

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ  
АТЛЕТИКОЮ ДІТЕЙ 9-11 РОКІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття вищого ступеня освіти магістр**

Виконала: студентка 2 курсу 11-221М групи  
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

**Панасюк Мирослава Вікторівна**

Керівник: доктор наук з фізичного виховання  
та спорту, професор кафедри олімпійського та  
професійного спорту Херсонського  
державного університету

**Задорожна О.Р.**

Рецензент: Кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент, доцент кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника

**Римик Роман Васильович**

**Івано-Франківськ, 2024**

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню мотивів та підвищенню рівня мотивації до занять легкою атлетикою дітей 9-11 років.

*Актуальність теми* зумовлена необхідністю залучення дітей до регулярної фізичної активності для їх гармонійного фізичного та психічного розвитку. У роботі представлено основні аспекти, що впливають на формування інтересу до занять спортом, а також фактори, які сприяють підвищенню мотивації у цій віковій групі.

*Дослідження* проведені методом опитування у вигляді анкетування учнів середнього шкільного віку для визначення загальних мотивів та інтересів до занять фізичними вправами. Відповідно до отриманих результатів визначено та сформовані основні мотиви та інтереси учнів даної вікової категорії. Проведений аналіз науково-методичної літератури підтверджує існування проблеми мотивації дітей до занять фізичними вправами, зокрема легкою атлетикою.

*Результати* дослідження зможуть бути корисними для тренерів, педагогів і батьків, які прагнуть розвивати спортивні навички та інтерес до занять спортом.

*Ключові слова:* мотивація; легка атлетика; діти 9-11 років; дослідження мотивів; опитування та анкетування; аналіз інтересів дітей середнього шкільного віку.

## ANNOTATION

The qualification work is dedicated to the study of motives and increasing the level of motivation for athletics for children aged 9-11 years.

**The relevance** of the topic is due to the need to involve children in regular physical activity for their harmonious physical and mental development. The paper examines the main aspects that influence the formation of interest in sports, as well as factors that contribute to increasing motivation in this age group.

**The research** was carried out by the survey method in the form of a questionnaire of middle school students to determine the general motives and interests in physical exercises. According to the obtained results, the main motives and interests of students of this age category were defined and formed. The analysis of the scientific and methodological literature confirms the existence of the problem of motivating children to engage in physical exercises, in particular athletics.

**The results** of the study will be useful for coaches, teachers and parents who seek to develop sports skills and interest in sports.

**Keywords:** motivation; athletics; children 9-11 years old; study of motives; surveys and questionnaires; analysis of the interests of middle school children.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ .....</b>	<b>9</b>
1.1 Мотив і мотивація у фізичній діяльності людини .....	9
1.2 Характеристика потребово-мотиваційно сфери особистості людини .....	16
1.3 Вплив занять фізичними вправами на організм дітей середнього шкільного віку .....	21
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>26</b>
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 Організація дослідження.....	27
<b>РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....</b>	<b>29</b>
3.1 Характеристика індивідуальних мотивів і потреб до занять легкою атлетикою дітей 9–11 років .....	29
3.2 Аналіз результатів анкетування та обґрунтування дослідження	33
3.3 Критерії ефективності використання занять легкою атлетикою	41
Висновки до розділу 3.....	44
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>52</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** У період шкільного навчання значно збільшується кількість дітей, що хворіють або мають проблеми з поставою. Засоби фізичної культури і спорту є ефективною протидією цим негативним наслідкам обмеженого руху у дітей та підлітків. Вони є ключовими для підтримки та зміцнення здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку, підвищення працездатності, зниження втомлюваності та підвищення стійкості до зовнішніх несприятливих факторів [2].

Підвищення ефективності системи фізичного виховання є тією передумовою формування у школярів патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності, особливо в сучасних умовах кризових явищ у суспільстві.

Зауважимо, що пубертатний період – це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості, разом з тим це відповідальний період. У підлітковому віці закладається база морально-етичної поведінки, формується соціальна поведінка, ставлення до себе, до людей, до суспільства; крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. У старшому шкільному віці створюються сприятливі умови для формування у юнаків та дівчат морально-вольових якостей. Оскільки саме в цей час у дітей цього періоду змінюються рівень когнітивних можливостей, зокрема здатність до абстрагування, формування системи прямих і зворотних логічних операцій, міркувань та умовиводів.. У підлітків ж підвищується прагнення до логічного осмислення матеріалу, застосовуючи при цьому порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію, оздоровчо-рекреаційні заняття найкраще підходять для розвитку цих якостей та вмінь.

Формування мотивації учнів шкільного віку до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвятили свої дослідження О. Андрєєва, І. Головач, І. Хрипко (2016), І. Хавруняк (2019), С. Бобровник (2019), О. Гацко (2020) та ін. [1, 2, 8, 9, 36, 37].

Важливим для підвищення мотивації до рухової активності школярів є індивідуальний підхід, соціально-психологічний клімат, вікові і статеві закономірності формування пріоритетів, інтерес до видів спорту тощо.

Як вказують дослідники, в період переходу з молодшої до основної школи стають ще більш малорухливими. Обсяг ж рухової активності школярів, який протягом дня можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок, рухливих перерв, виконання різних домашніх завдань з фізичної культури і т. д., стає нижчим за вікову норму [24, 28, 34]. Однією з ефективних форм підвищення активності дітей середнього шкільного віку є залучення до секційних занять з видів спорту.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до теми «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (державний реєстраційний номер 0121U108195) плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету.

**Мета дослідження** – дослідити мотивацію дітей середнього шкільного віку до занять легкою атлетикою.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати дані наукової літератури з проблем формування мотивації до занять фізичними вправами у дітей середнього шкільного віку.

2. Визначити мотиви та інтереси дітей середнього шкільного віку до занять легкою атлетикою.

3. Сформувати рекомендації щодо оптимізації процесу формування мотивації до занять легкою атлетикою дітей середнього шкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – процес залучення дітей молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

**Предмет дослідження** – інтереси, що мотивують школярів до занять легкою атлетикою.

**Методи дослідження:**

– аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; літератури з теми дослідження;

– соціологічне опитування у вигляді анкетування для виявлення актуальності проблеми;

– методи математичної статистики та обробки даних.

**Наукова новизна отриманих результатів.**

- Вперше досліджено особливості формування мотивації, визначено мотиви та інтереси до занять легкою атлетикою дітей 9-11 років.
- Доповнено теоретичні відомості щодо занять легкою атлетикою дітей середнього шкільного віку.
- Визначено чинники формування мотивації школярів до занять фізичними вправами.

**Практична значимість результатів.** Наведений у роботі теоретичний матеріал може бути використаний у практичній роботі вчителів та інструкторів фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, соціальних центрах.

**Апробація результатів дослідження та публікації.** За матеріалами дослідження виголошено доповідь на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації». Тези «Характеристика індивідуальних мотивів і потреб до занять легкою атлетикою учнів середнього шкільного віку» були опубліковані в збірнику матеріалів I Всеукраїнської наукової конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації», 25 жовтня 2024, м. Івано-Франківськ.



**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня викладена на 56 сторінках друкованого тексту. Робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, який налічує 45 найменувань та додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

### 1.1. Мотив і мотивація у фізичній діяльності людини

Заняття фізичними вправами на постійній основі та засвоєння спортивних етичних норм не тільки покращують загальний стан організму і підвищують рівень здоров'я, а й допомагають збільшити опірність до шкідливих фізичних та соціальних звичок. Проблемою мотивації вітчизняні науковці займалися досить активно, зокрема П. М. Якобсон (1969), А.Н. Леонтьєв (1976), Є. П. Ільїн (2000) та інші; серед зарубіжних авторів варто зазначити А. Маслоу (1955), М. Маєра (1980), Д. Нікколса (1984), Х. Хекхаузена (1986) та ін.

У ХХІ ст. мотивацію учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами вивчали О. Андрєєва, Г. Бутенко, І. Головач, І. Хрипко, М. Чернявський та ін. [1, 6, 9, 36, 40]; у дітей середнього шкільного віку – І. Васкан, І. Климчук, Я. Кравчук та ін. [7, 17, 18].

Питання формування мотивації до оздоровчої рекреаційної рухової активності серед учнів старшого шкільного віку стали темою досліджень таких вчених, як О. Андрєєва, Г. Безверхня, С. Бобровник, І. Хавруняк та ін. [1, 2, 3, 37].

Дослідженню формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та рухової активності у студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я присвятили свої роботи Л. Долженко, О. Марченко, , І. Павленко та ін. [12, 26, 27].

Отже, мотивація — це складний і динамічний процес, що включає фізіологічні та психологічні компоненти. Вона керує поведінкою людини, визначаючи її спрямованість, організованість, активність і стійкість.

Мотив – це об’єкт, який може бути матеріальним або ідеальним, і досягнення якого визначає сенс діяльності. Мотив може представлятися суб’єкту у вигляді специфічних переживань, що викликають від очікування досягнення даного об’єкта або позитивні, або негативні емоції, пов’язаними з неповнотою інформації про справжнє становище.

Леонтьєв визначає мотив як об’єкт, що відповідає певній потребі і спонукає до діяльності, спрямовуючи її. [23].

В психологічній теорії діяльності, розробленій О. М. Леонтьєвим та С. Л. Рубінштейном, мотив виступає як одне з найважливіших понять, що є одним з найбільш простих визначень мотиву в межах цієї теорії. Хочемо звернути увагу на те, що мотив часто ототожнюють з потребою і метою. Потреба визначається як неусвідомлене бажання усунути дискомфорт, тоді як мета є свідомим результатом, який людина намагається досягти. Наприклад, спрага є потребою, вода – мотивом, а пляшка з водою, до якої тягнеться людина, – метою. [23, 30].

У психологічній науці загальне визнання отримали теорії мотивації А. Маслоу, Д. МакКлелланда, Ф. Герцберга успішно застосовуються в теорії управління, що роблять основний акцент на визначенні переліку та структури потреб людей. Виключно важливий внесок у розумінні того, що лежить в основі прагнення людей до діяльності внесла теорія А. Маслоу. Відповідно до неї, всю людську поведінку в кожний момент часу визначається сумою одночасно актуальних мотивів, пов’язаних з прагненням особистості до задоволення своїх потреб. Маслоу стверджував, що мотиви визначаються потребами [24, 41, 44].

В останні роки дана теорія все частіше знаходить своє застосування і в психології спорту.

При дослідженні мотивації як психологічного явища вчені стикнулися з численними труднощами. Однією з головних була

термінологічна плутанина: терміни «мотивація» і «мотив» часто вважаються синонімами.

Слово «мотивація» використовується частіше, оскільки під ним розуміються процеси детермінації активності людини і тварини або формування спонукань до діяльності чи дії. Х. Хекхаузен вказує на те, що поняття «мотивація» часто використовується як описову, яке вказує на те, що поведінка виявляє цілеспрямованість. У деяких теоретичних твердженнях мотивацією називають неспостережувані «проміжні процеси», сполучні вихідні умови і наступні ефекти. Незважаючи на різне тлумачення терміну «мотивація» багато психологів сходяться до існування особливої структури функції мотивації у діяльності [39].

