

УДК 373.5.015.3:005.32]:796
DOI 10.31654/2663-4902-2024-PP-4-58-69

Матвієнко С. І.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри дошкільної освіти
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
masvet9@gmail.com
orcid.org/0000-0001-7591-1683

Щербак П. І.

кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри географії, туризму та спорту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
nizhyn_sport@ukr.net
orci.org/0009-0001-7604-5876

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

У статті аналізується проблема формування позитивної мотивації учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою в умовах сучасної освітньої системи. Розкривається значення фізичного виховання для гармонійного розвитку особистості, включаючи зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, формування свідомого ставлення до здорового способу життя та розвиток соціальних якостей, таких як дисципліна і вміння працювати в команді. Акцентується увага на ролі мотиваційних факторів у забезпеченні активної участі учнів у фізичній активності та їхньому всебічному розвитку.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено, що формування мотивації до занять фізичною культурою залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Важливими аспектами є професіоналізм і майстерність учителя, рівень матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, використання сучасних методик та інтерактивних технологій, а також індивідуальний підхід до учнів. У статті розглядаються основні підходи до формування позитивної мотивації, серед яких розвиток внутрішньої мотивації, стимулювання соціального визнання, підготовка до дорослого життя та створення умов для самовираження через фізичну активність.

Особлива увага приділена роботі з учнями старшого шкільного віку, які перебувають на етапі активного самовизначення. Фізична культура в цьому віці розглядається як засіб формування стійких звичок до здорового способу життя, розвитку лідерських якостей і самореалізації. У статті запропоновано практичні рекомендації щодо використання мотиваційних стратегій, таких як позитивне підкріплення, створення умов для успіху, урізноманітнення занять і залучення учнів до прийняття рішень. Додатково розглядаються способи адаптації освітнього процесу до потреб учнів старшого шкільного віку, зокрема шляхом впровадження сучасних видів рухової активності.

Автор наголошує на важливості комплексного підходу до організації фізичного виховання, що включає психологічні, педагогічні та соціальні аспекти. Визначено перспективи подальших досліджень, спрямованих на вдосконалення освітнього процесу у сфері фізичного виховання та популяризацію здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, учні старшого шкільного віку, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, навчальний процес.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти спрямована на всебічний розвиток особистості учня, серед ключових складових якого є фізичне виховання. Рухова активність школярів відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичної підготовленості, працездатності та формуванні свідомого ставлення до здорового способу життя. Фізичне виховання також сприяє розвитку важливих соціальних якостей, таких як дисципліна, здатність працювати в команді та взаємодіяти з іншими людьми, що має значний вплив на загальний розвиток особистості. Однак, незважаючи на зусилля педагогів, спостерігається низький рівень зацікавленості учнів у систематичних заняттях фізичною культурою, як у школі, так і вдома.

Проблема зниження рівня фізичної активності серед учнівської молоді, зокрема старшокласників, та переваги пасивного дозвілля стає особливо важливою в умовах сучасного способу життя, який значно змінили технології та цифрові платформи. Переважання малорухливих видів діяльності, таких як перегляд телевізора або проведення часу в інтернеті, часто заміщає активні заняття, що має негативний вплив на здоров'я і загальний рівень фізичної підготовленості. Враховуючи ці тенденції, питання мотивації до фізичної активності стає значущим, і саме тут необхідно знаходити нові підходи для залучення учнів до фізичних вправ.

Вивчення мотивів до занять фізичною культурою є важливим для розуміння того, як сприяти зацікавленості учнів у фізичних вправах та забезпечувати їх активну участь у навчальному процесі. Успіх таких занять залежить не лише від фізичних навантажень, а й від врахування психологічних і соціальних факторів, які впливають на формування мотивації. Відповідно, дослідження мотиваційних аспектів допомагає виявити найбільш впливові чинники, що сприяють або заважають активності учнів, і це також може допомогти покращити фізичний стан школярів у майбутньому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі роботи в галузі мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом демонструють значну увагу до різних аспектів цієї проблеми, включаючи психологічні, педагогічні та соціокультурні фактори. У своїй монографії «Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів» Безверхня Г. В., Цибульська В. В. та Гончар Г. І. [2] розглядають мотиваційні фактори, які впливають на фізичну активність учнів. А Бобровник С. І. у своїй статті «Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом» [3] аналізує специфіку мотивації старших школярів та підлітків, наголошуючи на необхідності педагогічних підходів, що стимулюють фізичну активність в цій віковій групі.

