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 communitatis 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 Procedings 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.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).15
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;
Гарлінська А.М.,
ORCID 0000-0001-7859-8637
кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Кафтанова Т.В.
ORCID 0000-0002-2529-3917
старший викладач кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Цимбалюк Н.М.,
ORCID 0009-0008-6078-2936
викладач кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Кондратюк А.Ю., здобувачка
ORCID 0009-0009-8205-6318
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Острогляд А.Є.
ORCID 0009-0008-2642-6807
викладач кафедри фізичного виховання
Державний університет «Житомирська політехніка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ

У статті розкрито особливості формування мотивації до уроків фізичної культури учнів середніх класів засобами брейкінгу. Брейкінг як частина уроків фізичної культури сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, оскільки поєднує елементи сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності та координації. Мета статті – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування мотивації до занять брейкінгом під час уроків фізичної культури учнів середніх класів. Під методикою формування мотивації до занять фізичною

культурою в учнів розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування учнями рухових дій з брейкінгу.

Ключові слова: *брейкінг, мотивація, учні середнього віку, фізична культура, урок, навчальний процес.*

Griban Gryhoriy, Mychka Ivan, Harlinska Alla, Kaftanova Tetiana, Tsymbalyuk Natalia, Kondratyuk Alena, Ostrohliad Andrii. Formation of motivation in middle-school students in physical education lessons through breaking.

The article explores the formation of motivation in middle-school students toward physical culture lessons through the use of breaking. As an element of physical culture, breaking promotes students' comprehensive physical development by combining strength, speed, flexibility, endurance, agility, and coordination. The development of motivation is influenced by both internal and external factors that affect students' engagement in breaking activities. The purpose of the study is to justify and experimentally verify the effectiveness of a methodology aimed at enhancing students' motivation to participate in breaking during physical education classes. The proposed methodology includes a structured set of tools, techniques, formats, principles, methods, and pedagogical technologies that help students understand, correctly perform, and master motor actions in breaking. The following research methods were used: literature review, questionnaires, pedagogical observation, pedagogical experiment, and statistical data analysis. The study was conducted at Lyceum No. 10 in Zhytomyr from September 2024 to April 2025 (Control Group – 26 students; Experimental Group – 24 students). The results confirm the effectiveness of the implemented methodology within the experimental group, where breaking was incorporated into the educational process. The number of students with a high level of motivation increased from 29.2% to 62.5%, reflecting a 33.3% growth ($p < 0.001$). Additionally, the number of students with average motivation decreased from 54.2% to 33.3%, and those with low motivation decreased from 16.7% to 4.2%, indicating a positive trend in motivation development ($p < 0.01–0.001$). Breaking is a modern and engaging form of physical activity that aligns with students' interests and effectively enhances their motivation for physical education.

Keywords*: breaking, motivation, middle-school students, physical education, lessons, educational process.*

Постановка проблеми. Одним із перспективних підходів до вирішення проблеми мотивації учнів середнього віку до занять фізичною культурою є використання брейкінгу. Брейкінг як частина уроків фізичної культури сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, оскільки поєднує елементи сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності та координації [3]. Ураховуючи його популярність серед молоді, інтеграція цього виду фізичної активності в навчальний процес може стати важливим чинником підвищення рівня зацікавленості школярів у заняттях фізичною культурою.

Аналіз літературних джерел. Сучасна теорія виникнення мотивації розглядає внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на залучення учнів до фізичної активності [11, с. 6]. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли дитина відчуває інтерес та задоволення від діяльності. Вона навчається чи займається спортом не заради зовнішньої винагороди, а тому що їй це подобається, вона відчуває радість від процесу пізнання та фізичної активності. Такий тип мотивації характеризується високою залученістю, глибоким розумінням матеріалу, стійким інтересом та допомагає розвивати самостійність. Діти, які керуються внутрішньою мотивацією, вирізняються більшою наполегливістю, частіше проявляють ініціативу та отримують справжнє задоволення від того, що роблять [2, с. 24]. На противагу внутрішній мотивації існує зовнішня мотивація, яка базується на прагненні отримати зовнішні винагороди – похвалу, оцінки, призи, або уникнути покарань. У цьому випадку дитина виконує діяльність не через внутрішній інтерес, а щоб досягти певної зовнішньої мети. Зазвичай зовнішні стимули можуть бути ефективними для короткочасного підвищення рівня мотивації, але вони мають свої обмеження. Надмірне використання зовнішніх заохочень може призвести до зниження внутрішнього інтересу до навчальної діяльності [9, с. 501]. В той же час амотивація – це повна відсутність бажання займатися певною діяльністю. Вона призводить до низької залученості, відсутності цілеспрямованості, почуття безпорадності та негативно впливає на успішність навчання.