Багато хто вважає, що мотив є домінуючим фактором побудови будь-якої діяльності. У сучасній психології щодо поняття «мотив» єдиної думки немає. Часто замість терміна «мотив» використовуються різноманітні психологічні феномени: уявлення та ідеї, почуття і переживання (Божович Л. І.), спонукання та схильності, потреби і потяги (Хекхаузен Х.), звички, бажання і прагнення, думки і почуття боргу (Рудик П. А.), морально-політичні установки і помисли (Ковальов А. Г.), психічні процеси, стани та властивості особистості (Платонов К. К.), предмети зовнішнього світу (Леонт'єв А. Н.), установки (Маслоу А.), умови існування (Віл'юнас В. К.), інтелектуальний продукт мозкової діяльності (Годфруа Ж.) [5, 19, 23, 24, 39].

Мотив можна визначити як матеріальний чи ідеальний предмет, що спонукає до дії та спрямовує діяльність або вчинок, і задля якого вони здійснюються. Потреби є джерелом його спонукальної сили [29]. Інші науковці вважають, що «мотив» — це обґрунтування, що, визначає дії суб'єкта [12, 31].

Види мотивації:

Екстринсивна (зовнішня) мотивація – мотивація, що не немає зв'язку з вмістом будь-якої діяльності, проте вона зумовлена зовнішніми обставинами щодо суб'єкта.

Інтринсивна (внутрішня) мотивація – мотивація, що пов'язана зі змістом діяльності.

Мотивація, що базується на позитивних стимулах має таку ж назву – позитивна. Мотивація, що базується на негативних стимулах – негативна [31].

Експерти вказують на існування стійкої мотивації, що ґрунтується на базових потребах людини і не вимагає додаткових стимулів. У спеціалізованих джерелах зазначається мотив самоствердження — прагнення людини утвердитися в соціальному середовищі. Цей мотив пов'язаний із самоповагою та чесністю, спонукаючи до демонстрації власної значущості, отримання статусу та поваги. Іноді цей мотив розглядають як частину мотивації престижу, що передбачає прагнення до підтримки або здобуття високого соціального статусу. Отже, самоствердження є вагомим мотиваційним фактором, що сприяє підвищенню формального та неформального статусу особистості й позитивної самооцінки, спонукаючи до самовдосконалення.

Мотив ідентифікації з іншою особою — це бажання бути схожим на героя чи авторитетну фігуру (батька, вчителя). Така ідентифікація заохочує до праці та розвитку, що особливо важливо для підлітків, які прагнуть наслідувати поведінку інших. Бажання уподібнитися до кумира є потужним мотиватором, який сприяє особистісному зростанню. Це приводить до підвищення енергетичного потенціалу індивіда завдяки «запозиченню» енергії від кумира, додаючи натхнення та сили. Підлітки, ототожнюючи себе з ідеалом, стають сміливішими, що робить наявність об'єкта для наслідування важливою умовою ефективною соціалізації.

Мотив влади – це бажання індивіда впливати на людей. Мотивація влади, що прирівнюється до потреби у владі, є однією з найважливіших рушійних сил діяльності людини. Мотивація влади пов'язане з прагненням знайти керівну позицію в групі (колективі). Сюди відноситься і спроба керувати людьми, визначати і регламентувати їх діяльність. Мотив влади посідає важливе місце в структурній ієрархії мотивів. Прагнення керувати іншими людьми та панувати над ними виступає як стимул у процесі діяльності, що допомагає долати певні труднощі та витратити значні зусилля. Людина працює не для саморозвитку чи задоволення пізнавальних потреб, а заради отримання впливу на окремих осіб або колектив. Наприклад, менеджера може мотивувати до результативної діяльності не бажання принести користь суспільству чи колективу, не почуття відповідальності, тобто не соціальні мотиви, а мотив влади. У такому випадку всі його дії спрямовані на здобуття або утримання влади, що може стати загрозою як для справи, так і для структури, яку він очолює [20].

Окремо виділяють процесуально-змістовні мотиви – це мотивації, що пов'язані з активністю через сам процес і зміст роботи, а не зовнішні чинники. Людина отримує задоволення від виконання своєї роботи, від реалізації інтелектуальних чи фізичних здібностей. Зміст роботи є важливим і цікавим для неї. Інші мотиви, як-от соціальні або особистісні (влада, самоствердження тощо), можуть підсилювати таку мотивацію. При цьому варто зауважити, що вони не мають безпосереднього зв'язку із змістом і процесом діяльності, а є тільки зовнішніми. Саме тому часто їх, тобто процесуально-змістовні мотиви, називають зовнішніми, або екстенсивними. Людина відчуває задоволення від таких мотивів, оскільки вони пробуджують активність завдяки самому процесу і суті діяльності. Наприклад, людина може займатися фізичними вправами просто через задоволення від фізичної або розумової активності. Індивіда спонукають виконувати фізичні вправи ті мотиви, які приносять задоволення від

самого процесу і змісту занять, а не від зовнішніх чинників, не пов'язаних з активною фізичною діяльністю. Зміст діяльності під час актуалізації таких мотивів полягає безпосередньо у самій діяльності.

Екстенсивні мотиви – це та група мотивів, коли спонуки знаходяться поза межами діяльності. Тоді, коли діють зовнішні мотиви діяльності, в такому випадку спонуками є не зміст, не процес діяльності. Тут спонуками є фактори, без яких безпосередньо не пов'язана діяльність, наприклад престиж.

Розглянемо деякі види зовнішніх мотивів, зокрема:

- мотив обов'язку і відповідальності;
- мотиви самовираження і самовдосконалення;
- прагнення отримати прийняття і сприйняття інших людей;
- прагнення здобути високий соціальний статус;
- мотиви уникнення неприємностей і покарання [18].

На мою думку, важливим є мотив саморозвитку, тобто той мотив, що спонукає до саморозвитку, самовдосконалення. Це особливий мотив, оскільки спонукає індивіда до праці і розвитку. Зауважу, що на думку А. Маслоу – це бажання відчувати свою особливість, прагнення до повної реалізації своїх здібностей. Водночас людина часто не може відпустити минуле, тримається за свої досягнення, спокій і стабільність. Відчуття страху чи ризику, чи загрози втратити все стримують її на шляху розвитку самого себе. Отож, людина часто, наче знаходиться в непорозумінні між бажанням до розвитку і бажанням до самозбереження та безпеки. Зазначу, що, з одного боку, вона прагне до пізнання нового, а з іншого – страх перед невідомими викликами, бажання оминати ризику стримують цей рух [24].

Варто зауважити, що А. Маслоу доводив, що розвиток людини відбувається саме тоді, коли наступний крок є більше радісний, приносить більше внутрішнього задоволення, ніж попередні. Інколи саморозвиток часто супроводжується внутрішніми особистісними конфліктами, проте це

не є насильством над собою. Активація мотиву саморозвитку у людини здатна значно підвищити її мотивацію до дій. Досвідчені тренери і педагоги вміють залучати цей мотив, вказуючи своїм учням на перспективи для розвитку та вдосконалення. [24, 33].

Ще один важливий мотив, що сприяє досягти високих результатів – мотив досягнення. Цей мотив спонукає до удосконалення майстерності в діяльності; проявляється у виборі складніших, ніж зазвичай завдань і наполегливості у їх виконанні. Зазначу, що успіх в будь-якій діяльності залежать від здатностей, сформованих навичок і знань, а не тільки від мотивів, що спонукають досягти мети. Людина з високим рівнем цієї мотивації, прагне отримати досягти результатів і для цього вона наполегливо працює заради досягнення поставленої мети.

Просоціальні мотиви – це мотивації, пов'язані з усвідомленням значущості своїх дій для соціуму, особливо у контексті обов'язку та відповідальності перед ним. У разі активації просоціальних мотивів відбувається ідентифікація індивіда з соціальною групою. Людина не лише ототожнює себе з цією групою, а й переймається її проблемами, інтересами та цілями. Особи, мотивовані просоціальними чинниками, проявляють лояльність до стандартів групи, визнають її цінності та прагнуть реалізувати спільні цілі. [33].

Зауважу, що відповідальні люди, в переважній більшості, є активними, старанніше виконують професійні обов'язки. Як показує практика, вони, міркують, що їхня праця і зусилля впливають на загальну справу.

Отже, просоціальні мотиви, безпосередньо мають зв'язок з ідентифікацією групи, відчуттям обов'язку і відповідальності і надзвичайно є важливими спонуками людини до дії.



## **1.2 Характеристика потребово-мотиваційної сфери особистості людини**

Мотивація до фізичної діяльності людини представлена різними потреб, які А. Ц. Пуні розподілив на три групи, а саме:

- 1) у русі;
- 2) виконання обов'язків учня;
- 3) у спортивній діяльності.

Загальновідомим є той факт, що потреби людини є вихідним спонуками до безпосередньо активної діяльності. Те, що спонукає до діяльності і є формою свідомих образів або уявлень, думок або понять, ідей чи морального ідеалу.

Вже вказувалося, що мотив – це відображення свідомості людини, те, що саме спонукає її до дії. І найголовніше при цьому спрямовує її на задоволення якоїсь потреби. Як вважають деякі дослідники мотивація є своєрідним специфічним видом регуляції поведінки та діяльності, зокрема психічної її складової. Власне, виходить, що основою будь-якого виду діяльності є мотив, що спонукає людину до конкретної дії. Варто зауважити, що в процесі діяльності мотив може змінюватися. Може бути і навпаки: змінюватися може виконувана дія при збереженому мотиві. Водночас між розвитком мотиву й опануванням діяльністю може виникати розбіжність. Бувають випадки, коли становлення мотиву випереджає формування діяльності, а інколи, відстає, і одне, і друге, що безпосередньо відображається на її результаті [41].

Зазначу, що мотив є не просто однією із складових діяльності. Він є ланкою складної системи, що охоплює мотиваційну сферу особистості. Власне під мотиваційна сфера особистості сприймається як вся сутність мотивів, що, формуючись, розвиваються впродовж всього життя. Проте ця сфера динамічна і розвивається залежно від ситуацій. водночас є мотиви,

які відносно сильні і стійкі і, переважаючи, утворюють стрижень цілої сфери.

Хочу звернути увагу на те, що вітчизняні фахівці з психології виходять з того, що індивід є складовою системи суспільних відносин. Тому як ця система бачиться його індивідуальною свідомістю, так і розуміється мотиваційний зміст сфери та її розвиток. Чільне місце у формуванні мотиваційної сфери займають суспільні інститути, в першу чергу ті соціальні спільноти, до котрих належить індивід.

Таким чином, перехід від одного рівня мотивації до іншого обумовлений не просто розвитком індивіда, а його взаємодією та зв'язками з іншими людьми, в тому числі з суспільством в цілому. [33].