Не менш важливим є вплив соціального оточення, зокрема сім'ї, на мотивацію учнів до занять фізичною культурою, як наголошують Жданова О. і Шевців У. [9] у своєму дослідженні. Педагогічні підходи до формування мотивації також знаходять відображення в роботах, що досліджують методи і підходи до викладання фізичної культури у таких вчених як Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. [10] та Матвієнко І. С. [11]. Що стосується практичних аспектів, то Бойко О. характеризує різні методи мотивації в контексті підвищення ефективності фізкультурних занять.

Вивчення досвіду європейських країн у сфері фізкультурної освіти представлено в статті Ярової О. Б. [16], де аналізуються сучасні тенденції розвитку фізкультури в країнах Євросоюзу.

Отже, питання мотивації учнів до занять фізичною культурою є одним з ключових у сучасній педагогічній науці. Обрана тема є **актуальною**, оскільки вона спрямована на вивчення підходів та умов для формування позитивної мотивації до фізичної активності серед школярів. Стаття розглядає важливість індивідуального підходу, використання новітніх методик та педагогічних технологій для стимулювання зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Це дозволяє ефективно покращувати фізичну підготовленість учнів і сприяти їхньому здоров'ю, що є необхідною складовою сучасної освітньої системи.

Мета даної статті – охарактеризувати та проаналізувати ключові підходи до формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти, а також визначити умови, що сприяють ефективному розвитку цієї мотивації серед школярів старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Реалії сьогодення вимагають від суспільства сформовану здорову націю, адже здоров'я здобувачів освіти належить до пріоритетних ідеалів і національних інтересів [4].

Фізичні вправи як один з потужних засобів здатні цілеспрямовано впливати на розвиток функцій і систем організму людини. Їх виконання є основою зміцнення здоров'я й фізичної підготовленості дітей. У сучасних умовах європейські держави визнають ключову роль фізичного виховання у шкільній освіті. Навчальний предмет «Фізична культура» є обов'язковим компонентом програм початкової та середньої школи в усіх європейських країнах. Тут фізична активність і спорт розглядаються як основний інструмент організації дозвілля молоді [16].

Фізична активність є важливою для профілактики захворювань серед школярів, зміцнення їхнього здоров'я та покращення фізичної підготовки. Вона проявляється через участь учнів у фізкультурних і спортивних заходах, які проводяться у школах і позашкільних закладах. Рухова активність – це основа здорового способу життя, адже вона сприяє розвитку фізичних і вольових якостей, а також допомагає учням досягати навчальних і спортивних цілей. Крім того, регулярна фізична активність формує стійкі звички до здорового способу життя, що важливо для подальшого розвитку школярів [12, с.1].

У рекомендаціях ВООЗ «Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health» [13, 17] зазначено, що щоденна рухова активність дітей і підлітків віком від 5 до 17 років повинна тривати щонайменше одну годину. Водночас акцентується увага на додатковій користі для здоров'я від фізичної активності, яка перевищує 60 хвилин на добу. А заняття фітнесом, спортом з високою інтенсивністю рекомендовано проводити мінімум тричі на тиждень.

У рекомендаціях «Європейської Комісії ЄС щодо рухової активності» підкреслюється значущість фізичного виховання як обов'язкового предмета в школах більшості країн, на уроках фізичного виховання ставиться завдання формування зацікавленості до занять фізичними вправами. Шкільне фізичне виховання вважається дієвим інструментом для збільшення рівня рухової активності та покращення фізичної підготовки серед дітей і підлітків [18].

Водночас сучасні реалії в Україні негативно позначаються на руховій активності учнів та їхніх показниках здоров'я. Уроки фізичної культури поступово втрачають своє значення та актуальність у шкільній програмі [6]. Важливе значення сьогодні набуває визначення шляхів удосконалення фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти, одним із яких є формування **мотивації** в учнів до фізичної культури.

У поведінці людини можна виділити дві функціонально пов'язані між собою сторони: спонукальну та регуляційну. Перша відповідає за активізацію і спрямування дій, тоді як друга контролює формування поведінки від початку до завершення в конкретних обставинах. Регуляція включає такі психологічні процеси, як відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, увага, мислення, а також особистісні риси – темперамент, характер, емоції тощо. Спонукальна сторона поведінки тісно пов'язана з мотивами та мотивацією. Ці поняття охоплюють потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, а також зовнішні обставини, які спонукають людину до певних дій, і механізми управління її діяльністю під час виконання [8, 14].

Мотиваційна сфера особистості включає сукупність мотивів, які формуються та розвиваються протягом усього життя. Вона характеризується багатогранністю проявів, що охоплюють різні процеси, стани та властивості. Мотиви, потреби та цілі – ключові складові мотиваційної сфери людини [14].

