

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ
ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Баш Даніель

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Іван ВАСКАН

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостей формування мотивації до фізичної активності у молодших школярів у контексті програми Нової української школи (НУШ). Основна мета дослідження – виявити педагогічні умови, які сприяють ефективному розвитку мотиваційної сфери учнів до занять фізичною культурою, а також оцінити переваги та недоліки використання сучасних підходів у цьому процесі.

Особлива увага приділяється аналізу чинників, які сприяють або перешкоджають формуванню стійкого інтересу до фізичної культури, таких як індивідуальні особливості дітей, їхні потреби та інтереси, а також роль педагогів у стимулюванні активної рухової діяльності.

У процесі дослідження визначено найбільш ефективні методи впливу на мотивацію учнів, зокрема ігрові форми занять, створення позитивної емоційної атмосфери та заохочення учнів.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання її результатів учителями фізичної культури у закладах загальної середньої освіти для вдосконалення організації навчально-виховного процесу.

Результати дослідження свідчать про те, що інноваційні підходи до навчання, орієнтовані на індивідуальні потреби дітей та інтеграцію емоційно забарвлених методик, сприяють формуванню в учнів позитивного ставлення до фізичної активності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, молодші школярі, Нова українська школа, рухова активність, педагогічні методи.

Annotation

The master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of the formation of motivation for physical activity in younger schoolchildren in the context of the program of the New Ukrainian School (NUS). The main goal of the study is to determine the pedagogical conditions that contribute to the effective development of the motivational sphere of students for physical education, as well as to evaluate the advantages and disadvantages of modern approaches in this process of use.

Special attention is paid to the analysis of factors that contribute to or hinder the formation of a sustainable interest in physical culture, such as the individual characteristics of children, their needs and interests, as well as the role of teachers in stimulating active motor activity.

In the research process, the most effective methods of influencing students' motivation were determined, in particular, game forms of classes, creating a positive emotional atmosphere and encouraging students.

The results of the study indicate that innovative approaches to learning, focused on the individual needs of children and the integration of emotionally colored methods, contribute to the formation of a positive attitude towards physical activity in students.

Key words: motivation, physical culture, younger schoolchildren, New Ukrainian school, motor activity, pedagogical methods.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ...	8
1.1. Рухова активність у життєдіяльності учнів молодшого шкільного віку.....	8
1.2. Аналіз чинників формування мотивації у учнів молодшої школи до рухової активності у навчальному процесі.....	13
1.3. Формування мотивації молодших школярів до рухової активності засобами фізичного виховання.....	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Методи дослідження	24
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
3.1. Аналіз педагогічних умов щодо формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів молодшого шкільного віку	31
3.2. Аналіз формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку.....	37
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пріоритетним завданням сучасної школи є цілісний розвиток особистості на засадах гуманістичної спрямованості та особистісно-орієнтованої моделі навчання, вивчення та встановлення індивідуальних рис і потенційних можливостей кожної дитини, створення оптимальних умов для її самовдосконалення та самореалізації.

Реформування змісту освіти все більше вимагає від учнів уміння самотійно отримувати знання. Для цього необхідно сформувати у них стійкий інтерес до пізнавальної та учбової діяльності.

Успіх будь-якої діяльності визначається не тільки знаннями та здібностями, а й мотивацією — прагненням самоствердитися та досягти високих результатів. Чим вищий рівень мотивації і більше чинників спонукають дитину діяти, тим вагоміших результатів вона може досягти.

Мотивація до навчання є ключовою складовою в процесі формування особистості дитини. У початковій школі вона може стати вирішальним фактором, який впливатиме на подальшу успішність і бажання дитини продовжувати вчитися в старшому віці. У цьому віці важливо розвивати позитивне ставлення до навчання, оскільки саме в молодшому шкільному віці формується допитливість, інтерес до нового і здатність до подолання труднощів у навчанні.

Відсутність мотивації може проявлятися через різні фактори: небажання вчитися, відсутність інтересу до предметів, страх перед невдачами або ж недостатню підтримку з боку дорослих. Дуже важливо, щоб учителі та батьки звертали увагу на ці прояви і намагалися знайти шляхи їх подолання.