Чисельні мотиви індивіда є власне відображенням потреб, які властиві різним спільнотам і, що найважливіше, до яких належить він сам. Цим безпосередньо і визначається динамічна сторона мотивів, а саме їх узгодженість або суперечність тощо. Проте людина не завжди здатна усвідомити свої бажання. Їй відомий фактичний бік власного життя, але дуже часто вона не усвідомлює причини чи спонуки щодо здійснення певних вчинків, дій.

Особливу сферу мотивації дій та вчинків людини складають спонуки, які не усвідомлені. У цьому зв'язку одним з таких неусвідомлюваних спонук є установка. Під нею розуміють стан готовності до дії, за допомогою якого може бути досягнуто відчуття задоволення чи інша потреба. Власне установка – це готовність певним способом сприймати, аналізувати, оцінити явище або діяти щодо нього відповідно з минулим досвідом [31].

Людина може мати як позитивні, так і негативні установки щодо різних аспектів свого життя. У структурі установки можна виокремити три основні складові: когнітивну (образ сприйнятого), регулятивну (відношення до об'єкта установки через симпатії чи антипатії) і конативну

(готовність діяти певним чином щодо об'єкта установки). Варто зазначити, що неусвідомлені мотиви включають потяги, що виникають під впливом внутрішніх спонукань або зовнішніх стимулів, при цьому їх значущість не завжди усвідомлюється. Отже, мотиви — це різні спонуки, які можуть бути як усвідомленими потребами і інтересами, так і установками, ідеалами, переконаннями, світоглядом, почуттями та думками. Тому при аналізі поведінки важливо не лише визначати головні прагнення людини, а й з'ясувати, які особливості її особистості формують її ставлення до різних аспектів життя [35].

Доцільно зауважити, дослідник піднятого нами питання Пуні вважає, що в кожній людині є вольові якості. Вони виступають як єдина цілісна система, проте структура складових цієї системи у різних людей не є однаковою. Ба, більше того, у однієї і тієї ж людини в різних видах діяльності вона змінюється. Тому, сукупність вольових якостей доцільно розглянути як активну, динамічну систему. При цьому її ланки можуть по-різному співвідноситися та зв'язуватися між собою [38].

Вважаю за потрібне виділити основні вольові якості, зокрема цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і та ін..

Цілеспрямованість є однією з ключових вольових рис особистості. Вона визначається принциповістю та переконаннями людини, виявляється в глибокому усвідомленні своїх завдань і, найголовніше, в прагненні їх виконати. Цілеспрямованість проявляється через вміння керуватися не випадковими бажаннями, а сталими переконаннями та принципами. Основою сильної волі є саме цілеспрямованість та принциповість особистості.

Люди без визначення чіткої цілі, котрі не мають міцних переконань і стійких принципів, часто-густо залежать від випадкових бажань, що підпадають під вплив інших людей. Поведінка ж не дуже цілеспрямованих і осіб без стійких принципів відзначається слабкою волею. Зауважу, що без

стійкого переконання та чіткої спрямованості поведінки в людини не може бути й сильної волі.

Варто відзначити, що однією з важливих вольових якостей людини є її ініціативність. Під нею розуміють здатність людини самостійно ставити перед собою завдання і без додаткових нагадувань та спонук інших їх реалізовувати. Ініціативність людини відзначається як дійова активність. Недостатньо виявити саму ініціативу на початку виконання завдання, а важливо його вирішити, а це можливо тільки за умови належної активності дій [40].

Зауважу, що істотними рисами сильної волі людини є також рішучість, стриманість і наполегливість. Ці якості виявляються в особливому вмінні своєчасно та свідомо приймати рішення. Вони мають вирішальне значення при особливо складних ситуаціях, у гальмуванні негативних прагнень і дій. Також вони є одними з головних у здатності людини перемагати труднощі, які можуть виникати на шляху до досягнення мети. Ці особливі риси людини допомагають їй довести до кінця кожен розпочату дію з подоланням всіх перешкод, які можуть виникнути протягом її виконання. Великі справи, визначні наукові винаходи можливі тільки за умови наявності цих властивостей.

Наполегливість же людини доцільно відрізнити від такої її риси, яку окреслюють як впертість.

Ще однією з важливих вольових якостей людини є її самостійність. Самостійність волі виявляється в здатності людини критично ставитися до і дій, і до вчинків, як своїх особистих, так і сторонніх, не підпадати під негативний вплив інших.

Самостійність є результатом високої принциповості та моральної стійкості людини. У той час як навіювання, яке є протилежним до самостійності, виражається в тому, що людина беззаперечно піддається чужим впливам. Це притаманне людям без стабільних переконань, чия думка

часто змінюється залежно від зовнішніх впливів. Вони не мають сталого погляду на речі, піддаючись чужим думкам. Таким чином, схильність до навіювання свідчить про слабку волю.

Однією з важливих вольових рис є самовладання, яке дозволяє людині контролювати свої емоції і спрямовувати енергію на важливі завдання. Самовладання, або мужність, є необхідною для виконання відповідальних завдань, навіть якщо вони пов'язані з небезпекою або загрозою для життя. Володіння собою є важливою умовою для дисциплінованої особистості, а відсутність самовладання призводить до імпульсивних вчинків, порушення правил і здатності легко піддаватися труднощам.

Особливим проявом відсутності волі особистості є наявність конформізму. зміст його полягає в тому, що людина, хоч і має особисту думку, проте може її змінити легко. Ця зміна відбувається під тиском групи і виявляє свою залежність від стороннього впливу, а також не обстоює своїх переконань. Результати досліджень показали, що у осіб з конформним властивостями негнучкі психічні процеси. У них спостерігається бідність ідей. Додається знижена здатність володіти собою, а також відзначається поверхове уявлення про себе. Також їм дуже сильно не вистачає віри в себе. Вони проявляють більшу пасивність та навіюваність і, що саме характерно, залежність від інших [40].

Таким чином, зміст позитивних рис волі, характерних людині, обумовлює її силу волі. Водночас, як позитивні, так і негативні властивості волі не є вродженими, а розвиваються впродовж всього життя.

Відтак, доходимо висновку, що вольові якості – це закріплені вміння особистості долати труднощі в процесі досягнення поставленої мети. Вони ж великою мірою безпосередньо пов'язані з його спрямованістю. До прикладу, ініціативність, рішучість, наполегливість є тими позитивними якостями людини, які допомагають жити для інших, і водночас негативними, коли їм притаманні егоцентричні властивості.

### **1.3. Вплив занять фізичними вправами на організм дітей молодшого шкільного віку**

Поняття “рухова активність” визначається як будь-який рух тіла, що роблять скелетні м’язи, в результаті якого відбувається достовірне збільшення енергетичних витрат вище рівня основного обміну.

На сьогодні існує багато суперечностей щодо того, скільки та яку саме рухову активність слід виконувати для поліпшення фізичних якостей або досягнення оздоровчого ефекту. Причиною є те, що рекомендації з цього питання різняться залежно від рівня фізичної підготовленості, рухової активності та загального стану здоров’я людини. Немає нічого дивного в тім, що інформація, представлена в спеціальній літературі суперечить одна одні. Так відбувається, оскільки в одному випадку проводяться рекомендації для оздоровчих занять людей різного віку, в інших – для зміцнення серцево-судинної системи у ведучих активний спосіб життя дорослих, у третіх – для тих, хто готується до марафонського бігу. Будь-який набір рекомендацій, якщо він не враховує фізичну підготовленість, мети і мотивації людей різного віку, буде лише підсилювати існуючу плутанину.

Різні аспекти залучення до фізичних вправ вивчали вчені, серед яких Г.П. Богданов, О.М. Козленко, Г.Б. Мейксон, Г.А. Пастушенко, К.Г. Плотніков, В.М. Шаулін, В.В. Шерета. Вивчення формування потреби в фізичному вдосконаленні учнів охоплюють роботи М.Д. Зуболія, М.П. Козленка, М.С. Солопчука, В.В. Столітенка, А.Л. Турчака та інших дослідників. А питання формування ставлення студентів до фізичних вправ та їхніх мотивацій і потреб висвітлюють у своїх працях М.Я. Віленський, Л.В. Волков, Є.П. Ільїн, С.О. Сичов та ін. [4, 20, 28].

Вплив занять оздоровчим бігом на рівень здоров’я учнів вивчали О.В. Гацко, Л.Г. Євдокимова, Т.В. Соляник, Н.П. Гнучова [8, 20]. Мотиви

та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму досліджували Т.І.Гриньова; зміни показників соматичного здоров'я школярів під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування – О. А. Томенко [10, 33].

Гіпокінезія за мірою небезпеки для здоров'я організму можна прирівнювати до голодування. В таких умовах знижуються стійкість організму, його здатність до врівноваження з зовнішнім та внутрішнім середовищем, що змінюються. В основі таких змін лежать механізми, які відбуваються на клітинному рівні. Сюди належать і зміни активності деяких ферментів, зокрема природних каталізаторів обмінних процесів. До речі, зайва маса тіла школярів теж пов'язана з гіпокінезією.

Внаслідок дефіциту рухової активності спостерігаються структурні зміни на рівні органів і систем. Виникає так звана гіподинамія. Доведено, що цей процес найперше торкається скелетних м'язів і серцевого м'яза. Це безпосередньо пов'язане з тим, що в умовах гіпокінезії найперше вражається м'язова система. Зниження ж функцій м'язових волокон призводить до зменшення рівня стимуляції процесів в органах, що працюють. Окрім того знижується швидкість метаболічних процесів і активність ферментів, що активізують функціональні процеси. Виникає переваження процесів катаболізму над процесами анаболізму. Внаслідок цього і зменшується сила м'язів [16].

Рухова активність охоплює різноманітні рухи тіла або його частин, тоді як у контексті фізичних вправ вона використовується для покращення стану здоров'я. Варто заохочувати людей збільшувати свою рухову активність у повсякденному житті, наприклад, підніматися по сходах замість користування ліфтом, уникати використання автомобіля, якщо є можливість ходити пішки або їздити на велосипеді, а також проводити активне дозвілля з родиною або друзями. Людям, які ведуть малорухливий спосіб життя, слід виділяти хоча б 30 хвилин на день для будь-якої

фізичної активності, наприклад, для прибирання дому чи роботи на дачі. Перерви на фізичні вправи протягом дня також допоможуть покращити здоров'я.

К. Купером для підвищення обсягу рухової активності були запропоновані заняття бігом (цит. за Н. А. Фомин). Бігові навантаження, на думку автора, збалансовані по обсягу й швидкості і є одним з найбільш ефективних методів боротьби з гіпокінезією і слугують підвищенням функціональних резервів організму.

Біг приваблює людей різного віку завдяки ряду своїх особливостей і є природним, оскільки він еволюційно пристосований і закріплений природним руховим актом. Окрім того він легко і точно дозується; займатися можуть особи різного віку й статі. Важливим є те, що він доступний у будь-який час року та не вимагає спеціальних умов і пристосувань до занять. Збільшує функціональні можливості організму, сприяє одночасно і загартовуванню організму.