Потреба визначається як внутрішнє напруження, яке спонукає до активних дій для забезпечення необхідного для нормального функціонування як організму, так і особистості загалом. Потреби поділяються на первинні (або біологічні) та вторинні (або соціальні), залежно від їхнього походження [15, с. 315].

Мотив – це внутрішня причина, що спонукає людину до певних дій або поведінки, спрямованих на досягнення мети. Він виникає через потреби, інтереси, бажання, цінності або ідеали і визначає, чому людина обирає той чи інший спосіб дій. Мотив є основою для формування *мотивації* та впливає на інтенсивність і спрямованість діяльності [14]. Мотив відповідає на питання: «Що необхідно для задоволення потреби?».

На думку Г. Безверхньої, мотив – це невід’ємна частина мотиваційної сфери учнів, що виражає їхню активну зацікавленість конкретним об’єктом. Він відображає внутрішній психологічний стан і водночас залежить від властивостей цього об’єкта [2].

Існують різні класифікації мотивів. Залежно від виду активності людини – це мотиви спілкування, навчання, професійні, особистісні інтереси тощо. Мотиви можна класифікувати залежно від виду людської активності: до них належать мотиви спілкування, навчання, професійної діяльності, особистісних інтересів тощо.

Залежно від зв’язку з дією мотиви поділяються на зовнішні та внутрішні. **Зовнішні мотиви** виникають тоді, коли стимул до дії не має безпосереднього зв’язку з нею. Вони, зі свого боку, поділяються на:

- **соціальні** (наприклад, любов до близьких, почуття обов’язку перед батьківщиною тощо);

- **особистісні** (прагнення досягти успіху, здобути авторитет).

Внутрішні мотиви мають тісний зв’язок із самою дією і поділяються на:

- **процесуальні** (інтерес до виконання самої дії);

- **результативні** (зацікавленість у результатах виконаної дії);

- **мотиви саморозвитку** (прагнення розвивати особистісні якості й уміння)

[15, с. 315].

Мотиви формуються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники – це умови, в яких перебуває суб’єкт діяльності. Внутрішні чинники включають потяги, бажання, інтереси та переконання, які відображають потреби, пов’язані з особистісними характеристиками суб’єкта діяльності. Переконання тут відіграють особливу роль. Вони характеризують світогляд людини, надають значущості та спрямованості її вчинкам [15, с. 315].

Процес формування мотиву включає кілька послідовних етапів:

1. Виникнення потреби: Формування мотиву починається з появи потреби або нестачі чогось, що викликає емоційне занепокоєння і почуття невдоволення.

2. Усвідомлення потреби: Спочатку людина усвідомлює причину свого емоційного стану, потім визначає об’єкт, який може задовольнити цю потребу (формується бажання). Далі стає зрозумілим, які саме дії або засоби необхідні для досягнення бажаного результату.

3. Реалізація мотиву: Мотив знаходить своє втілення через конкретні дії, що активізують енергетичний компонент діяльності [5].

Часто поведінка людини формується під впливом кількох мотивів, які можуть взаємодіяти між собою та відрізнятися за ступенем впливу. Таким чином, мотиваційна структура виступає базою для виконання певних дій.

У контексті фізичної культури можна виділити різні групи мотивів:

- **Внутрішні мотиви:** Задоволення, яке людина отримує від самого процесу діяльності (новизна, емоційність, динаміка, улюблені вправи тощо).

- **Зовнішні позитивні мотиви:** Орієнтація на результат діяльності (активний відпочинок, освоєння нових знань, навичок та умінь).

- **Мотиви перспективи:** Бажання покращити фізичні та вольові якості, зміцнити здоров’я, покращити зовнішній вигляд, працездатність або скорегувати фігуру.

➤ Мотиви внутрішнього характеру: Формуються під впливом самооцінки, переконань чи особистих прагнень.

➤ Зовнішні негативні мотиви: Побоювання отримати низьку оцінку чи страх стати об'єктом глузувань однокласників через незграбне виконання або невміння робити якісь рухи чи фізичну вправу [2, 3, 5, 11].

Мотивація є ширшим поняттям, на відміну від мотиву. *Мотивація* – це сукупність мотивів, що спонукають людину до активної діяльності в певному напрямку. Мотивація, яка домінує у певний момент, впливає на сприйняття людиною подій, її думки, увагу, пам'ять і уяву. Вона також значною мірою формує емоційно-оціночні реакції, визначаючи, які події викликають позитивні або негативні емоції. Домінуюча мотивація спрямовує психічну активність на досягнення бажаних цілей і може навіть змінювати пріоритетність інших мотивів у цей час [15, с. 316].

