

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Гринько Є. С.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність теми досліджень.** 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 [5, с. 105].

**Аналіз літературних джерел.** Предметом вивчення формування мотивації учнів старшого віку на уроках фізичної культури до захисту України займалися В. П. Ільченко та Г. П. Грибан [6], формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол» досліджував В. С. Мазяр [7], залучення учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу займався М. П. Саранча [8, 9].

Оцінка мотивації в учнів середнього віку показала, що рівень мотивації учнів характеризується як середній з тенденцією до зниження. Значна частина учнів не має чітко сформованого ставлення до фізичної культури, хоча й пов'язує заняття з позитивним впливом на емоційний стан. Аналіз позакласної рухової активності виявив її недостатній рівень, при цьому учні висловлювали зацікавленість у розширенні спортивних можливостей у школі. Невдоволення викликає в учнів одноманітність традиційних уроків та відсутність творчих елементів [2, с. 83]. Г.П. Грибан з співавт. вказують, що формування в учнів

стійкої мотивації до уроків фізичної культури є результатом правильно організованої систематичної виховної роботи вчителя, емоційне наповнення ним змісту уроків фізичної культури та інструментом підвищення інтересу до регулярних занять фізичними вправами. Сформована активна життєва позиція та успішна соціальна адаптація учнів до систематичних занять фізичними вправами сприяє покращенню показників фізичної підготовленості та позитивного ставлення до уроків фізичної культури [1, с. 47].

Г. П. Грибан, А. Ю. Кондратюк та ін. вивчали упровадження брейкінгу до шкільної програми фізичної культури, що є важливим кроком модернізації навчального процесу та підвищення мотивації учнів середнього віку до занять фізичною культурою. Автори вказують, що брейкінг є не лише культурним феноменом, але й потужним педагогічним інструментом, що відповідає сучасним освітнім тенденціям, а його висока емоційна привабливість, унікальна можливість самовираження є засобом підвищення мотивації школярів середнього віку до занять фізичною культурою [2, 3, с. 87; 4].

У цілому вивчення літературних джерел вказує на те, що проблема формування мотивації учнів середнього шкільного віку є важливою науковою проблемою і потребує подальшого наукового дослідження.

**Мета дослідження** – вивчити чинники формування мотивації в учнів середнього віку до активних занять фізичними вправами.

**Результати дослідження.** Проведене нами опитування учнів середнього шкільного віку показало, що найбільш ефективними чинниками, що стимулюють учнів до відвідування уроків фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя є приклад відомих спортсменів, вчителя фізичної культури, товаришів, батьків, бажання бути фізично розвиненим і підготовленим до життя (табл. 1).

Отримані результати вказують на те, що для учнів середнього шкільного віку важливо для розвитку мотивації до занять фізичними вправами та спортом, приклад і настанова вчителя фізичної культури, відвідування спортивних змагань, перегляд по телебаченню і наяву спортивних змагань всеукраїнського і міжнародного рівня.

Таблиця 1

**Чинники, які формують мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами (у %, n = 116)**

Чинники	Учні	
	Кількість	%
Видатні спортсмени та тренери	29	25,0
Викладач фізичного виховання	23	19,8
Товариші-спортсмени	18	15,2
Наявність і доступність спортивних споруд	16	13,8
Батьки	12	10,3
Бажання бути фізично розвиненим	9	7,8

Багато учнів відмітили, що перемоги українських спортсменів на міжнародній арені і Гімн України викликають у них гордість за Україну і спонукають до активних занять фізичною культурою і спортом. Тому вчителям фізичної культури необхідно включати елементи змагальної діяльності в уроки фізичної культури, використовувати творчі та змагальні форми занять, заохочувати позакласну фізичну активність, забезпечувати підтримку та проводити регулярний моніторинг мотивації учнів.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження виявили значний інтерес учнів середнього віку до занять фізичними вправами та спортом. В той же час в значної частини учнів мотивація знаходиться на низькому рівні, як правило, такі учні мають низький фізичний розвиток та низьку фізичну підготовленість. Учні, які додатково займаються спортом вважають, що такі заняття є цікавим видом їх фізичної активності, відповідають їх інтересам та сприяють фізичному вдосконаленню.

### Список літературних джерел

1. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Чайка Ю. Ю., Блажиевський Г. В., Твардовський В. О., Гошко А. М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2025. Випуск 8 (195). С. 45–48. <https://eprints.zu.edu.ua/44957/>

2. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Кафтанова Т. В., Цимбалюк Н. М., Кондратюк А. Ю., Острогляд А. Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.

3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Чайка Ю. Ю., Саранча М. П., Кондратюк А. Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 85–88.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В., Лайчук А. М., Жуковський Є. І., Кондратюк А. Ю., Опанчук Д. Р., Ткаченко Д. С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 7 (194). С. 77–81.

5. 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. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.6\(142\).104112](https://doi.org/10.15574/SP.2024.6(142).104112)

6. Ільченко В. П., Грибан Г. П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 8 (195). С. 68–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)

7. Мазяр В. С., Грибан Г. П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

8. Саранча М. П., Грибан Г. П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

9. Саранча М. П., Грибан Г. П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)