DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).09
УДК 796.011.1:373.5

Грибан Г.П.
ORCID 0000-0002-9049-1485
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової загальновійськової 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;
Мичка І.В.
ORCID 0000-0001-9984-3451
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Чайка Ю.Ю.
ORCID 0000-0002-3965-6088
кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін, Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Блажиєвський Г.В.
ORCID 0000-0006-7071-6524
викладач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Твардовський В.О.
ORCID 0009-0007-4601-0676
викладач кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Гошко А.М.
ORCID 0000-0001-6163-1832
керівник фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж будівництва архітектури та дизайну Поліського національного університету»

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

У статті доведено, що мотивація формує інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, що спонукають учнів до уроків фізичної культури. Встановлено, що одним з основних контекстуальних чинників є організація навчального процесу на уроках фізичної культури. Мета статті – дослідити вплив засобів формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури на показники їх фізичної підготовленості. Дослідження проведені в ліцеї № 8, міста Житомира в 2024–2025 рр., в якому взяли участь (23 юнаки та 25 дівчат), які займалися за методикою формування мотивації до занять фізичною культурою. Сформована активна життєва позиція та успішна соціальна адаптація учнів до систематичних занять фізичними вправами сприяє покращенню показників їх фізичної підготовленості.

Ключові слова: *фізична культура, учні, середній шкільний вік, мотивація, фізична підготовленість, фізичні якості.*

Griban Gryhoriy, Laichuk Andriy, Mychka Ivan, Chayka Yulya, Blazhievskij Gennadij, Tvardovskyi Viktor, Hoshko Andrii. The influence of students' motivation for physical education classes on physical fitness indicators.

Motivation can interest students in engaging in physical exercises, increase their activity, purposefulness, and encourage them to engage in physical education and health-improving activities and physical education lessons. The article proves that motivation forms interests, needs, aspirations, emotions, beliefs, ideals, attitudes that encourage students to physical education lessons. It is established that one of the main contextual factors is the organization of the educational process in physical education lessons. The purpose of the article is to investigate the influence of means of forming motivation in middle-aged students for physical education lessons on their physical fitness indicators. The research was conducted in Lyceum No. 8, Zhytomyr city in 2024–2025, in which (23 boys and 25 girls) participated, who were engaged in the method of forming motivation for physical education classes. The methodology for forming motivation for physical education classes in middle-aged students represents a set of systematized means, techniques, forms, rules and methods, pedagogical technologies and selective types of motor activity. The results of the experiment showed that the use of the methodology for forming students' motivation for physical education contributed not only to the improvement of sustainable motivation, the development of social competencies, but also to physical fitness. An important role in the formation of students' motivation for physical education is played by the teacher, namely

his culture of communication with students, pedagogical skill, and pedagogical tact. The formation of students' sustainable motivation for physical education lessons is the result of a teacher's properly organized systematic educational work, his emotional filling of the content of physical education lessons, and a tool for increasing interest in regular physical exercise. The formed active life position and successful social adaptation of students to systematic physical exercises contributes to the improvement of their physical fitness indicators.

Keywords: *physical culture, students, middle school age, motivation, physical fitness, physical qualities.*

Постановка проблеми. Наразі в Україні значно зросли обсяги навчального навантаження учнів закладів загальної середньої освіти, пов'язані з воєнним станом в державі, обмеженням рухової активності, соціальною напругою в суспільстві, що, в свою чергу, викликають різні захворювання систем організму дітей. Для того, щоб ліквідувати негативні наслідки малорухомого стану учнів потрібно особливу увагу звертати на формування в них мотивації до занять фізичною культурою. Саме мотивація спроможна зацікавити учнів до занять фізичними вправами, підвищити їх активність, цілеспрямованість, спонукання до фізкультурно-оздоровчої діяльності не тільки на уроках фізичної культури та й в позаурочний час.