Мотивація до занять фізичною культурою є сукупністю особистісних мотивів, спрямованих на досягнення та підтримання сприятливого рівня фізичної підготовленості та працездатності [3, 11]. Дослідження показують, що основою формування мотивів для фізкультурно-спортивної діяльності є не лише потреби та зовнішні умови життя, але й внутрішнє ставлення самої людини.

Т. Круцевич [10] зазначає, що розвиток мотивації у школярів є важливою умовою забезпечення їх фізичної активності впродовж усього життя, що є складовою здорового способу життя. Науковці наголошують, що зацікавленість підлітків у заняттях спортом та результативність навчального процесу значною мірою залежать від професіоналізму та досвіду вчителів [4]. Дотримання принципу потребово-мотиваційного підходу педагогами фізичної культури, за думкою дослідників [10], сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до фізичного виховання не лише під час уроків, але й у позаурочний час. Важливим фактором у розвитку інтересу до фізичних вправ стають спортивні секції, де учні можуть об'єднуватися за спільними інтересами [10]. Захоплення певним видом спорту здатне сприяти встановленню дружніх стосунків між учнями, що, зі свого боку, підвищує їхню зацікавленість у фізичних активностях [9].

Позитивне ставлення до рухової активності виникає в результаті внутрішньої мотивації, яка утворюється за відповідності мотивів і цілей того, хто займається. Внутрішня мотивація тісно пов'язана з почуттям задоволення, яке виникає під час виконання фізичних вправ. Вона проявляється як активний інтерес до занять фізичною діяльністю. Основою для її розвитку є гармонія між зовнішніми мотивами, поставленими цілями та фізичними можливостями людини. Якщо завдання надто складні або, навпаки, надто прості, це може призвести до протилежних результатів: у першому випадку – до появи тривожності та невпевненості у власних силах, у другому – до нудьги та байдужості, що заважає формуванню внутрішньої мотивації й інтересу. За умов успішної реалізації мотивів і досягнення поставлених цілей людина відчуває задоволення від результату, натхнення від успіху і прагнення продовжувати заняття за власним бажанням. Це сприяє формуванню інтересу до фізичної активності, що, зі свого боку, розвиває внутрішню мотивацію. Окрім того, внутрішня мотивація виникає тоді, коли особа насолоджується самим процесом занять, а також позитивною атмосферою у взаєминах із викладачем і колективом [2].

Мотиваційна складова школярів закладів загальної середньої освіти є ключовим елементом у побудові ефективного освітнього процесу. Вона відображає внутрішнє прагнення та зацікавленість учнів до навчання, а також їхню активну участь в освітній діяльності. Лише за наявності сильних і усвідомлених мотивів навчання стає продуктивним і результативним. Саме тому важливо розуміти суть мотивації до занять фізичними вправами, оскільки вона сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Серед зовнішніх факторів, які впливають на формування мотивації до занять фізкультурною, можна виділити професійну діяльність учителя фізичної культури, його

педагогічну майстерність і кваліфікацію; зміст та методику проведення уроків; рівень матеріально-технічного забезпечення спортивних об'єктів; а також психологічну атмосферу в колективі.

Як внутрішні чинники формування мотивації виокремлюють: зміни в психічному розвитку, структурні психологічні новоутворення, що виникають у особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом (форми взаємодії та спілкування з іншою людиною, спрямованість особистості учня в освітньому процесі).

Активний інтерес до фізичних вправ формується завдяки внутрішній мотивації, яка виникає за умови відповідності зовнішніх цілей і мотивів рівню підготовленості та можливостей людини. Така мотивація з'являється, коли особа усвідомлює свою суб'єктивну відповідальність за досягнення поставлених цілей, що пов'язано з її особистісним уявленням про себе («Я-концепція») [15, с. 316]

За словами авторів [3, 5, 11] мотиви старших підлітків (15-16 років) є більш стабільними, врівноваженими та соціально значущими порівняно з іншими віковими групами, хоча все ж потребують підкріплення. Дослідники відзначають, що з віком інтерес до занять фізичною культурою в учнів закладів загальної середньої освіти зазвичай знижується або перетворюється на пасивне ставлення, якщо цей інтерес не переростає в стійкий мотив. Мотиви, що пов'язані з усвідомленням впливу фізичних вправ на здоров'я та розвиток фізичних якостей, хоча і є соціально важливими, не завжди усвідомлюються старшими підлітками.

Учні старшого шкільного віку перебувають на етапі інтенсивного розвитку самосвідомості та особистісного самовизначення. Вони все більше орієнтуються на досягнення особистих цілей, що значною мірою впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою [1]. У цьому віці позитивна мотивація до фізичної активності може бути сформована за допомогою низки *специфічних підходів*, що враховують індивідуальні потреби учнів та їхні прагнення.