За допомогою таких різновидів як біг на місці, біг у помірному темпі з постійною швидкістю, у чергуванні з ходьбою, і з прискореннями, у повільному темпі можливе рішення наступних завдань: зміцнення стану здоров'я, профілактика деяких захворювань; збереження й відновлення рухових навичок, необхідних у повсякденному житті й роботі, виховання звички до систематичних занять фізичними вправами як засоби організації вільного часу й активного відпочинку; продовження творчого довголіття людини.

Систематичні заняття бігом позитивно впливають на багато органів і різні системи організму. Раціонально підібране навантаження розвиває адаптаційні органи серцево-судинної системи, що проявляється в економічності серцевої діяльності в умовах м'язового спокою є підвищення резервів. При цьому знижується ЧСС у спокої й прискорюється її відновлення після навантаження знижується загальний



периферичний опір судин і системний артеріальний тиск, поліпшується насосна функція серця й скорочувальні властивості міокарда без істотних структурних змін [16, 39].

Біг викликає біомеханічний резонанс, який відсутній у інших циклічних вправ. Цей процес надає гідродинамічний масаж кровоносним судинам, збільшуючи їх еластичність і зменшуючи ймовірність утворення атеросклерозу. Вібрація внутрішніх органів сприяє активізації перистальтики кишечника і поліпшенню роботи печінки. Біг також сприяє покращенню обміну речовин, стимулюючи ендокринну систему і анаболічні процеси. Тренування на витривалість допомагають зменшити потребу в інсуліні, що має важливе значення в профілактиці цукрового діабету. Біг змінює ліпідний обмін, знижуючи рівень холестерину та тригліцеридів, а також зменшує кількість атерогенних ліпопротеїдів, що є профілактикою атеросклерозу. [39,].

Зазвичай, люди, які займаються оздоровчим бігом протягом багатьох років, дотримуються здорового способу життя: утримуються від вживання алкоголю, значно знижують або припиняють паління, правильно харчуються та займаються загартовуванням. Ці звички значно знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Біг сприяє зниженню факторів ризику таких хвороб, зокрема зменшує рівень холестерину в крові, підвищує рівень ліпопротеїдів високої щільності, знижує артеріальний тиск та допомагає контролювати вагу.

Так на сьогодні існує велика кількість різних програм заняття оздоровчим бігом, який зміцнює серцево-судинну, дихальну та інші життєво важливі системи організму, підвищує загальну працездатність.

Кожна із програм має свої переваги і недоліки:

- Програма занять К. Купера (1970).
- Програма занять Р. Гіббса (1981).
- Програма занять С. Розенцвейга (1982).

– Програма занять А. Волленберга (1983) та ін.

Доцільно пам'ятати, що перш ніж приступити до самостійних занять, слід вивчити пропоновані вище програми і вибрати одну з них залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та ін. [10].

Згідно з думкою багатьох спеціалістів, фізичні вправи, що сприяють зміцненню дихальних м'язів, поліпшують рухливість грудної клітини, збільшують життєву ємність і вентиляційну здатність легенів, а також зменшують навантаження на хребет. Це сприяє зміцненню м'язового корсету і поліпшенню постави. Такі заняття також активізують діяльність головного мозку, допомагають зняти стомлення при розумових навантаженнях і покращують нервову активність. Гідромасаж шкіри позитивно впливає на вегетативні функції, покращує кровообіг і підвищує стійкість організму до холоду. [44].

### **Висновок до розділу 1**

Отже, констатуємо, що на сьогоднішній день в науковій літературі доволі часто зустрічається опис мотивації та потреб. Це свідчить про високий інтерес до цієї проблеми з боку науковців та про активні пошуки засобів для її вирішення.

Результати аналізу проблеми дослідження засвідчили актуальність, теоретичну і практичну значущість проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку.

У ході проведеного аналізу доступної науково-методичної літератури було встановлено, що значна кількість науковців досліджували проблему формування мотивації до занять фізичними вправами у дітей шкільного віку. Та все ж вона залишається не вирішеною та потребує більш детального та поглибленого вивчення.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1 Методи дослідження**

- аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; літератури з теми дослідження;
- опитування у вигляді анкетування для виявлення актуальності проблеми;
- методи математичної статистики та обробки даних.

##### **2.1.1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.**

Передбачав вивчення та систематизацію даних наукової, науково-методичної літератури, що стосується діяльності дітей шкільного віку. У процесі роботи було проаналізовано понад 45 літературних джерела за напрямками: вікова анатомія і фізіологія, педагогіка, вікова психологія, соціальна психологія, теорія і методика фізичного виховання. Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж дослідницької роботи, а результати проведеного теоретичного аналізу дозволили визначити проблематику, сформулювати мету, визначити завдання та намітити шляхи їх вирішення.

##### **2.1.2. Опитування у вигляді анкетування.**

Для вирішення завдань нашого дослідження, а саме визначення індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою мною використано опитувальник.

Анкетування проводили з хлопцями та дівчатами середнього шкільного віку (анкета містила 15 запитань).

Запитання представлені у додатку А .

### **2.1.3. Методи математичної статистики**

Серед використаних нами методів математичної статистики безпосередньо були використані метод математичної статистики та метод середніх величин (визначено відповіді на запитання у %).

Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням ПК за допомогою пакету «Statistica 6.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження проводилася у закладах загальної середньої освіти міста Івано-Франківська.

У соціологічному опитуванні взяли участь 97 дітей середнього шкільного віку (12–15 років), котрі навчаються у ліцеях міста Івано-Франківська: 50 – хлопчиків, 47 – дівчаток.

За часом проведення все дослідження умовно можна розділити на декілька етапів, кожен, із яких був спрямований на вирішення поставлених завдань.

**На першому етапі** (жовтень 2023 року – лютий 2024 року) проводилося вивчення науково-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження.

**На другому етапі** (березень-травень 2024 року) було проведено опитування у вигляді анкетування в Ліцеї № 2 Івано-Франківської міської ради та Ліцеї ім. В'ячеслава Чорновола Івано-Франківської міської ради (№28).

**На третьому етапі** (червень–жовтень 2024 року) проведено підсумки дослідження: інтерпретація отриманих даних, аналіз і узагальнення отриманих результатів та їх порівняння, сформульовано основні висновки, структурно і стилістично оформлено текст наукової роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

#### **3.1 Характеристика індивідуальних мотивів і потреб до занять легкою атлетикою дітей середнього шкільного віку**

Формуючи зміст і напрямок практичної діяльності, важливо враховувати, що інтереси, мотиви та ідеали у дітей є змінними. Мотивація до фізичного самовдосконалення не виникає безпосередньо, її необхідно створювати в процесі навчання, акцентуючи увагу на позитивних мотивах і знижуючи вплив негативних. [28].

Вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей середнього шкільного віку є важливим і практично значущим. Йдеться не про фізичну культуру максимальних зусиль чи спорт вищих досягнень, а про те, щоб бути здоровими і повноцінно реалізувати себе в професійній діяльності. Від мотивації до фізичної культури і спорту майбутніх педагогів залежатиме їх спроможність залучити учнів до занять легкою атлетикою..

Для успішного залучення дітей молодшого шкільного віку до самостійних занять фізичною культурою є формування мотивації. Для правильного вибору технологій, методів, прийомів, засобів і форм фізкультурної діяльності необхідно враховувати вікові, статеві й індивідуальні особливості мотивації учнів та аналізувати, які мотиви є головними у мотиваційній сфері школярів. Сьогодні ця психологічно-соціологічна проблема займає важливе місце в дослідженнях, спрямованих на підвищення інтересу до рухової активності. Знання базового рівня мотивації до фізичної культури і спорту дозволяє науковцям точно

прогнозувати поведінку студентів через призму їхнього ставлення до здоров'я.

Однією з найважливіших характеристик, що визначають життя людей у розвинених країнах у новому тисячолітті, є їхня боротьба за здоров'я в умовах постійного стресу, недостатньої рухової активності та погіршення екології. На жаль, цього не можна сказати про країни СНД. У Японії оздоровчі тренування практикують близько 80% дорослого населення, у США – 70%, у Канаді – 65%, тоді як в деяких країнах СНД – не більше 10% [43]. В Україні цей показник, на мій погляд, ще нижчий. Дефіцит фізичної активності (гіпокінезія) та нервові перенавантаження (стреси) є основними причинами погіршення здоров'я населення. Це спричиняє появу так званих «хвороб століття», таких як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, ожиріння, діабет, остеохондроз, неврастенія тощо. При цьому спостерігається значне «омолодження» цих захворювань.

Доцільно зазначити, що одним із головних стратегічних завдань системи освіти в нашій країні є формування у молоді відповідального ставлення до свого здоров'я. Причому це стосується не тільки власного здоров'я, а й ставлення до здоров'я інших людей як до найвищої гуманістичної цінності. Відомо, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на виховання у шкільної молоді цінностей здорового способу життя. Також і на її духовний і фізичний розвиток. Окрім цього, доцільно зазначити, що результати численних праць педагогічного і медичного вітчизняного напрямку, а також закордонні дослідження підтверджують, що фізичні вправи покращують стан здоров'я. Як результат, це впливає на підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних напружень, підтримку високої фізичної і розумової працездатності.

З метою того, щоб в організмі людини адекватно функціонували системи і реагували на вплив всі складові, що впливають на неї, то в таких умовах треба вчасно і систематично розгортати межі можливостей. При

цьому дозованими фізичними навантаженнями різного спрямування доцільно домагатися максимального розвитку і вдосконалення фізичних і психічних якостей. Пізніше, впродовж всього життя, необхідно підтримувати їх на відповідному рівні. Доцільно вказати, що, як вважає В. О. Пономарова [31], накопичувати резерви здоров'я варто до 25 років, а після – їх підтримувати. Водночас при цьому спостерігається взаємозалежність: чим більше їх вдається накопичити, тим довше можна буде ними користуватися.

Зауважу, що одним із основних факторів, які забезпечують регулярність занять фізичними вправами, є мотивація. Мотивація – це, без сумніву, енергетичний ресурс, що підживлює активність людини, пояснює причину її дій і, найважливіше, спрямовує їх на досягнення мети. [20].

Отже, мотив можна визначити як складне психічне явище, що формується під впливом потреби, яка виникає у людини. Потреба, у свою чергу, є відчуттям браку чогось важливого. Це відчуття викликає напруженість у психіці та проявляється у свідомості як бажання.

Доцільно зазначити, що мотиви занять фізичними вправами умовно поділяють на загальні й конкретні. При цьому їх співіснування також не виключене. До першої категорії належить прагнення займатися фізичними вправами загалом, тоді як до другої – бажання займатися конкретними видами рухової активності або окремими фізичними вправами.

Станом на сьогодні помітно падає престиж фізичної культури серед батьків і це відбивається на поведінці та руховій активності дітей шкільного віку. По суті треба починати мотивувати батьків, особливо молодих. У сільській місцевості дітей ця проблема звичайно менш гостра, адже існують компенсаторні види м'язової активності, пов'язані з фізичною працею, самообслуговуванням. У міських дітей вона загострюється, тому доцільно вдаватися до фізичної культури, тобто спеціально організованих занять фізичними вправами.