Таким чином, для успішного розвитку мотиваційної сфери молодших школярів необхідно звертати увагу на індивідуальні особливості кожної дитини, її інтереси та цілі. Це допоможе створити міцну основу для її майбутнього розвитку та успіхів у навчанні.

На протязі останніх років вчені визначають найактуальнішою соціально-педагогічною проблемою саме ставлення школярів до уроків фізичної культури та спорту. Різке зростання технічного прогресу, збільшення навчального навантаження та недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя впливає на зниження розвитку рухової діяльності, зменшення або відсутності мотивації до занять фізичною культурою.

Дослідження мотиваційної сфери учнів початкової школи до занять фізичною культурою й спортом є актуальним, саме тому, що стійка мотивація до фізкультурно-спортивної діяльності дає можливість забезпечити гармонійний розвиток підростаючого покоління, забезпечуючи здоровий спосіб життя та позитивну соціальну поведінку.

Мотив є найважливішим чинником у забезпеченні правильної соціальної поведінки та стимуляції активної рухової діяльності. Саме вивчення мотивів є однією з ключових педагогічних проблем у фізичному вихованні.

Модернізація освітнього простору є одним з головних напрямків держави. Одним із пріоритетних напрямів зміни освітнього простору є перехід від загальноприйнятих методів навчання фізичною культурою до профільного спрямування фізичної культури у школі. У майбутньому профільність фізичної культури школи дасть можливість створити передумови забезпечення особистісно-орієнтованого підходу до учня та можливості варіювання фізичної культури у школі.

Мета дослідження – на теоретичному рівні дослідити особливості формування мотивації до фізичної активності у молодших школярів, а також проаналізувати переваги та недоліки використання педагогічних умов для розвитку мотиваційних чинників у учнів під час занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в рамках програми НУШ.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати значення рухової активності у життєдіяльності та розкрити основні елементи комплексу мотивів до рухової діяльності та занять фізичною культурою у учнів початкової школи.

2. Експериментально перевірити педагогічні методи щодо формування мотивів в учнів молодшої школи на уроках фізичної культури.

3. Провести теоретичний аналіз формування мотивації до занять фізичною культурою учнів початкової школи у закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес та організація фізичного виховання у початкових класах Йорданештського ліцею Карапчівської сільської ради Чернівецького району Чернівецької області

Предмет дослідження – формування мотивації до занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку в умовах програми НУШ.

Для проведення експерименту було використано наступні **методи дослідження** –

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення інформації з науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних науковців.

Емпіричні методи: включають спостереження, опитування, бесіди, інтерв'ю та анкетування.

Педагогічні методи дослідження: застосовувалися спостереження, педагогічний експеримент і тестування.

Статистичні методи: використовувалися для обробки даних дослідження.

Гіпотеза. Ефективне формування мотивації учнів молодшої школи до рухової активності на уроках фізичної культури можливе за умов використання інноваційних підходів до навчання, інтеграції ігрових методів, створення позитивної емоційної атмосфери, врахування індивідуальних

потреб та інтересів дітей, а також забезпечення систематичного заохочення до фізичної активності з боку вчителя.

Отже, правильно організоване навчальне середовище та підходи сприяють більшому залученню учнів до активного способу життя, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхнє фізичне і психологічне здоров'я.

Теоретична значимість проаналізовано:

- проаналізовано значення рухової активності у життєдіяльності та мотивації у педагогічному процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку; основні елементи комплексу мотивів до рухової діяльності та занять фізичною культурою у учнів молодшого шкільного віку;

- визначені педагогічні умови ефективного формування мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та у позанавчальний час;

- проведено теоретичний аналіз формування мотивації до занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку у ЗЗСО.

Практична значущість роботи полягає в тому, що експериментально перевірено педагогічні умови, за допомогою яких можливо здійснювати педагогічний процес з вирішенням завдань щодо формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до рухової активності на уроках фізичної культури. Дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури в ЗЗСО.