1. Внутрішня мотивація та самооцінка. На старшому етапі навчання в учнів посилюється потреба в самореалізації. Вони прагнуть досягати особистих результатів і покращувати свою фізичну форму, що є важливим для розвитку внутрішньої мотивації. Для того щоб стимулювати позитивну мотивацію, вчителю слід створити умови для індивідуального досягнення учнями поставлених цілей, таких як покращення фізичних показників або вдосконалення техніки виконання вправ.

2. Соціальне визнання та групова діяльність. Хоча учні старшого шкільного віку мають більш високий рівень внутрішньої мотивації, соціальне визнання й підтримка однолітків залишаються важливими факторами, що впливають на їхнє ставлення до фізичних вправ. Учні можуть бути мотивовані участю в спортивних змаганнях, де змагаються з іншими школами або класами, оскільки це дає можливість відчути свою значимість і отримати визнання серед однолітків та вчителів. Підвищення групового духу та підтримка в колективі також можуть сприяти розвитку позитивної мотивації [1].

3. Підготовка до майбутнього. В учнів старшого віку часто з'являється прагнення забезпечити своє фізичне здоров'я, що пов'язано з підготовкою до дорослого життя, вступу до університетів або кар'єрних можливостей. Заняття фізичною культурою можуть допомогти учням відчути себе впевненими, здоровими та готовими до майбутніх викликів. У цьому контексті важливо, щоб заняття були спрямовані на не тільки фізичний розвиток, а й на формування здорового способу життя.

4. Потреба в самовираженні. Учні старшого шкільного віку часто шукають можливість для самовираження через фізичну активність. Вони можуть бути мотивовані не лише спортивними результатами, а й процесом тренування, який дозволяє розвивати індивідуальні якості, такі як витривалість, сила, гнучкість або спритність. Для стимулювання мотивації вчитель може пропонувати учням різноманітні варіанти фізичної активності, щоб кожен учень зміг знайти той вид спорту або фізичної активності, який відповідає його інтересам та здібностям.

5. Використання позитивних прикладів. Учні старшого шкільного віку часто мотивуються прикладами відомих спортсменів або тих, хто досяг значних результатів у фізичному розвитку. Педагоги можуть використовувати історії успіху, мотивуючи учнів до досягнення власних вершин. Важливо, щоб ці приклади були реалістичними і відповідали можливостям учнів, щоб уникнути ефекту демотивації [7, с. 28–33].

Теоретичне обґрунтування та методичне забезпечення процесу формування мотивації учнів до занять фізичною культурою, на думку багатьох дослідників, є головними і впливають на освітній результат. Основою цього процесу має бути дидактичний принцип взаємодії навчальної діяльності з реальними практичними запитамми, що враховують особливості провідних мотивів учнів. Розвиток такої мотивації у здобувачів освіти є ключовою психолого-педагогічною проблемою для навчальних закладів [15, с. 316].

Дослідники вказують на кілька факторів, що можуть призвести до відсутності мотивації у учнів, серед яких зниження зацікавленості в заняттях, проблеми у взаєминах з викладачем та відсутність розуміння предмета [2, 3, 5]. У зв'язку з цим, важливо, щоб викладачі фізичної культури ефективно застосовували методи заохочення, поєднуючи їх з іншими підходами, що можуть покращити сприйняття успіху та сприяти розвитку внутрішньої мотивації учнів.

Автори [5, 11] пропонують такі *стратегії* для підвищення внутрішньої мотивації:

- створення умов для досягнення успіху. Усвідомлення власних досягнень підвищує у школярів відчуття значущості та компетентності незалежно від віку;

- забезпечення відповідності між видом заохочення та виконуваною діяльністю. Важливо, щоб заохочення було безпосередньо пов'язане з конкретною поведінкою, що дозволяє підвищити його інформаційну цінність для старшого підлітка. Акцент слід робити на інформаційному аспекті заохочень;

- використання не тільки словесних, але й інших форм заохочення. Підтримка словами дозволяє викладачу забезпечити позитивний зворотний зв'язок і мотивує учнів до подальшого вдосконалення. Це є важливим для учнів, які мають слабші фізичні дані для занять спортом і фізкультурою;

- урізноманітнення змісту та послідовності виконання вправ. Заняття може бути нудним, одноманітним, тому необхідно порушувати монотонність заняття, змінюючи послідовність виконання вправ, ритм, а також і самі вправи. Крім того, подібна різноманітність дає можливість учням спробувати себе в різних позиціях;