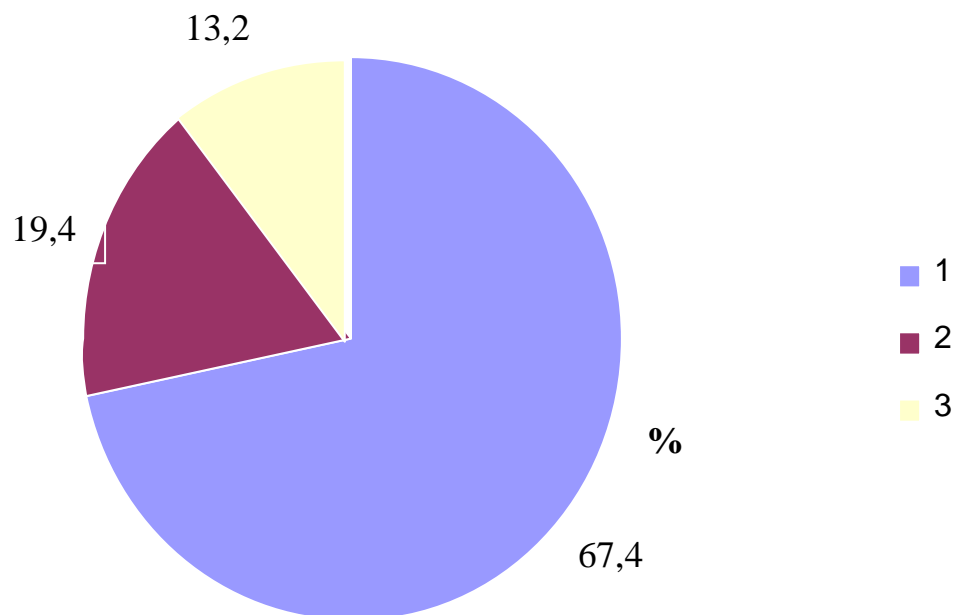


Цікаво, а що ж, все-таки, є в основі формування мотивації дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами? Мій аналіз доступної спеціальної літератури з цієї теми показав, що це повинні бути не тільки слова чи примус до дії, а створення мотиваційного інформаційно-розвивального середовища для розумної фізичної активності. Мотивація до оздоровчої рухової діяльності, як нам уявляється, повинна бути домінуючою. Звідси адекватність, яка можливо, актуалізує прагнення дитини бути фізично культурною, стане реальною спонукою до дії, до фізичного удосконалення тощо.

Отож, отримуючи інформацію щодо необхідності раціонального рухового режиму, школярі її сприймають, осмислюють, аналізують. І, в залежності від наявного досвіду практичного, системи знань, діти виконують рух, що має або більший, або менший ефект. Усвідомлення мотивів своєї діяльності, діти з більшою увагою прислуховуються до наставника. Також варто зазначити, що діти з більшою охотою повторюють фізичні вправи, коли виконують їх у відповідному для себе режимі, і з більшою відповідальністю відвідують заняття з фізичної активності. З огляду на це, я визначила мету дослідження: вивчити індивідуальні мотиви та потреби до оздоровчої рухової активності у дітей середнього шкільного віку під час занять різними видами активності з позиції "здорового способу життя". Я вивчала відповідну літературу, створила анкету та провела анонімне опитування серед учнів віком 12-15 років. Результати дослідження були статистично оброблені та представлені у графічному форматі.

### 3.2. Аналіз результатів анкетування та обґрунтування результатів дослідження

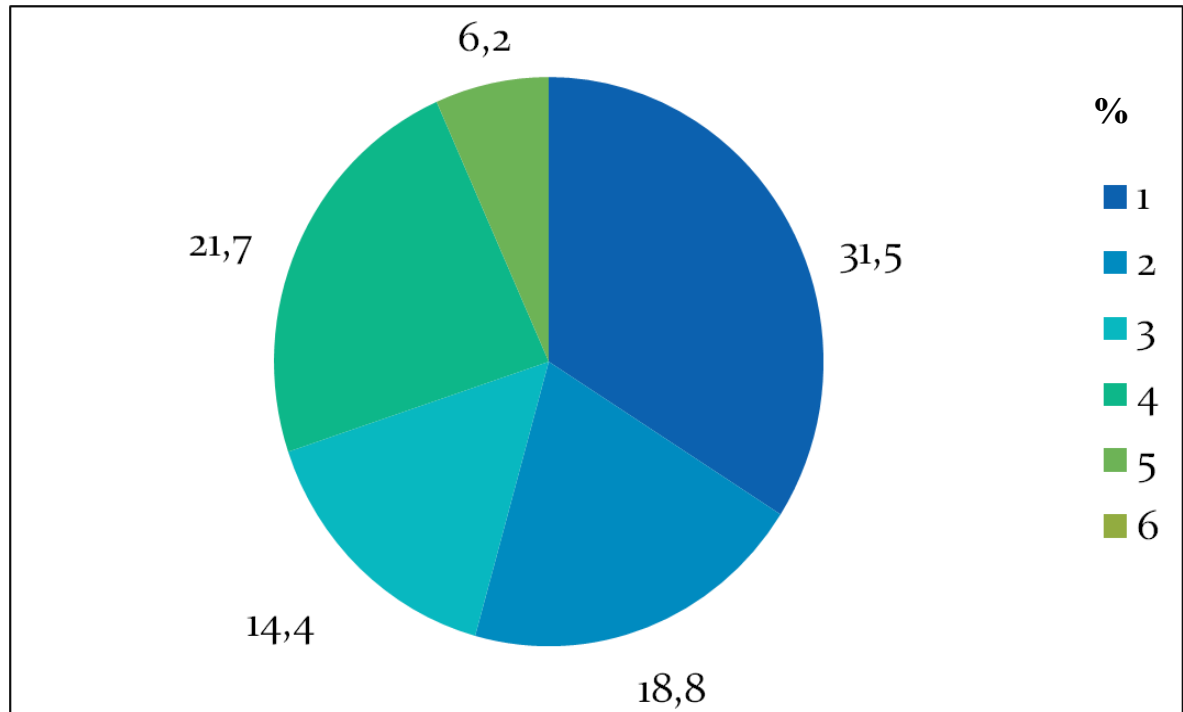
Результати проведеного мною дослідження показали, що на запитання “Чи сформована мотивація у дітей середнього шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами?” 67,4 % дітей відповіли так, 19,4 % відповіли ні, а 13,2 % – важко відповісти (див. рис. 3.1).



**Рис. 3.1 Вмотивованість дітей середнього шкільного віку до систематичних занять фізичними вправами (%)**  
(за номерами: 1 – так; 2 – ні; 3 – важко відповісти)

Серед своїх пріоритетів, які вирішуються на уроках фізичної культури, більшість школярів виділили “зміцнення здоров’я”, “підготовка до майбутньої професійної праці” і “розвиток фізичних (рухових) якостей” – разом до 80 %. Водночас 14,4 % вважають, що фізична культура підвищує

ефективність навчання, 6,2 % становлять варіанти інших відповідей (рис. 3.2).



**Рис. 3.2 Пріоритети дітей середнього шкільного віку занять легкою атлетикою (%)**

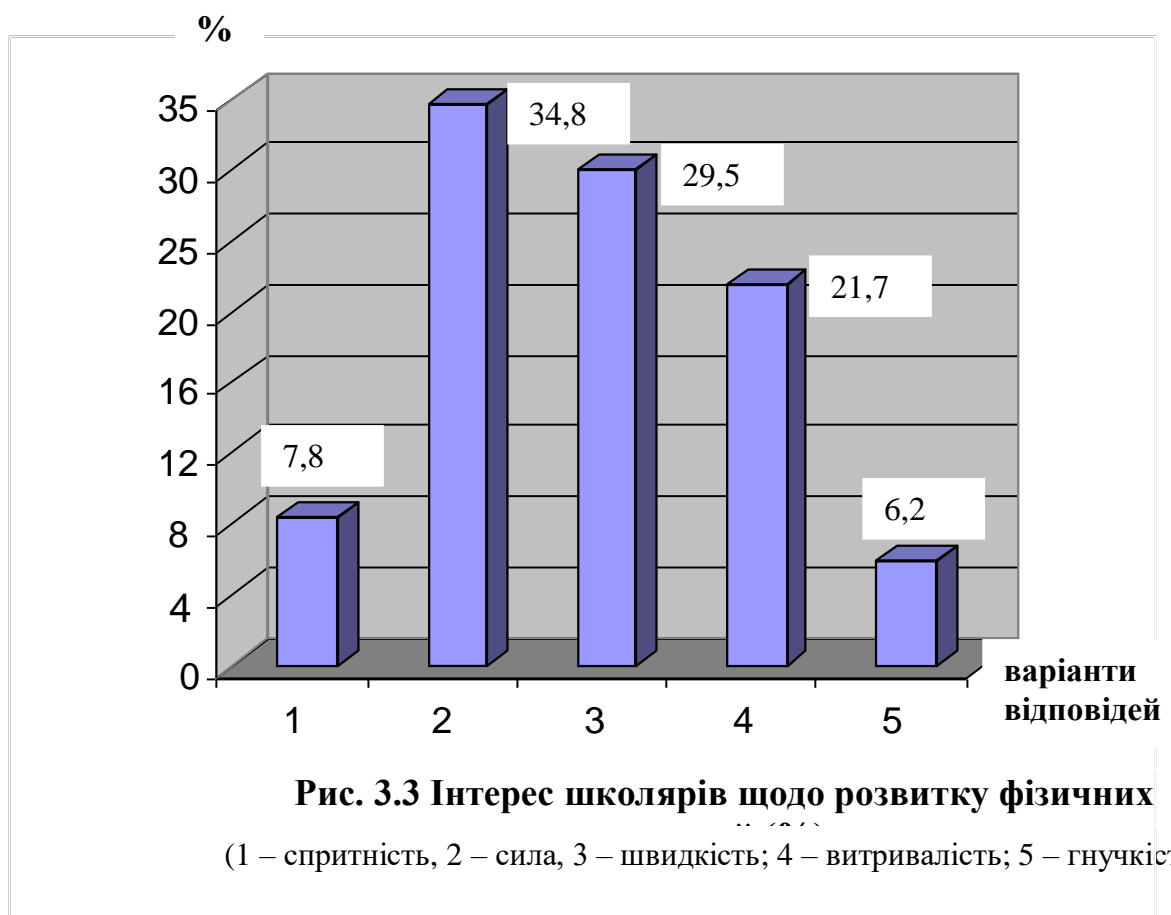
(за номерами: 1 – збереження та зміцнення здоров'я; 2 - формування психічних якостей особистості; 3 – збільшення ефективності навчального процесу; 4 – розвиток фізичних здібностей; , 5 – інше)

Такі відповіді свідчать про те, що більшість дітей середнього шкільного віку не мають базових знань про позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами (у тому числі й на майбутню професійну діяльність).