Особистий внесок магістранта в дослідження включає кілька ключових етапів і результатів, що відображають його активну участь у процесі наукової роботи. Зокрема, магістрант:

1. Самостійно визначив тему наукової роботи – це свідчить про вміння формулювати актуальну проблему, що потребує дослідження.

2. Разом з науковим керівником визначив актуальність, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також сформулював гіпотезу. Цей етап є важливим для обґрунтування дослідження та уточнення його напрямку, що дозволяє чітко окреслити проблематику і очікувані результати.

3. Самостійно провів теоретичну та експериментальну частини дослідження – це означає, що магістрант виконав необхідні пошукові та експериментальні процедури, зокрема аналіз літературних джерел, розробку та реалізацію експерименту для збору первинних даних.

4. Здійснив аналіз та теоретичне узагальнення результатів дослідження – магістрант обробив і узагальнив отримані дані, що дозволило зробити висновки та запропонувати рекомендації з підвищення мотивації до рухової активності учнів.

5. Опублікував тези наукової роботи на тему «Аналіз чинників формування мотивації у учнів молодшої школи до рухової активності у навчальному процесі» в збірнику тез III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених, що відбувся у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича. Це свідчить про визнання роботи магістранта в науковій спільноті та його прагнення ділитися результатами дослідження з іншими дослідниками та освітянами.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок. Робота містить 6 таблиць та ілюстрована 8 рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Рухова активність у життєдіяльності учнів молодшого шкільного віку

Зростання та розвиток дитячого організму, а також його біологічне й психічне становлення вимагають педагогічних впливів, що відповідають віковим особливостям учнів. Це є надзвичайно важливим через брак рухової активності серед дітей, який починає проявлятися вже в молодшому шкільному віці, уповільнюючи їхнє нормальне фізичне формування та загрожуючи їхньому здоров'ю. Наявні два-три уроки фізкультури на тиждень, передбачені навчальними програмами, не здатні повністю задовольнити потребу організму дітей у фізичних навантаженнях і забезпечують лише 18–20% від рекомендованої гігієнічної норми рухової активності.

У цей період відбувається активне формування координаційних, швидкісних та силових якостей, а також зростає зацікавленість дітей у рухливих іграх і спортивних вправах. Саме тому заняття фізичною культурою набувають особливої значущості, адже вони не лише сприяють фізичному розвитку, а й закладають основу для здорового способу життя на майбутнє.

Дослідження інтересів та мотивації дітей до занять фізичними вправами в молодшому шкільному віці є надзвичайно важливим для педагогів. Розуміння цих аспектів допомагає більш ефективно організовувати навчально-виховний процес, створювати середовище, що спонукає дітей до активності, і підбирати такі вправи та ігри, які найбільше відповідають їхнім інтересам та потребам.

Завдяки дослідженням у цій сфері педагоги можуть більш точно застосовувати педагогічні методи впливу на учнів, мотивувати їх до регулярних занять фізичною культурою і, при необхідності, коригувати підходи до викладання. Це сприяє не лише фізичному, а й соціальному та емоційному розвитку дітей, оскільки заняття фізичною культурою допомагають у розвитку командної роботи, дисципліни, самоконтролю та впевненості в собі.

Наукові дослідження і практичний досвід шкіл дійсно підтверджують, що формування стійкого інтересу до фізичної культури в молодших школярів є ключовим фактором у залученні їх до фізичного самовдосконалення. Інтерес до фізичних занять стає стимулом для активної участі в них і формує позитивне ставлення до здорового способу життя.

Виховання інтересу до фізичного виховання в учнів початкової школи потребує комплексного підходу, що включає:

Оцінку рівня інтересу кожної дитини – визначення, що саме викликає зацікавленість, допоможе краще зрозуміти, які види фізичних активностей найбільше мотивують учнів. Це також дозволяє педагогам виявити чинники, які заважають деяким дітям захопитися заняттями.