- залучення здобувачів освіти до прийняття рішення. Учні сприймають себе найбільш компетентними, коли вони є активними учасниками в процесі навчання;

- визначення реальної мети. Складність роботи педагогів полягає не лише у формулюванні цілей, а у визначенні таких цілей, які б сприяли організації діяльності учнів, підвищували їх мотивацію та допомагали ефективно спрямовувати їх зусилля на досягнення бажаних результатів. Також важливо навчити учнів не лише ставити перед собою цілі, але й крок за кроком наближатися до їх реалізації;

- урізноманітнення змісту занять. Важливо, щоб навчальний процес був різноманітним, що дозволяє учням зацікавитись і підтримувати високий рівень мотивації. Включення нових елементів, вправ, ігор або змін у методику навчання може зробити заняття більш захоплюючими та викликати бажання брати участь у них. Це сприяє розвитку інтересу та підтримці постійного залучення до процесу фізичної активності.

Фахівці визначають кілька основних *методів* формування мотивації, серед яких:

- **Позитивне підкріплення** – використання похвали, заохочень і нагород для зміцнення бажання продовжувати заняття фізичними вправами.

- **Індивідуальний підхід** – врахування особливостей кожного учня, його рівня підготовленості та інтересів для забезпечення найбільш ефективного мотиваційного впливу.

➤ **Залучення до активної діяльності** – створення можливості для учнів активно брати участь у процесі навчання, що сприяє розвитку їх інтересу до занять.

➤ **Постановка досяжних цілей** – формулювання конкретних, вимірюваних та досяжних цілей, які стимулюють учнів до активності та самовдосконалення.

➤ **Розвиток самостійності** – надання учням можливості для самостійного вибору вправ і методів тренування, що підвищує їх відповідальність за власний прогрес.

➤ **Емоційна підтримка** – створення атмосфери довіри та підтримки з боку викладача, що дозволяє учням відчувати себе впевнено і мотивує до подальших занять.

Для формування мотивації до фізичної активності необхідно надати допомогу учням у застосуванні різних методів, форм і засобів фізичної культури, розкрити, як вона допомагає визначитись в житті. Слід роз'яснити учням цінності фізичної культури, вибрати ефективні шляхи самовдосконалення, способи управління своїм здоров'ям і працездатністю відповідно до особистісних можливостей та індивідуальних здібностей.

Заняття фізичною культурою, незалежно від форми їх проведення, повинні бути орієнтовані на мотивацію учнів. Мотивація є важливою на всіх етапах уроку, але її акценти змінюються. На початку уроку вона спрямована на залучення та зацікавлення, а в кінці – на рефлексію та закріплення досягнень [15, с. 317].

Стратегія педагога щодо формування мотивації повинна зосереджуватись на:

➤ на розвитку в учнів усвідомлення значущості фізичної культури, її життєвої цінності та моральної основи, а також на формуванні уявлень про необхідність фізичної активності для здорового способу життя;

➤ на спонуканні учнів до позитивної внутрішньої оцінки цінностей фізичної культури, їхнього внутрішнього прийняття, переконаності в їхній істинності (усвідомлення для себе їхньої належності);

➤ на заохоченні до самостійної діяльності, розвитку особистої відповідальності та самоорганізації [15, с. 317].

Багато дослідників сходяться на думці, що для того, щоб підвищити мотивацію старших школярів до занять фізичною культурою, важливо сформувати у них позитивне ставлення до спортивної діяльності та розвинути потребу в регулярних тренуваннях [2, 3, 5, 8, 11]. Безверхня Г., Матвієнко І., Цибульська В. та інші вчені зробили висновок, що освітній процес фізичного виховання потребує перебудови, зокрема, щоб він задовольняв інтереси і потреби кожного, хто займається, будувався з урахуванням індивідуальних особливостей [2].

Відтак, для успішного формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою необхідно забезпечити умови, які дозволять орієнтувати зміст освітнього процесу на потреби та інтереси учнів, актуалізувати мотиви фізкультурної діяльності, а також створити на заняттях комфортне та безпечне середовище для фізичної активності.

Вищезгадані науковці [2–5, 8, 11] визначають ключові *підходи та умови* для розвитку позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою, зокрема:

➤ модернізація системи фізичного виховання із впровадженням сучасних видів рухової активності;

➤ стимулювання мотивації шляхом досягнення успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності;

➤ створення сприятливого психологічного клімату під час занять фізичною культурою;

➤ впровадження новітніх підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності;

➤ використання інтерактивних методів навчання на уроках фізкультури;

➤ інтеграція в заняття фізичної культури методів, які сприяють збереженню здоров'я учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою є важливим аспектом сучасної системи фізичного виховання. Результати дослідження свідчать, що успішне залучення учнів до активної фізкультурно-спортивної діяльності можливе за умови врахування їхніх індивідуальних потреб, інтересів та здібностей, створення комфортного психологічного клімату на заняттях, а також застосування інноваційних методів навчання.