У той же час майже всі учні, які брали участь в анкетуванні, цілком слушно відзначили, що в результаті занять фізичними вправами значно підвищується фізична працездатність і водночас психічна стійкість, звідси – підвищення інтересу до занять легкою атлетикою.

На запитання “Які фізичні якості Ви б хотіли розвивати” (становлять інтерес), найбільше опитуваних віддали перевагу розвитку сили – 34,8 %. 29,5 % школярів виокремили швидкість, 21,7 % – витривалість. Менше десяти відсотків є мотивованими щодо розвитку спритності – 7,8 % і гнучкості – 6,2 %.

Самі учні зазначають, що їхній рівень розвитку фізичних якостей здебільшого середній або навіть нижчий за середній. Лише близько 10 % опитаних вважають свій рівень розвитку високим. Отримані результати можуть слугувати вчителям додатковою інформацією для вибору оптимальних методів і засобів фізичного виховання на практичних заняттях.

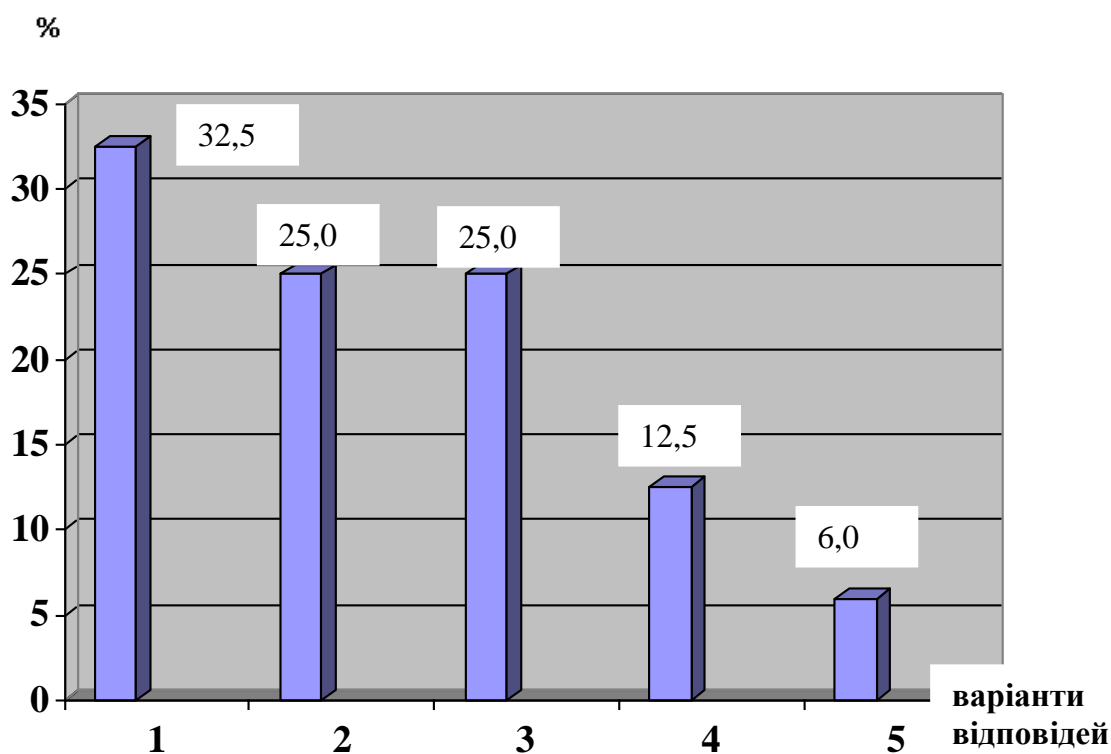


На запитання “На Вашу думку, чи достатній обсяг фізичного навантаження Ви одержуєте на навчальних заняттях із фізичного виховання, займаючись один раз на тиждень” близько 40 % опитаних дали відповідь, що

середній, 30,5 % – нижче середнього. Тільки 8,7 % учнів основної школи вважають, що обсяг фізичного навантаження є достатньо великим.

Майже 60 % опитуваних відповіли, що 3–4 разові заняття з фізичного виховання на тиждень є найбільш корисними. 31,9 % вважають, що їм достатньо й 1–2 разів на тиждень для самостійних занять і близько 10 % дітей вважають, що варто займатися фізичними вправами (секційні або самостійні заняття) більше чотирьох разів на тиждень.

На запитання “Що Вам не подобається у проведенні занять із фізичного виховання”, тобто до чого діти середнього шкільного віку проявляють найменший інтерес, більшість опитуваних віддали перевагу відповіді застосування одноманітних вправ – 32,5 % (рис. 3.4).

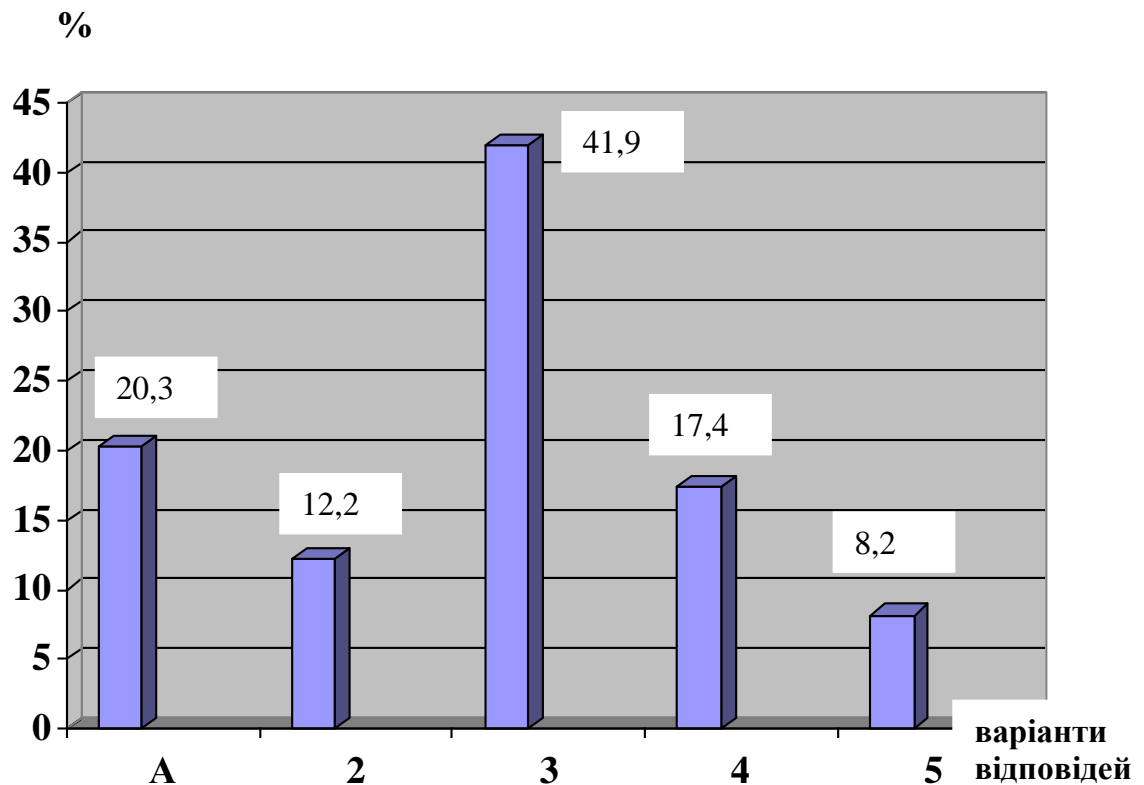


**Рис. 3.4 Показники відсутності інтересу дітей середнього шкільного віку на заняттях із фізичної культури**

(1 – застосування одноманітних вправ, 2 – необхідність проявляти вольові зусилля, 3 – навантаження, 4 – приносити й переодягатися у спортивну форму, 5 – інше)

По 25 % дітей відповіли, що їм важко проявляти вольові зусилля та велике, середнє чи мале навантаження. 12,5 % не хочуть брати з собою спортивну форму і переодягатися в неї. Трохи більше 6 % дали власну відповідь.

І навпаки на запитання “Що Вам подобається у проведенні занять із фізичного виховання”, більшість опитуваних віддали перевагу відповіді можливість знизити або “зняти” психоемоційний стрес – трохи більше 40 %. Далі: виконання різноманітних фізичних вправ – 20,3 %, можливість переключитися від розумової роботи – 17,4 % (рис. 3.5.).



**Рис. 3.5 Показники інтересів дітей середнього шкільного віку на заняттях із фізичного виховання**

(1 – виконання різноманітних фізичних вправ, 2 – навантаження, 3 – можливість «зняти» психоемоційний стрес, 4 – можливість переключатися від розумової роботи, 5 – інше)

Порівнюючи відповіді на запитання “До яких видів занять фізичними вправами Ви проявляєте найбільший інтерес?” було встановлено, що найбільш позитивними учні середнього шкільного віку вважають тренування у секціях, а також заняття в групі за інтересами.

За результатами дослідження, більше 70 % дітей віддають перевагу заняттям під керівництвом досвідченого тренера або інструктора, а близько 27 % бажають займатися оздоровчою руховою активністю самостійно. Важливим фактором у виховній роботі є особистий приклад тренера і його ставлення до людей та праці, дисциплінованість, здатність організувати колектив, формувати здорові традиції та сприяти розвитку взаєморозуміння і дружби, допомагаючи подолати негативні риси, зокрема егоїзм.

Аналізуючи особисті мотиви, що є для школярів спонукальним стимулом до занять фізичними вправами, дав можливість виділити з перерахованих в анкеті головні (табл.1).

*Таблиця 1*

**Мотиви учнів середнього шкільного віку до занять легкою атлетикою**

<b>Варіант відповіді</b>	<b>%</b>
оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я	31,5
активний відпочинок	17,5
підвищення загальної працездатності	12,4
компенсація дефіциту рухової активності	11,8
емоційне спілкування з товаришами	8,6
фізичне удосконалювання	6,1
профілактика стресових станів	5,1
гармонійний розвиток	5,0
інші мотиви	2,0

Отже, домінуючою стала відповідь оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я (31,5 %). Серед респондентів 17,5 % вважають рухову активність важливою частиною свого активного відпочинку. Далі: підвищення загальної працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, емоційне спілкування з товаришами, фізичне удосконалення, профілактика стресових станів, стимул для гармонійного розвитку, інше. Між тим, було встановлено, що однією з основних причин пропусків, за свідченням дітей, є тимчасове погіршення в стані здоров'я (захворюваності, травми).

На запитання “До якої спортивної секції Ви проявляєте найбільший інтерес або яким видом спорту хотіли б займатися”, найбільше опитуваних віддали перевагу футболу – 33,7 % та зимовим видам спорту – 19,6 %. Близько 17 % дітей старшого шкільного віку виокремили легку атлетику та фітнес або аеробіку (табл.2).