Аналіз літературних джерел. Мотивація – це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Важливим напрямом дослідження мотивації учнів середнього віку до занять фізичною культурою можна виділити вплив контекстуальних чинників. Сучасні наукові дослідження у сфері фізичного виховання все більше наголошують на важливості контекстуальних чинників у процесі формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою [11, с. 15]. Контекстуальні чинники охоплюють широкий спектр зовнішніх умов та впливів, які безпосередньо або опосередковано впливають на бажання та залученість учнів до рухової активності [1, с. 24]. Одним з основних контекстуальних чинників є організація навчального процесу на уроках фізичної культури. Вона включає такі аспекти, як структура уроку, розподіл часу на різні види діяльності, чіткість надання інструкцій та правил, а також можливості для учнів брати участь у плануванні та організації занять [5]. Дослідження показують, що уроки, які мають чітку структуру, але водночас передбачають елементи самостійного вибору фізичної активності, сприяють підвищенню рівня самостійності та внутрішньої мотивації учнів [2, 6].

Зміст уроків фізичної культури відіграє важливу роль у формуванні мотивації. Традиційні програми часто зосереджені на малій кількості спортивних дисциплін, які можуть не відповідати інтересам усіх учнів, особливо в середньому шкільному віці, коли їхні вподобання стають більш ширшими. Включення до навчальної програми різноманітних видів рухової активності, включаючи сучасні та популярні серед підлітків напрями, такі як флорбол, фітнес, різні види єдиноборств, може значно підвищити інтерес та відвідуваність учнями уроків фізичної культури [9].

Методи навчання, які використовує вчитель, є також важливим контекстуальним чинником. Авторитарний стиль викладання, що характеризується жорстким контролем та відсутністю можливостей для учнів висловлювати свою думку, може негативно впливати на їхню самостійність та внутрішню мотивацію. Натомість, використання методів, що сприяють активному залученню учнів до навчального процесу, стимулює їхнє мислення, надає можливості для співпраці та самостійного прийняття рішень, може значно підвищити їхню зацікавленість та мотивацію [3; 4].

Особлива увага в сучасних дослідженнях приділяється особистості вчителя фізичної культури. Вчитель, який є ентузіастом своєї справи, що проявляє підтримку та розуміння до учнів, створює позитивну та доброзичливу атмосферу на уроці, заохочує їхні зусилля та стимулює прогрес, відіграє ключову роль у формуванні їхньої мотивації до занять фізичною активністю. Педагогічний стиль, що підтримує самостійність учнів, надає їм можливість вибору, пояснює значущість завдань та забезпечує конструктивний зворотній зв'язок, є важливим чинником підвищення внутрішньої мотивації [2; 3; 4; 10, с. 208].

Соціальне оточення учня, вплив на нього однокласників та друзів також є важливим контекстуальним чинником мотивації до фізичної культури. Підтримка з боку однолітків може значно впливати на ставлення учнів до занять. Спільна участь у різних видах фізичної активності, підтримка та заохочення з боку друзів можуть підвищити відчуття задоволення та підвищити рівень мотивації до відвідування уроків фізичної культури. Негативні стосунки, булінг або відчуття соціальної ізоляції можуть призвести до зниження мотивації (демотивації) та небажання брати участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах [8, с. 5].

Важливу роль відіграє підтримка з боку батьків. Батьки, які заохочують фізичну активність своїх дітей, самі ведуть активний спосіб життя, цікавляться їхніми успіхами на уроках фізичної культури та створюють умови для занять спортом позашколою, сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та підвищенню мотивації [7, с. 91].

Таким чином, контекстуальні чинники відіграють визначальну роль у формуванні мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Організація навчального процесу, зміст та методи навчання, особистість вчителя, підтримка з боку однолітків та батьків, а також створення сприятливого навчального середовища є ключовими аспектами, які необхідно враховувати при розробці методик підвищення мотивації учнів до уроків фізичної культури.

Мета статті – дослідити вплив засобів формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури на показники їх фізичної підготовленості.