Мотивація дітей середнього віку часто є поєднанням внутрішніх та зовнішніх чинників. З віком та під впливом різних обставин домінуючий тип мотивації може змінюватися. Тому завданням педагогів та батьків є створенням умов, які б сприяли розвитку саме внутрішньої мотивації у дітей, яка є рушійною силою для їхнього навчання та всебічного розвитку [10, с. 4]. Для мотивації до занять фізичною активністю у підлітків значна увага має приділятися соціально-когнітивним чинникам, які відіграють ключову роль у формуванні ставлення учнів до рухової активності та їхнього бажання включатися в навчальний процес. Серед найбільш важливих з них є самооцінка, самоефективність і саморегуляція [4; 7, с. 381]. Самоефективність визначається як віра дитини у власну здатність організовувати та виконувати дії, що виступає одним з центральних об'єктів соціально-когнітивної теорії мотивації [6, с. 205]. У контексті фізичної культури, самоефективність відображає переконання учня у своїй спроможності успішно виконувати різноманітні фізичні вправи та завдання, демонструвати рухові навички тощо.

Учні з високим рівнем самоефективності проявляють більшу схильність докладати значних зусиль, обирають складніші завдання та демонструють вищу внутрішню мотивацію. На противагу цьому, підлітки з низьким рівнем самоефективності можуть уникати складних завдань, швидко втрачати інтерес під час подолання труднощів, негативно реагувати на невдачі та відчувати невпевненість у своїх силах, що призводить до зниження їхньої мотивації до занять [1, с. 220]. Позитивна самооцінка створює сприятливу основу для розвитку мотивації в різних аспектах життя, зокрема фізичної активності, сприяючи вірі у власні можливості та позитивному ставленню до себе [5, с. 5].

Саморегуляція визначає здатність учнів самостійно ставити цілі, планувати свою діяльність, контролювати свій прогрес, оцінювати результати та коригувати свою поведінку для досягнення бажаних результатів [8, с. 265]. Учні з розвиненими навичками саморегуляції є більш відповідальними, цілеспрямованими та мотивованими до досягнення довгострокових цілей у сфері фізичного розвитку та здорового способу життя.

Мета статті – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування мотивації до занять брейкінгом під час уроків фізичної культури учнів середніх класів.

Концепція дослідження спрямована на виявлення ефективності формування мотивації учнів середніх класів засобами брейкінгу. У дослідженні використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені в ліцеї № 10 м. Житомира з вересня 2024 року до квітня 2025 року (КГ – 26 учнів 8-А клас; ЕГ – 24 учні, 8-Б клас).

Виклад основного матеріалу дослідження. Під методикою формування мотивації до занять фізичною культурою в учнів ми розглядаємо сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування учнями рухових дій з брейкінгу. Оцінка ефективності методики здійснювалась за двома основними критеріями. По-перше, вплив методики на формування в учнів середніх класів мотивації до занять фізичною культурою. По-друге, визначався вплив запропонованої методики на показники загальної фізичної підготовленості. Результати аналізу отриманих даних впродовж педагогічного експерименту відображають динаміку формування мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах (табл. 1). Отримані дані підтверджують ефективність впровадженої методики в навчальний процес експериментальної групи, де застосовувалися засоби брейкінгу. Кількість учнів з високим рівнем мотивації зросла з 29,2 % до 62,5 %, що становить приріст у 33,3 % ($P<0,001$). Водночас, в цій групі спостерігалося значне зменшення кількості учнів із середнім (з 54,2 % до 33,3 %) та низьким (з 16,7 % до 4,2 %) рівнями мотивації, що вказує на позитивну динаміку формування мотивації ($P<0,01–0,001$). У контрольній групі ситуація була іншою: кількість учнів з високим рівнем мотивації дещо зменшилася (з 34,6 % до 30,8 %), так само як і з середнім рівнем (з 42,3 % до 38,5 %; $P>0,05$), а кількість учнів з низьким рівнем мотивації зросла (з 23,1 % до 30,8 %; $P<0,05$), що вказує на суттєве зниження мотивації учнів цієї групи.