Включення різноманітних видів діяльності – поєднання ігрових вправ, змагань та командної роботи сприяє підвищенню інтересу та допомагає дітям випробовувати різні форми фізичної активності.

Підтримку позитивної атмосфери та похвалу – важливо заохочувати навіть невеликі досягнення, створюючи у дітей відчуття успіху, що посилює їхнє бажання продовжувати заняття.

Формування звички до самостійних занять – навчаючи учнів елементарним правилам і вправам, які вони можуть виконувати самостійно, педагоги стимулюють у них розвиток самостійності та відповідальності за своє здоров'я.

Таким чином, розвиток інтересу до фізичного виховання в молодших школярів є стратегічним завданням, яке сприяє не лише зміцненню фізичних

якостей, але й психічному здоров'ю, а також формуванню навичок та звички до активного способу життя. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток дитини, допомагаючи їй закласти фундамент для здоров'я та успіху в подальшому житті.

Рухова активність відіграє надзвичайно важливу роль у життєдіяльності учнів молодшого шкільного віку, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток організму, формується скелетно-м'язова система, координація рухів, витривалість та фізична сила. Достатня фізична активність позитивно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, сприяє кращому засвоєнню знань та загальному розвитку.

Основні переваги рухової активності для молодших школярів:

Фізичний розвиток – активні ігри, вправи та заняття спортом сприяють зміцненню м'язів, розвитку гнучкості та координації, формуванню правильної постави.

Психічний розвиток – фізична активність покращує кровообіг, збагачує мозок киснем, що позитивно впливає на концентрацію, пам'ять та розумові здібності учнів.

Зміцнення здоров'я – регулярна рухова активність підвищує імунітет, запобігає зайвій вазі, а також ризику розвитку серцево-судинних та опорно-рухових захворювань.

Соціалізація та емоційний стан – спільні рухливі ігри та фізичні заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційній стабільності, вчать працювати в команді та долати труднощі.

Види рухової активності, які підходять для молодших школярів:

- Рухливі ігри (доганялки, хованки, ігри з м'ячем);
- Гімнастичні вправи (ранкова зарядка, вправи на розвиток гнучкості та координації);
- Танці та ритміка, що поєднують фізичну активність з творчими навичками;

- Прогулянки на свіжому повітрі, які можна поєднувати з пізнавальними завданнями (наприклад, дослідження природи);
- Плавання та інші види спорту, що стимулюють загальний розвиток організму.

Щоб ефективно залучити учнів до рухової активності, важливо враховувати їхній вік та індивідуальні можливості, організовуючи рухові заняття в ігровій формі, яка є найбільш привабливою для молодших школярів. Це не лише сприяє їхньому фізичному розвитку, а й допомагає їм отримувати позитивні емоції, розвиває мотивацію до здорового способу життя.

Теоретико-методологічні основи значення рухової активності та мотивації у молодших школярів ґрунтуються на тому, що рухова діяльність є не лише біологічною потребою дитини, але й важливим фактором її всебічного розвитку. Формування мотивації до рухової активності в початковій школі створює передумови для ведення здорового способу життя у майбутньому.

Рухова активність у молодшому шкільному віці базується на фізіологічних, психологічних та соціальних потребах організму, які впливають на формування основних життєвих функцій.

Рухова активність є природною потребою дитячого організму, необхідною для гармонійного розвитку м'язової системи, серцево-судинної системи, дихальних функцій та обміну речовин.

Фізична активність сприяє розвитку когнітивних функцій, зокрема, покращує увагу, пам'ять і мислення. Активний рух допомагає дитині краще адаптуватися до навчального середовища.

Спільні фізичні вправи і спортивні ігри сприяють розвитку комунікаційних навичок, емоційної стійкості та колективної відповідальності.

Методологія забезпечення мотивації рухової діяльності у школярів має на меті розвиток внутрішнього прагнення дитини до фізичної активності.

Основу рухової активності складають ігри та вправи, які повинні бути цікавими, зрозумілими та доступними для дітей. Рухливі ігри дозволяють дитині отримувати задоволення від руху, формуючи позитивне ставлення до фізичної активності.