Концепція дослідження полягає у виявленні впливу різних чинників формування мотивації до уроків фізичної культури учнів середніх класів на показники розвитку їх фізичних якостей. У досліджені використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені в ліцеї № 8, міста Житомира в 2024–2025 рр., в якому взяли участь (23 юнаки та 25 дівчат), які займалися за методикою формування мотивації до занять фізичною культурою**.** Методика формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів середнього віку представляє сукупність систематизованих

засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій та вибіркових видів рухової активності, які запропоновані програмою Нової української школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упровадження методики формування мотивації до уроків фізичної культури, здійснювалося на основі принципів свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності та поступовості. Програма уроків включала модулі програми НУШ за вибором учнів та вчителя фізичної культури, які передбачали виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Особлива увага приділялася розвитку сили, витривалості, швидкості та гнучкості. Динаміка фізичної підготовленості хлопців середніх класів упродовж педагогічного формувального експерименту показала достовірне покращення всіх показників тестів з фізичної підготовленості (табл. 1). Найкращі результати були отримані в розвитку гнучкості ($t = 3,94$; $P < 0,01$) та сили ($t = 3,34–319$; $P < 0,01$).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості хлопців середніх класів упродовж педагогічного формувального експерименту (n=23)

Тести з фізичної підготовки	**До експерименту**	**Після експерименту**	**При-ріст**	**Достовірність різниці**	
	$\bar{X}\pm m_1$	$\bar{X}\pm m_2$	$\Delta\ \bar{X}$	**t**	**P**
Швидкість: біг 30 м (с)	6,7±0,18	6,1±0,32	0,6	2,28	<0,05
Витривалість: біг 1500 м (хв, с)	8,09±0,78	7,28±0,62	0,41	2,31	<0,05
Сила: підтягування у висі, (разів)	4,1±0,87	5,9±1,13	1,80	3,34	<0,01
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9,7± 0,92	13,8±0,97	4,10	3,19	<0,01
стрибок у довжину з місця (см)	146,3±1,41	153,9±1,21	7,60	2,29	<0,05
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	3,6± 0,64	6,8±0,75	3,20	3,94	<0,01
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	11,9± 0,17	10,8±0,19	1,10	2,30	<0,05

Аналогічні результати отримані і в динаміці розвитку фізичних якостей дівчат середніх класів упродовж педагогічного формувального експерименту (табл. 2). Найкращі результати були отримані також у розвитку гнучкості ($t = 3,20$; $P < 0,01$) та сили ($t = 3,28$; $P < 0,01$). Результати експерименту показали, що застосування методики формування мотивації учнів середніх класів до фізичної культури сприяло не лише покращенню показників стійкої мотивації, розвитку соціальних компетентностей але й фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості дівчат середніх класів упродовж педагогічного формувального експерименту (n=25)

Тести з фізичної підготовки	**До експерименту**	**Після експерименту**	**При-ріст**	**Достовірність різниці**	
	$\bar{X}\pm m_1$	$\bar{X}\pm m_2$	$\Delta\ \bar{X}$	**t**	**P**
Швидкість: біг 30 м (с)	6,8±0,17	6,1±0,19	0,7	2,18	<0,05
Витривалість: біг 1000 (м)	6,12±0,57	5,31±0,63	0,41	2,23	<0,05
Сила: підтягування у висі, (разів)	4,8±0,92	8,6±0,97	3,8	3,28	<0,01
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	127,2± 1,13	139,8±1,19	12,6	2,21	<0,05
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	7,9± 0,68	11,7±0,86	3,80	3,20	<0,01
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	13,2± 0,17	12,3±0,18	0,90	2,17	<0,05

Окрім того, порівняльний аналіз показників формувального експерименту виявив значне зростання задоволеності учнів руховою активністю, покращення самооцінки фізичної форми, збільшення позакласної фізичної активності та підвищення інтересу до уроків фізичної культури учнів, що брали участь в експерименті. Посилився позитивний вплив уроків на емоційний стан учнів, а зацікавленість у нових видах рухової активності сприяла зростанню бажання займатися фізичними вправами. Важливу роль у формуванні мотивації учнів до фізичної культури займає вчитель, а саме його культура спілкування з учнями, педагогічна майстерність, педагогічний такт збагачують досвід учнів, формують їх ставлення до занять фізичними вправами.

Висновки. 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.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення шляхів удосконалення уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Література

1. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2016. № 8 (78 К). С. 24–29.

2. Грецький О.В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: *автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту*: 24.00.01. Львів. 2019. 22 с.

3. Грибан Г.П. Діяльність викладача під час упровадження методичної системи фізичного виховання студентів. *Наукові праці Донецького національного технічного університету: всеукр. науковий зб.* Донецьк: ДВНЗ «Донецький технічний університет». 2012. Серія: Педагогіка, психологія і соціологія. Вип. 2 (12). С. 54–60.