Основою позитивної мотивації старшокласників до фізичної активності є формування у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я, важливості рухової активності та її значення для гармонійного розвитку. Ефективність освітнього процесу залежить від забезпечення комплексного підходу, який охоплює розвиток самостійності, відповідальності, а також позитивного ставлення до фізкультурної діяльності.

Для вдосконалення фізичного виховання учнів доцільним є використання сучасних інтерактивних і технологічних рішень, включення в навчальний процес інноваційних видів рухової активності, які підвищують зацікавленість учнів, і створення умов для самостійної організації фізичних занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні чинників, які сприяють стійкій мотивації до фізичної активності, а також у визначенні ефективних методів стимулювання фізкультурної діяльності. Важливим напрямом є розробка програм для популяризації здорового способу життя з використанням новітніх технологій. Окрім цього, можна здійснити аналіз особливостей формування мотивації учнів інших вікових груп.

Література

1. Аксьонов М. Теоретичні напрацювання щодо мотивації та їх впровадження в освіту підлітків. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. Вип. 3 (75). С. 295–302.
2. 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.
3. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 2 (43). С. 4-9.
4. 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.
5. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти*. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.
6. 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 3 (2). Київ. С. 53–55.
7. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Особливості мотиваційної складової у формуванні культури здоров'я учнів старшої школи. *Наукові записки: збірник наукових статей. Серія: Педагогічні науки*. Київ: Вид-во НТУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 134. С. 28–33.
8. Дзюбко Л., Гриценко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. № 4. С. 33–43.
9. Жданова О., Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 91–95.
10. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.
11. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал*. 2020. № 3. С. 81–85.

12. Олексієнко Я. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: <https://www.pdau.edu.ua/-pr/pdf2/5.pdf> (дата звернення: 16.11.2024).
13. Офіційний сайт ВООЗ. URL: <http://www.who.int> (дата звернення: 18.11.2024).
14. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
15. 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.
16. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 4. С. 401-412.
17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ (дата звернення: 18.11.2024).
18. World Health Organization Regional Office for Europe physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European region (2018). World Health Organization URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/EUR-RC71-R14> (дата звернення: 18.11.2024).

References

1. Aksonov, M. (2024). Teoretychni napratsiuвання shchodo motyvatsii ta ikh vprovadzhennia v osvitu pidlitkiv [Theoretical studies on motivation and their implementation in the education of teenagers]. *Vcheni zapysky Universytetu «Krok» – Scholarly notes of the «KROK» University*, 3 (75), 295 – 302 [in Ukrainian].
2. Bezverkhnia, H. V., Tsybul'ska, V. V., Honchar, H. I. (2016). Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv [Motivation for physical education and sports of schoolchildren and students]. Uman: VPTS «Vizavi». [in Ukrainian].
3. Bobrovnyk, S. I. Formubannia motyvatsii starshoklasnykiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [Formation of high school students' motivation for physical education and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scholarly journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University*, 2 (43), 4-9. [in Ukrainian].
4. Boiko, O. (2013). Teoretychni aspekty vplyvu motyvatsiinykh skladovykh na pidvyshchennia efektyvnohti zaniat iz fizychnoi kultury [Theoretical aspects of the influence of motivational components on enhancing the effectiveness of physical education classes]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society*, 1 (21), 94-98. [in Ukrainian].
5. Bondarenko, Yu. (2019). Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u shkoliariv, yak pedahohichna problema [Formation of motivation for physical education among schoolchildren as a pedagogical issue]. *Fizychno vykhovannia, sport i zdorovya liudyny: aktualni perspektyvy rozvytku – Physical education, sport, and human health: current issues and development prospects*, 1, 28-31. [in Ukrainian].
6. Bublei, T. A. (2016). Osoblyvosti planuvannia ta orhanizatsii urokiv z fizychnoi kultury dla uchniv z oslablenym zdorov'iam: stan ta perspektyvy [Peculiarities of planning and organizing physical education lessons for students with weakened health: current state and prospects]. *Naukovyi chasopys – Scholarly journal*, 3 (2), Kyiv, 53-55. [in Ukrainian].
7. Dziubko, L., Hrytsenko, L. (2009). Motyvatsiia navchalnoi diialnosti yak psykhologo-pedahohichna problema [Motivation for learning activities as a psychological and pedagogical issue]. *Psykholinhvistyka – Psycholinguistics*, 4, 33-43. [in Ukrainian].
8. Krutsevych, T., Ishchenko, O. (2014). Motyvatsiia uchniv 6-9 klasiv do urokiv fizychnoi kultury [Motivation of 6th to 9th grade students for physical education classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia – Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 2, 68-72. [in Ukrainian].
9. Matviienko, I. (2020). Formuvannia motyvatsii shkoliariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Formation of students' motivation for physical education and sports in general secondary education institutions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho*

vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 3, 81-85. [in Ukrainian].