Таблиця 1

Динаміка формування мотивації учнів середнього віку до фізичної культури в процесі формувального педагогічного експерименту

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту		Приріст у %	Різниця достовірності	
		кіл. чол.	%	кіл. чол.	%		t	P
ЕГ (24 чол.)	Високий	7	29,2	15	62,5	33,3	4,23	<0,001
	Середній	13	54,2	8	33,3	20,9	3,84	<0,001
	Низький	4	16,7	1	4,2	–12,5	2,91	<0,01
КГ (26 чол.)	Високий	9	34,6	8	30,8	–3,8	1,97	>0,05
	Середній	11	42,3	10	38,5	–3,8	1,92	>005
	Низький	6	23,1	8	30,8	7,7	2, 26	<0,05

Попередня оцінка мотивації показала, що вихідний рівень мотивації учнів обох груп характеризувався як середній з тенденцією до зниження. Значна частина учнів не мала чітко сформованого ставлення до фізичної культури, хоча й пов'язувала 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 викликала одноманітність традиційних уроків та відсутність творчих елементів. Водночас, учні відзначали важливість емоційного стану, різноманітності занять та відчуття прогресу для підвищення мотивації, а ідея включення брейкінгу викликала значний інтерес (53,4 % серед опитаних).

Висновки. Аналіз літературних джерел вказує на потенціал використання популярних серед підлітків видів рухової активності, таких як брейкінг, для підвищення інтересу та залучення учнів до занять фізичною культурою. Учні вважають брейкінг сучасним, цікавим видом фізичної активності, що відповідає їх інтересам, а також усвідомлюють його позитивний вплив на розвиток різних фізичних якостей. Це свідчить про значний потенціал брейкінгу як засобу підвищення мотивації школярів до фізичної активності завдяки його поєднанню спортивних, мистецьких та соціальних аспектів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення впливу брейкінгу на фізичну підготовленість учнів середніх класів.

Література

1. 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.

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

3. 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 Всеукраїнської наук.-практ. конференції.* (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.

4. 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.

5. 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.

6. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту.* Харків. 2019. № 3. С. 205–208.

7. Шукатка О. В., Пухир О. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у молодшому шкільному віці. *Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх професійно-педагогічних фахівців.* Львів. 2023. С. 381–383.

8. Bandura A. (2016). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 36(3). P. 265-290.

9. Smith J., Brown K., Davis L. (2021). Exploring the motivational factors of breakdancing in physical education. Physical Education and Sport Pedagogy. Vol. 26, no. 5. P. 501-515. ISSN 1740-8989.

10. Tsiouti N., Wyon M. (2021). Injury occurrence in Break Dance: An online Crosssectional Cohort study of Breakers. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 25(1). P. 2–8. Doi:10.12678/1089- 313X.031521a PMID:33706849

11. 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. Bezverkhnia G. V., Tsybulska V. V., Gonchar G. ET. (2016). Motus ad physicam educationem et ludis inter scholas et discipulos: monographum. Uman: VOC "Vizavi". 223 p.

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

3. 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.

4. Kondratyuk A. Yu., Griban G. P. (2024). Munus communitatis 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.

5. 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). P. 5-10.

6. Prudnikova M. S. (2019). Cognitio pro ludis in rudimentis disciplinae. Fundamenta aedificandi processus paedagogici in ludis cyclicis et extremis. Kharkiv. No. 3. pp.

7. Shukatka O. V., Puhyr O. IN. (2023). Institutio motivationis ad educationem physicam et lusum in schola prima aetatis. Modernisation of educational content in the formation of future professional and pedagogical specialists. Leopolis. 2023. P. 381-383.

8. Bandura A. (2016). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 36(3). P. 265-290.

9. Smith J., Brown K., Davis L. (2021). Exploring the motivational factors of breakdancing in physical education. Physical Education and Sport Pedagogy. Vol. 26, no. 5. P. 501-515. ISSN 1740-8989.

10. Tsiouti N., Wyon M. (2021). Injury occurrence in Break Dance: An online Crosssectional Cohort study of Breakers. Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science, 25(1). P. 2–8. Doi:10.12678/1089- 313X.031521a PMID:33706849

11. Ryan R. M., Deci E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. P. 3-25.