Формування мотивації передбачає позитивне підкріплення та створення ситуацій успіху, які спонукають дітей до участі у фізичних вправах. Важливо, щоб фізична активність була різноманітною та стимулювала інтерес.

Врахування індивідуальних особливостей дітей дозволяє уникнути перевантаження та розвиває в учнів впевненість у власних силах. Такий підхід також сприяє підтримці інтересу до рухової діяльності.

Основне завдання педагогів – формувати в учнів стійку мотивацію до рухової активності через:

У молодшому шкільному віці найбільш ефективною є саме гра, оскільки вона природно інтегрує рухову активність із навчанням. Конкуренція та командні ігри підсилюють мотивацію, допомагають дітям відчувати радість від перемоги та прийняття поразки.

Мотивація до рухової активності формується також через підтримку з боку вчителів та батьків. Позитивні оцінки, похвала та стимулювання досягнень підвищують мотивацію учнів. Якщо дорослі (батьки, вчителі) самі активно займаються спортом, це спонукає дитину наслідувати їх приклад. - Постійність та системність фізичних вправ формують у дітей звичку до активного життя, що стає основою їхнього здоров'я.

Таким чином, розвиток рухової активності та мотивації в учнів молодшого шкільного віку є інтегрованим процесом, що поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Правильна організація рухових занять у школі та підтримка з боку вчителів і батьків сприяють гармонійному фізичному та моральному розвитку дітей, закладаючи основи для здорового способу життя в майбутньому.

1.2. Аналіз чинників формування мотивації у учнів молодшої школи до рухової активності у навчальному процесі

Формування здорового способу життя та бажання займатися фізичною культурою та спортом важливо не лише для фізичного здоров'я, а й для загального самопочуття та психологічного благополуччя. Сприяння гармонійному розвитку особистості та підтримання здоров'я потребує системного підходу, включаючи розуміння та задоволення індивідуальних потреб та інтересів кожного учня. Однак без відповідної мотивації до рухової активності, досягнення цих цілей може бути ускладненим.

Мотивація в цьому контексті виступає ключовим стимулом для учнів взяти участь у фізичних заняттях і зберігати інтерес до них. Саме, створення стимулюючого середовища, враховуючи індивідуальні особливості та спрямовуючи зусилля на формування мотивації до рухової активності, є важливою складовою успішного фізичного виховання, яке сприяє гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я учнів.

Молодший шкільний вік – це період, коли дитина вперше отримує систематичну освіту у школі та починає активно взаємодіяти з навчальним середовищем. Це важливий етап у житті дитини, коли вона активно формує свої знання, навички та соціальні компетенції. Цей період є критичним для формування навчальної мотивації та визначає основи для подальшого розвитку учнів.

Отримані результати вказують на важливість інтегрованих уроків та ігор змагального характеру для поліпшення мотивації дітей до фізичної активності. Саме використання ключових аспектів побудови уроків та застосування інноваційних технологій можуть призвести до підвищення мотивації учнів.

Мотивація учнів молодшої школи до рухової активності залежить від різноманітних чинників. Аналізуючи наукову літературу можна визначити основні чинники формування мотивації у дітей молодшого шкільного віку:

1. Ігровий підхід – забезпечення уроків фізкультури ігровими елементами сприяє створенню позитивного досвіду в русі для дітей.
2. Веселість та цікавість – організація цікавих та захоплюючих занять, які привертають увагу дітей, сприяє більшій мотивації.
3. Врахування індивідуальних різниць – розуміння та врахування різниць у фізичних можливостях кожного учня дозволяє створювати завдання, які відповідають їхньому рівню готовності.
4. Співпраця та конкуренція – організація змагань та спільних ігор може підвищити інтерес та бажання брати участь у фізичних заняттях.
5. Позитивне ставлення вчителя – роль вчителя важлива у формуванні мотивації. Позитивний підхід, заохочення та підтримка можуть значно покращити участь учнів у фізичній активності.
6. Використання технологій – використання інтерактивних технологій та ігрових платформ може робити фізичну активність цікавішою для дітей.
7. Зв'язок з іншими предметами – інтеграція фізичної активності з іншими предметами (наприклад, математикою чи наукою) може зробити заняття більш значущими для учнів.
8. Розуміння інтересів учнів – врахування інтересів дітей при виборі видів фізичної активності може стимулювати їхню участь та зацікавленість.