*Таблиця 2*

**Інтереси школярів до занять у спортивних секціях**

<b>Варіант відповіді (види спорту)</b>	<b>%</b>
Футбол або футзал	33,7
Зимові види спорту а) лижний спорт б) хокей	19,6
Легка атлетика	17,1
Фітнес або аеробіка	16,4
Інші види спорту а) єдиноборства (бокс або тхеквондо) б) баскетбол; в) волейбол	13,2

Зауважимо, що із 47 дівчаток, які брали участь в опитуванні, 37 обрали відповідь фітнес або аеробіка. Трохи більше 10 % школярів



віддали перевагу іншій відповіді, серед яких домінуючими були спортивні ігри (волейбол і баскетбол), а також єдиноборства та заняття у тренажерному залі. Доцільно додати, що секційна робота за видами спорту ведеться із дітьми у закладах вищої освіти, де вони підвищують свою кваліфікацію.

Щодо причин відсутності мотиву займатися оздоровчою руховою активністю домінуючою учні обрали відповідь немає часу – більше 40 %. Близько 28 % дали відповідь – поганий стан здоров'я. Далі – по 15 % – незручні розклади роботи секцій і висока оплата. Близько 5 % дали відповідь інші причини.

Порівнюючи відповіді на запитання “Що Вас зацікавлює у фізичній культурі і спорті?” нами було встановлено, що більшість опитуваних учнів обрали відповідь активний відпочинок – 32,8%, що не небагато більше, а ніж загальне оздоровлення та зміцнення здоров'я людини – 31 %. Близько 15% проявляють інтерес до занять фізичною культурою через тренування в конкретному виді спорту, а також обравши відповідь участь у змаганнях і їх результати, тобто відчуття суперництва, що супроводжується азартом і радістю перемоги, є джерелом яскравих вражень для учнів. Інший варіант відповіді, серед яких – відчуття бути вільним, обрали менше 7%.

На запитання “Скільки часу за тиждень (у годинах) Ви витрачаєте на заняття оздоровчого спрямування?” найбільше опитуваних дали відповідь 2-4 год. – більше 35 %. Майже по 25 % учнів обрали відповідь не витрачаю зовсім і 6-10 год. І тільки близько 10 % на заняття оздоровчого спрямування у тиждень витрачають більше 10 годин.

### 3.3 Критерії ефективності використання занять легкою атлетикою

Важливим аспектом підтримання інтересу та цілеспрямованості у дітей молодшого шкільного віку є те, чи приносять їм уроки фізичної культури задоволення та чи виникає у них задоволення від регулярних занять фізичними вправами. Відтак додатково оздоровлюватися за рахунок занять легкою атлетикою.

Можна констатувати, що значна кількість дітей стверджує, що однією із причин, щоб не займатися оздоровчою руховою активністю є звичайна лінь. Це підтверджує гіпотезу, що більша частина учнів молодшого шкільного віку мають не високий рівень розвитку морально-вольових якостей.

Банальна лінь або лінощі – це відсутність мотивацій до вчинків, активної поведінки. Можна впевнено сказати, що лінь зв'язує по руках і ногах, не даючи шансів досягти успіху. Відтак можна красиво думати про заняття фізичними вправами, вірно і на тривалий час планувати тренування, проте до реальних дій доходити вкрай рідко.

Багаторічна педагогічна, психологічна і медична практика свідчить, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на вольові якості людини, так як тільки переборюючи труднощі (які постійно спостерігаються на практичних заняттях із фізичного виховання), можна виховати силу волі.

Основна мета морально-вольової підготовки полягає у формуванні моральних і вольових якостей, що дають змогу спортсмену гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими аспектами життя та реалізовувати спеціальні вміння на змаганнях. Виховання таких якостей включає розвиток уявлень, понять, поглядів, переконань, а також поведінкових звичок, які відповідають загальнолюдським моральним нормам; формування почуття патріотизму, відданості спорту і колективу [8]. У процесі формування моральних і вольових якостей важливо

використовувати різноманітні методи: переконання, примус, метод поступового підвищення складності завдань, змагальний метод. Компетентне застосування цих методів сприяє дисциплінованості дітей, виховує вимогливість до себе, наполегливість, завзятість у досягненні мети, здатність подолати труднощі, упевненість, сміливість, рішучість, колективний дух, волю до перемоги та здатність до максимальної мобілізації під час тренувань і змагань.

Доцільно зауважити, що певний відсоток школярів вважає, що серед психічних характеристик і властивостей особистості важливими характеристиками є психічна стійкість і мислення. Очевидно, велика частина молодих людей недооцінює такі прояви волі, які рішучість, наполегливість і цілеспрямованість до прагнення визначеної мети, що відповідно негативно може позначитися на їхніх здобутках у навчанні в закладах освіти. Крім того, як відомо, нині помітно падає престиж фізичної культури і серед батьків.

У молодшому шкільному віці, за переконанням С. І. Зізікової, важливо розвивати новий пізнавальний мотив – прагнення до самоосвіти, а також формувати соціальні мотиви, пов'язані зі ставленням до фізичної культури як складової здорового способу життя. Крім того, слід підвищувати ділову спрямованість учнів на засвоєння знань у сфері фізичної культури [14].

Зміни в мотивації школярів до занять фізичними вправами, за твердженням В. К. Макаренка, характеризуються такими аспектами:

1. У міру розвитку особистості дитини з'являються нові психологічні елементи, що ускладнюють мотиваційний процес і збагачують набір мотивів, сприяючи свідомому наміру займатися спортом.
2. Різні вікові періоди відзначаються пріоритетними мотивами у поясненні занять фізичними вправами.

3. З віком підвищується усвідомленість мотивів, які стають внутрішніми, а не лише реакцією на зовнішні обставини.
4. Зміцнення мотивації до фізичних вправ залежить від здатності учня співвіднести свої потреби з можливостями.
5. Найефективніші методи мотивації – заохочення та змагання з урахуванням можливостей учнів.
6. Основні умови створення мотивації – правильна організація процесу навчання з дотриманням педагогічних норм і вікових особливостей.
7. Спостереження свідчать, що інтелектуальний інтерес, посилений теоретичними знаннями, стає ключовим мотивом на уроках фізкультури .

Процес формування результативних мотивів має відбуватися під час навчання руховим діям. Для цього в уроки фізичної культури необхідно додавати змагальні елементи, що є значущими для кожного учня молодшого шкільного віку. Це допомагає учням одночасно опановувати навички та готуватися до змагань на рівні класу чи школи [4].

Не треба також забувати, що є низка причин, які ще на початкових стадіях відбивають бажання займатися фізичною культурою, а саме:

- неправильно обрані засоби фізичного виховання чи спортивна секція;
- відсутність чіткого та якісного плану занять (графік, дозування навантажень);
- надто емоційний та інтенсивний старт занять (доволі часто школярі забувають, що для росту і відновлення м'язів необхідний певний відпочинок);
- відсутність психологічної стійкості, а також таких проявів волі, як цілеспрямованість, самоволодіння та самодисципліна (позитивним поштовхом будуть: заняття у зручній спортивній формі, заняття у якісно оформленому та чистому залі, заняття з групою однодумців, а не наодинці як часто буває, відмова від шкідливих звичок та ін.).

### **Висновки до розділу 3**

Таким чином, більшість учнів знають про корисний вплив фізичних вправ на здоров'я та загальну фізичну підготовку, але ці знання ще не мотивують їх активно займатися фізичною діяльністю. До того ж, школярі визнають свій середній або недостатній рівень фізичного розвитку, але багато хто з них не має бажання займатися певними видами фізичних вправ.

Загалом опитування школярів засвідчило про недостатній, для нинішніх умов життя, рівень мотивації до занять фізичними вправами. Було встановлено, що більшість дітей середнього шкільного віку основною причиною відсутності мотиву займатися оздоровчою руховою активністю обрали відповідь “немає часу” – більше 40%. Близько 28% акцентують свою увагу на поганому стані здоров'я, наявності різних захворювань тощо. По 15% вказують на незручні розклади роботи секцій за видами спорту і високу оплату, інші причини – близько 5%.

Отже, важливо знати мотиви, які спонукають до занять фізичними вправами, загалом і фізичними вправами, зокрема дітей середнього шкільного віку, і раціонально, творчо їх розвивати, підтримувати, зміцнювати. Заняття ж легкою атлетикою є вкрай важливими. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, а це – відсутність ожиріння та інших захворювань, уникнення гіподинамії і т.д. Доцільним був би постійний моніторинг змін у потребово-мотиваційній сфері учнів щоб коригувати освітній процес, організацію оптимальних умов для їх навчання та подальшого розвитку.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує існування проблеми мотивації дітей до занять фізичними вправами, зокрема легкою атлетикою. Можна констатувати, що заняття фізичними вправами формують загальнолюдські ідеали та морально-вольові якості, інтереси і мотиви діяльності, виховують громадську активність. Проте вони є не систематичними, відсутня науково обґрунтована програма із використанням засобів оздоровчої рухової активності.

2. Анкетування показало, що для дітей середнього шкільного віку спонукальним стимулом до оздоровчої рухової активності в процесі самостійних занять є оздоровлення організму, “зміцнення здоров’я” – 31,5 % і “розвиток фізичних якостей” – 21,7 % (більшість опитуваних віддають перевагу розвитку сили та швидкості). Водночас 14,4% вважають, що фізична культура підвищує ефективність навчання. 67,4% дітей середнього шкільного віку вказали, що вони є мотивованими до регулярних занять фізичними вправами”. За видами спорту найбільше опитуваних віддають перевагу футболу або футзалу – 33,7 %, а також готові займатися зимовими видами спорту – 19,6 %.

3. За результатами опитування, більшість учнів основної школи самостійно працюють над собою, проте їм бракує елементарних знань щодо користі регулярних занять легкою атлетикою.

4. Більше 40 % опитуваних дітей займаються фізичною культурою, маючи на меті знизити або “зняти” психоемоційний стрес, а також можливість переключитися від розумової роботи, особливо серед дівчат – 17,4%. Водночас найменший інтерес до занять із фізичного виховання діти середнього шкільного віку проявляють через одноманітність вправ, які виконуються – 32,5 %, та відсутність морально-вольових якостей – 25 %.

5. Нами було встановлено, що у учнів основної школи відбуваються

зміни в особистих орієнтирах та мотиваціях, що супроводжується зниженням інтересу до фізичних вправ, зокрема до легкої атлетики, і, як наслідок, зниженням рухової активності та погіршенням стану здоров'я.