4. Грибан Г.П. Професійні взаємовідносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров`я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Східноєвропейського нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2015. Т. 1. С. 15–20.

5. Грибан Г.П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. *Вісник Запорізького національ. у-ту. Педагогічні науки.* 2012. № 2 (18). С. 21–26.

6. Дзюбко Л.В. Особливості навчальної мотивації як складової самодетермінації підлітків. *Психологічні чинники самодетермінації собистості в освітньому просторі. Колективна монографія.* Кіровоград. 2013. С 314–335.

7. Жданова О., Шевців О. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини.* За заг. ред. Є. Приступи. Л., 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 91–95.

8. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 5(67). С. 5–10.

9. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал.* 2020. № 3. С. 81– 85.

10. Останкова О., Помещикова І. Аналіз проведеного анкетування щодо виявлення інтересів вчителів фізичної культури. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств в закладах вищої освіти.* № 1. 2025. С. 208–212.

11. Teixeira V. H., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. (2018). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 15(1). P. 1-22.

References

1. Gretsky O., Mytskan B. (2016). De institutione motiva pro ludis. Acta scientifica Universitatis Polytechnicae Nationalis ab M. P. Drahomanova nuncupata. N. 8 (78 K). CUM. 24–29.

2. Gretsky O.V. (2019). Institutio motivationis pro gymnasiis in rudimento disciplinae: auctoris abstracti. thesis ... Scientiarum candidatorum in physicis exitibus et ludis: 24.00.01. Leopolis. XXII p.

3. Griban G.P. (2012). Actiones magistri in exsequendo systema methodologica physicae educationis pro studentibus. Opera scientifica Donetsk University technica Nationalis: All-Ucraina. collectio scientifica Donetsk: Civitas Generalis Institutionis "Donetsk Technical University". Series: Pedagogia, Psychologia et Sociologia. Vol. 2 (12). CUM. 54-60.

4. Griban G.P. (2015). Relationes professionales inter magistrum educationem physicam et studentes in formatione educationis physicae et sanae competentiae melioris. Physica educatio, lusus et cultura sanitatis in societate hodierna: Collectio. scientiarum Ave. Nationis Europaeae Orientalis suo nomine. Lesia Ucrainka. Luceoriensis: Europa orientalis. Universitas nationalis nominata ab L. Ukrainky. Vol. 1. S. 15-20.

5. Griban G.P. (2012). Institutio motivationalis et meta ordinatis scandali methodologici systematis physicae educationis studentium agriculturae. Nomenclator nationalis Zaporizhzhia. in-ibi Scientiae Pedagogicae. N. 2 (18). CUM. 21–26.

6. Dzyubko L.V. (2013). Features motivationis educationis sicut pars ipsa determinatio adulescentium propria. Factores psychologici singularum auto-definitionum in spatio scholastico. Collective monograph. Kirovohrad. Pp. 314–335.

7. Zhdanova O., Shevtsiv O. (2015). Influentia familiae de causa adolescentium ad physicam educationem exercendam. Iuvenum ludis scientia Ucrainae: collectio. scientiae Ave ex agro Physicorum. doctrina, lusus et salutis humanae. Communiter ed. SUNT. Caducis L. Part. 19. Vol. 2. S. 91–95.

8. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. (2018). Structura exemplaris valoris orientationes singulorum physicarum culturae puerorum in diversis coetibus aetatis. Slobozhansky scientifica et ludi bulletin. No. 5(67). CUM. 5–10.

9. Matvienko I. (2020). Institutio motivae filiorum scholae adeducationem physicam et lusum exercendum in institutis secundariis educationis. Theoria ac methodi educationis physicae et ludicrae. Acta scientifica et theorica. No. 3. P. 81–85.

10. Ostankova O., Pomeshchikova I. (2025). Analysis quaestio- nariae habitae ad cognoscendas utilitates magistrorum educationis physicae. Problemata et exspectationes pro ludorum ludorum progressu et bellicis artibus in altiori educatione institutis. No. 1. P. 208-212.

11. Teixeira V. H., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. (2018). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15(1). P. 1-22.