Саме, ці чинники можуть допомогти створити сприятливу атмосферу для розвитку фізичної активності учнів молодшої школи.

Отже, одним із пріоритетних завдань закладів загальної середньої освіти у початкових класах є формування мотивації до занять фізичним вихованням. Спільна робота вчителів та батьків, врахування індивідуальних особливостей та створення мотивуючого середовища є ключовими компонентами для формування позитивних звичок учнів та створення мотивації до активності та здорового способу життя.

1.3. Формування мотивації молодших школярів до рухової активності засобами фізичного виховання

Формування мотивації до рухової активності у молодших школярів залежить від цілого ряду чинників, які мають як фізіологічну, так і психологічну природу. Аналіз цих діячів дозволяє педагогам будувати навчальний процес так, щоб стимулювати інтерес до фізичної активності та сприяти розвитку здорового звички у дітей.

У молодшому шкільному віці діти мають високу потребу у фізичній активності, що пов'язано з активним розвитком захворювань, нервової та м'язової систем. Педагоги можуть використовувати цю природну потребу, організовуючи уроки фізичної культури або активні перерви.

Дітей слід навчати розуміти зв'язок між фізичною активністю та здоров'ям. Інформація про допомогу в русі для тіла та про те, як фізичні вправи допомагають зберегти енергію та витривалість, може стати потужним мотиватором для учнів.

Якщо фізична активність асоціюється у дітей з позитивними емоціями, вони будуть охочіше брати участь у спортивних заходах. Педагоги можуть створювати на уроках фізкультури веселу, дружню атмосферу, де кожен учень відчувається комфортно і захоплено.

Для дітей важливо відчувати свої досягнення та бачити прогрес. Вчителі можуть стимулювати дітей через нагороди, похвали, грамоти за участь у спортивних змаганнях або за активну участь на уроках фізкультури.

Молодші школярі мають високий рівень інтересу у змаганнях. Командні ігри, які формують у дітей відчуття єдності, взаємної підтримки і відповідальності, також підсилюють їх мотивацію до активної участі.

Діти часто копіюють поведінку дорослих, тому якщо вчителі або батьки показують позитивний приклад — самі займаються спортом або ведуть активний спосіб життя — це сприяє формуванню мотивації у дітей.

Важливо, щоб вчитель фізкультури також виявляв ентузіазм та любов до своєї діяльності.

Дружні відносини між учнями допомагають стимулювати їх до рухової активності. Діти більш мотивовані займатися, якщо їхні друзі також беруть участь у рухливих іграх чи спортивних змаганнях. Уроки, побудовані на спільних рухових колективних завданнях, зміцнюють почуття.

Уроки, побудовані на основі ігор, сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної активності. Наприклад, використання ігор з м'ячем, естафет або рухливих ігор допоможе дітям природно отримати задоволення від руху.

Одноманітність у навчальному процесі можна швидко набриднути дітям. Постійне включення нових видів вправ, танців, спортивних ігор підтримує інтерес учнів і дозволяє їм відкрити для себе нові способи фізичної активності.

Включення в навчальний процес сучасних технологій, таких як відеоінструкції, відеоігри для активних рухів чи елементи гейміфікації, допоможуть зацікавити дітей і зробити фізичну активність привабливою.

Використання музики на уроках фізкультури, а також танцювальних вправ або елементів ритміки може підвищити мотивацію, далі для дітей музика танець часто є природними і приємними видами активності.

Ознайомлення з українськими народними іграми або традиційними видами спорту сприяє інтересу до фізичної активності та формує національну свідомість.