Можемо констатувати, що заняття легкою атлетикою є ефективними. Зокрема, школярі можуть вибирати та змінювати час і тривалість занять, використовувати вправи, що відповідатимуть їхнім інтересам, та виконувати тільки те навантаження, яке відповідає їхньому рівню фізичної підготовленості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення / О. Андрєєва. К., 2014. С. 7–13.
2. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами // *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту*. Львів, 2002. Вип. 6, Т. 1. С. 154–157.
3. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом / С.І.Бобровник // *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 2 (43). С. 4–9.
4. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н.Бондарчук // *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2014. № 2. С. 17–22.
5. Божович Л. І. «Особистість та її формування в дитячому віці» /1968.
6. Бутенко Г. А. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / Г. А. Бутенко; НУФВСУ. Київ, 2016. 20 с.
7. Васкан І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання / І.Васкан, А.Розтока // *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2012. № 4 (20). С. 247–252.
8. Гацко О.В., Євдокимова Л.Г., Соляник Т.В., Гнутова Н.П. Вплив самостійних занять оздоровчим бігом на рівень здоров'я учнів старших класів / О.В.Гацко, Л.Г.Євдокимова, Т.В.Соляник, Н.П.Гнутова // 2014. Вісник № 118. Т.ІІІ. С. 66–69.
9. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: дис. на здобуття наук.



- ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / І.І.Головач; НУФВСУ. Київ, 2015. 214 с.
- 10.Гриньова Т.І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму / Т.І.Гриньова // *Фізичне виховання різних груп населення*. 2013. № 5 (38). С. 82–85.
  - 11.Грошовенко О. П. *Методика формування у молодших школярів дбайливого ставлення до природи: метод. рекомен. для студ. спеціальності «Початкове навчання»* / О.П.Грошовенко. Вінниця, 2007. 64 с.
  12. Долженко Л., Перегінець М. *Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти* // *Науково-теоретичний журнал «Спортивний вісник Придніпров'я»*. - № 3. – Дніпропетровськ. – 2017. - С. 138-142.
  - 13.Загальна психологія / Р. В. Павелків // Київ: «Кондор», 2009. 576
  14. Зізікова, С.І / *Формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою* / Суми, 2007
  - 15.Іващенко В. П. *Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник* / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ. Ч.1. 2005. 236 с.
  - 16.Канюк С. *Психологія мотивацій* / С. Канюк. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
  - 17.Климчук І. *Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку* / І. Климчук // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. 2013. № 2 (22). С. 43–47.
  - 18.Кравчук Я. *Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ* / Я. Кравчук // *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2009. № 2. С. 67–71.
  - 19.Ковальов А.Г. *«Психологія і педагогіка самовиховання»*/ 1958.
  - 20.Круцевич Т. Ю. *Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи* / Т. Ю. Круцевич, Д. О. Соловей //

*Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова: зб. наук. праць. Київ, 2015. Вип.12 (67), С. 75–78.*

21. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
22. Лещенко Г. А. Мотиваційно-потребнісна сфера фізичного виховання школярів // *Соціалізація особистості: Міжкафедральний збірник наукових статей*. Київ: НПУ, 1998. Вип. 3. С. 151–161.
23. Леонт'єв А.Н. ДІЯЛЬНІСТЬ. РОЗУМІННЯ. ОСОБИСТІСТЬ.1975.
24. Маслоу А. «Мотивація і особистість» (Motivation and Personality), 1954.
25. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // *Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф.* Львів, 1993.
26. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // *Теорія і практика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 83–84.
27. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 1–2. Том 1. С. 605–610.
28. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізагуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізагуб, О. О. Ровна // *Харків : ХНАДУ, 2015. 556 с.*
29. Рудик П. А. «Мотиви поведінки» / 1973.
30. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / 2003.
31. Пономаров В. О., Коновалов В. В. (2019). Необхідність активності та здорового образу життя для високої рівня праці працівників. Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових форм. Харків: ФОП Бровін О. В. Вип. 3. С. 169-175.с.

32. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
33. Томенко О. А. Зміни показників соматичного здоров'я школярів під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 57–61.
34. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки Луцьк, 2000.
35. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності / О. Андрєєва, І. Головач, І. Хрипко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 11–15. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn\\_2016\\_20\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_3).
36. Хрипко І. В. Сучасний стан та підходи до вдосконалення фізичної культури в молодшій школі / І. Хрипко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал*. - №4. - 2006. - С. 41-43
37. Г., Хавруняк, І. В., & Музика, В. І. (2015). СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ. / *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2015.
38. Якобсон П. М. «Психологічні проблеми мотивації поведінки людини» / 1969.
39. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення. 2001. 256 с.
40. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / М. В. Чернявський; НУФВСУ. Київ, 2011.
41. David Clarence McClelland / *The Achievement Motive*, 1953.

42. Maehr, M., & Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology, Vol. 2* (p. 53-75). New York: Academic Press.
43. Nicholls, J. (1984). Concepts of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation, Vol, 1* (pp. 39-73). New York: Academic Press.
44. Herzberg, Frederick (14 липня 2008). One More Time: How Do You Motivate Employees?/ Harvard Business Review Press. ISBN 978-1-63369-134-6.
45. Roberts, g. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R.N. Singer, M. Murphey, & K.L Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 405-420). New York: Macmillan.

## **ДОДАТКИ**

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Панасюк Мирослава Вікторівна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його

позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан,

соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2024 рік

(дата)



(підпис)

Мирослава Панасюк

(ім'я, прізвище)

**Перелік запитань щодо визначення рівня мотивації  
дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами**

<p><b>I.</b> На Вашу думку, чи сформована мотивація у дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами? 1) так, 2) ні, 3) важко відповісти.</p>
<p><b>II.</b> Які задачі, на Вашу думку, вирішуються на заняттях фізичними вправами: 1) зміцнення здоров'я; 2) розвиток фізичних (рухових) якостей; 3) розвиток психічних якостей особистості; 4) підвищення ефективності навчання; 5) інші - _____</p>
<p><b>III.</b> Чи підвищують працездатність заняття фізичними вправами: 1) фізичну – ні, так; 2) розумову - ні, так; 3) психічну стійкість - ні, так.</p>
<p><b>IV.</b> 1. Які фізичні якості Ви б хотіли розвивати (становлять інтерес)? 1) спритність; 2) сила; 3) швидкість; 4) витривалість; 5) гнучкість. 2. Який рівень їхнього розвитку у Вас? 1) високий, 2) вище за середній; 3) середній; 4) нижче середнього; 5) низький.</p>
<p><b>V.</b> На Вашу думку, чи достатній обсяг фізичного навантаження Ви отримуєте на уроках фізичного виховання: 1) малий; 2) нижче середнього; 3) середній; 4) вище за середній; 5) великий;</p>
<p><b>VI.</b> Скільки разів на тиждень, на Ваш погляд, варто займатися фізичними вправами (заняття з фізичного виховання, секційні, самостійні й ін.): 1) 1-2 рази; 2) 3-4 рази; 3) більше 4-х разів.</p>

<p><b>VII.</b> Що Вам не подобається у проведенні занять із фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму;</li> <li>2) застосування одноманітних вправ;</li> <li>3) велике, середнє, мале навантаження (необхідне підкресліть);</li> <li>4) необхідність проявляти вольові зусилля (виконувати те, що не хочеться);</li> <li>5) інше - _____.</li> </ol>
<p><b>VIII.</b> Що Вам подобається в проведенні занять із фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) виконання різноманітних фізичних вправ;</li> <li>2) мале, середнє, велике навантаження (необхідне підкресліть);</li> <li>3) можливість знизити (або «зняти») психоемоційний стрес;</li> <li>4) можливість переключатися від розумової роботи;</li> <li>5) інше - _____.</li> </ol>
<p><b>IX.</b> До яких видів занять фізичними вправами Ви проявляєте найбільший інтерес ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) навчальним заняттям із фізичного виховання;</li> <li>2) тренуванням у секції;</li> <li>3) заняттям в групі за інтересами;</li> <li>4) інші форми (вказіть, які) _____. а) під керівництвом викладача (тренера); б) самостійно.</li> </ol>
<p><b>X.</b> Які Ваші особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) компенсація дефіциту рухової активності;</li> <li>2) підвищення загальної працездатності;</li> <li>3) профілактика стресових станів;</li> <li>4) активний відпочинок;</li> <li>5) оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я ;</li> <li>6) емоційне спілкування з товаришами;</li> <li>7) гармонійний розвиток;</li> <li>8) фізичне удосконалювання (виконання розрядних вимог, участь у змаганнях);</li> <li>9) інші мотиви _____;</li> <li>10) немає мотивів.</li> </ol>
<p><b>XI.</b> До якої спортивної секції Ви проявляєте найбільший інтерес?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аеробіка або фітнес;</li> <li>2) футбол бо футзал;</li> <li>3) легка атлетика;</li> <li>4) зимові види спорту</li> <li>5) інше _____.</li> </ol>
<p><b>XII.</b> Яка причина відсутності мотиву займатися оздоровчою руховою активністю?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) немає часу;</li> <li>2) незручні розклади роботи секцій;</li> <li>3) поганий стан здоров'я;</li> <li>4) висока оплата;</li> <li>5) інші причини _____.</li> </ol>



<p><b>XIII. Що Вас зацікавлює у фізичній культурі і спорті:</b></p> <p>1) загальне оздоровлення та зміцнення здоров'я людини;</p> <p>2) активний відпочинок;</p> <p>3) участь у змаганнях і їх результати</p> <p>4) тренування в конкретному виді спорту</p> <p>5) інше _____.</p>
<p><b>XIV. Скільки часу за тиждень (у годинах) Ви витрачаєте на самостійні заняття оздоровчого спрямування?</b></p> <p>1) менше 1 год.</p> <p>2) 2-4 год.;</p> <p>3) 6-10 год.;</p> <p>4) більше 10 год.;</p> <p>5) інше _____.</p>
<p><b>XV. Що Вас найбільш мотивує та які фактори сприяють ефективності до самостійних занять фізичними вправами?</b></p> <p>1) право самостійно вибирати час.</p> <p>2) самостійно змінювати тривалість занять.</p> <p>3) використовувати вправи, що відповідають особистим інтересам.</p> <p>4) виконувати лише те навантаження, яке відповідає рівню фізичної підготовленості.</p> <p>5) інше _____.</p>
<p><b><u>Додаткова інформація</u></b></p> <p>Стать – М / Ж _____.</p> <p>Вік (повних років) - _____.</p>
<p>1. Чи маєте Ви хронічні захворювання – так; не маю. Якщо «так», то вкажіть, які саме _____.</p> <p>2. Чи маєте Ви шкідливі звички? Якщо «так», то вкажіть, які саме _____.</p> <p>4. Чи відвідували Ви спеціалізовані школи, клуби, секції? Якщо «так», то вкажіть, вид спорту _____.</p> <p>5. З якого віку і скільки _____.</p> <p>6. Чи займали Ви призові місця, найбільш значимі для Вас досягнення (нагорода). Якщо «так», то вкажіть, які саме _____.</p> <p>7. Чи маєте Ви спортивний розряд? Якщо «так», то який - _____.</p> <p>8. У яких спортивних змаганнях Ви брали участь? _____.</p> <p>Якщо «так», то яких шкільних, районних, обласних, інше _____.</p>

Примітка.

При відповідях на запитання обведіть або підкресліть один чи декілька варіантів, які співпадають з Вашою думкою, або доповніть у випадку їхньої відсутності.