10. Ofitsiyni sait VOOZ [Official website of the WHO]. URL: <http://www.who.int> (Last accessed: 18.11.2024). [in English].

11. Oleksiienko, Ya. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u shkolariv – zaporuka zmitsnennia ikhnoho zdorovya [Forming motivation for physical education among schoolchildren – the key to strengthening their health]. URL: <https://www.pdau.edu.ua/np/pdf2/5.pdf> (Last accessed: 16.11.2024). [in Ukrainian].

12. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyi tlumachnyi psykholohichnyi slovnyk [Modern definition psychological dictionary]. Kharkiv: Prapor. [in Ukrainian].

13. Vakhnova, A. P., Smoliar, I. I. (2017). Osoblyvosti motyvatsiinoi skladovoi u formuvanni kultury zdorovya uchniv starshoi shkoly [Peculiarities of the motivational component in shaping the health culture of high school students]. *Naukovi zapysky – Scholarly notes*. Kyiv: Vyd-vo NTU imeni N. P. Drahomanova, 134, 28-33. [in Ukrainian].

14. Zhdanova, O., Shevtsiv U. (2015). Vplyv simyi na motyvatsiiu pidlitkiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [The influence of the family on teenagers' motivation for physical education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 2, 91-95. [in Ukrainian].

15. Yarova, O. B. (2014). Fizkultura osvita i sport u pochatkovii shkoli Yevrosiuзу: suchasnyi stan i tendentsii rozvytku [Physical education and sports in primary schools of the European Union: current state and development trends]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4, 401-412. [in Ukrainian].

16. Yazlovet'ska, O. V. (2024). Problema formuvannia motyvatsii uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zkladakh zahalnoi serednoi osvity v Ukraini [The problem of forming students' motivation for physical education in general secondary education institutions in Ukraine]. *Naukovi zapysky – Scholarly notes*, 215, 313-318. [in Ukrainian].

17. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ (Last accessed: 18.11.2024). [in English].

18. World Health Organization Regional Office for Europe physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European region (2018). World Health Organization URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/EUR-RC71-R14> (Last accessed: 18.11.2024). [in English].

Matvienko S.

Candidate of Pedagogic Sciences (PhD),
Docent of the Department of Preschool Education
Nizhyn Mykola Gogol State University
masvet9@gmail.com
orcid.org/0000-0001-7591-1683

Shcherbak P.

Candidate of Pedagogic Sciences,
associate professor of the Department of Geography,
Tourism and Sports Nizhyn Mykola Gogol State University
nizhyn_sport@ukr.net
orci.org/0009-0001-7604-5876

THE PECULIARITIES OF FORMING MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

The article examines the challenges and strategies for fostering positive motivation among high school students to participate in physical education within the framework of modern education. It explores the role of physical education in fostering personal growth, including improving health, enhancing physical fitness, and promoting a conscious commitment to a healthy lifestyle. Additionally, the article discusses the social benefits of

physical education, such as the development of discipline and teamwork skills, which play a significant role in students' overall development.

Due to the analysis of current psychological and pedagogical literature, the study identifies that the formation of motivation for physical activity in students depends on a combination of internal and external factors. Key aspects include the professionalism and skill of physical education teachers, the availability of adequate resources, the use of modern pedagogical techniques and innovative motivational strategies to enhance student participation, and an individualized approach to students. The article discusses approaches to cultivating positive motivation, including the development of intrinsic motivation, social recognition, preparation for adult life, and creating conditions for self-expression through physical activity.

Particular attention is given to high school students, who are at a stage of active self-discovery. Physical education at this stage is viewed as a tool for developing sustainable healthy lifestyle habits, leadership qualities, and self-realization. Practical recommendations are provided, such as using positive reinforcement, creating opportunities for success, diversifying activities, and involving students in decision-making processes to enhance motivation and engagement.

The article emphasizes the need for an integrated approach to physical education, considering psychological, pedagogical, and social factors. It also outlines the prospects for further research aimed at improving the educational process in physical education and promoting healthy lifestyles among youth.

Key words: motivation, physical education, high school students, physical training, healthy lifestyle, educational process.