monograph. Kirovohrad. Pp. 314–335.
6. Zhelanova V. (2017). Essentia et structura promptitudinis futurae physicae educationis magistra ad formandas qualitates morales et volitivas studentium. Humanizationis processum scholasticum. No. 3. K. P. 4–9.
7. Kondratyuk A. Yu., Griban G. P. (2024). Confractio systematis educationis physicae puerorum. Physica educatio ac lusus in altioribus educationis institutis: problemata et prospectus: collectio. scientiarum Excessus IV Conferentiarum All-Ucrainorum Scientific-Practical. collationes. (Zhytomyr, 18 Martii, 2024). Metam. ed. G. P. Hryban Zhytomyr: Polesie Nationalis universitas. P. 31-35.
8. Kondratyuk A. Yu., Griban G. P. (2024). Munus communitalis ad sanam vivendi rationem pro iuvenibus per choros frangendos effingendis. Sports Scientia 2024: collectio. of science Ave. IX Conf. May 24, 2024, Zhytomyr. Metam. ed. T. B. Nook Zhytomyr: Publ. centrum ZhDU nomine ET. Frank. P. 34-38.
9. Konovalchuk B. B., Griban G. P., Pylypchuk P. B. (2017). Institutio motiva ad physicam educationem et sanitatis actionem studentium superiorum institutionum educationis in processu physicae. Sports Scientia - 2017: collectio. of science Proceedings of III Conf. (May 12, 2017). Zhytomyr: Publishing domus FOP Evenok O.O. P. 54-60.
10. Matvienko I. (2020). Institutio motivae filiorum scholae ad educationem physicam et lusum exercendum in institutis secundariis educationis. Theoria ac methodi educationis physicae et ludicrae. Acta scientifica et theorica. No. 3. P. 81–85.
11. Tadeeva T. IN. (2012). Disi-Ryan propriae determinationis theoriae et doctrinae motivatio. Notae scientificae Volodymyr Hnatyuk Ternopil Universitatis Nationalis Pedagogicae. Ser. Paedagogia. Metam. ed. G. Tereshchuk; editor: L. Voznyuk, V. Kravets, V. Madzigon [et alii]. Ternopil. N. 3. P. 213-221.
12. Ryan R. M., Deci E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. P. 3-25.