Отже, формування мотивації до рухової активності у молодших школярів — це комплексний процес, який враховує як фізіологічні потреби, так і психологічні, соціальні та культурні чинники. Використання цих діячів у навчальному процесі дозволяє ефективно заохотити дітей до фізичної активності, формуючи в них позитивне ставлення до руху та здорового способу життя.

Погіршення стану здоров'я учнів та збільшення числа дітей, які віднесені до спеціальних медичних груп, підкреслює необхідність активної роботи у сфері фізичного виховання та підтримки здорового способу життя з боку закладів освіти. Президентський указ № 894/2019 акцентує увагу на важливості формування у дітей позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, а також на потребі оновлення підходів до уроків фізичного виховання, зокрема з акцентом на підвищення рухової активності учнів.

Указ Президента та позиція науковців, таких як Є. Приступа, визначають мотивацію як центральний компонент для залучення дітей до фізичних занять. Це передбачає створення позитивного іміджу фізичної культури через залучення учнів до цікавих та різноманітних видів рухової діяльності.

Для забезпечення сучасних вимог до уроків фізичної культури та зміцнення здоров'я учнів, освітні заклади повинні впроваджувати нові методичні підходи. Це може включати інтерактивні вправи, гейміфікацію навчального процесу, варіативні комплекси вправ, що підходять для дітей різного рівня фізичної підготовки.

Важливо забезпечити не лише уроки фізичної культури, а й рухові перерви, активні вправи між заняттями, інтеграцію елементів фізичної активності у щоденне шкільне життя. Збільшення рухової активності упродовж дня сприяє кращій концентрації, розумовій діяльності та загальному психологічному комфорту дітей.

Через зростання кількості дітей у спеціальних медичних групах важливо адаптувати фізичні навантаження під їхні потреби. Це може включати легкі фізичні вправи, гімнастику, реабілітаційні заняття та активності, які відповідають рівню здоров'я таких дітей. Інклюзивні підходи та індивідуалізація фізичних навантажень дозволять усім учням брати участь у заняттях на своїх умовах.

Системна співпраця між школами та медичними закладами сприяє моніторингу стану здоров'я учнів та своєчасному коригуванню фізичних

навантажень. Важливими є медичні огляди, консультації з лікарями, створення програм реабілітації та підтримки для учнів, що мають спеціальні потреби в області фізичної активності.

Як зазначає Є. Приступа, метою фізичного виховання є сприяння гармонійному розвитку особистості та збереженню здоров'я, що без належної мотивації неможливо реалізувати. Тому вчителі фізичної культури мають приділяти особливу увагу мотиваційній складовій, враховуючи психологічні та соціальні фактори, що впливають на бажання учнів займатися фізичними вправами. Практична педагогічна діяльність вчителів повинна включати:

- Залучення ігрових методів, що роблять заняття цікавими;
- Використання досягнень сучасної фізкультури та інтерактивних технологій;
- Підтримка атмосфери заохочення, щоб кожен учень міг відчувати особистий прогрес і радість від фізичних вправ.

Комплексний підхід до фізичного виховання, який включає сучасні методики, співпрацю з медичними установами, активну мотивацію учнів та контроль їхнього здоров'я, є ключовим елементом формування культури здоров'я у сучасній школі.

Мотивацію школярів до фізичної активності можна значно підвищити, якщо враховувати їхні інтереси та психологічні особливості. Одним із важливих аспектів мотивації є пробудження інтересу учнів через демонстрацію їхніх фізичних можливостей та досягнень. Згідно з принципом винятковості, це не тільки підвищує їхню впевненість, але й стимулює прагнення до подальших успіхів.

Активний відпочинок — як у спортзалі, так і на природі — сприяє поповненню енергії та підтримує здоров'я дитини. Види активного відпочинку, як-от волейбол, футбол, теніс, катання на роликах чи велосипедах, а також екскурсії та естафети, позитивно впливають на розвиток дітей. Важливо, щоб вчитель сприяв формуванню позитивного

ставлення до здоров'я у дітей та пояснював батькам значення активного дозвілля для формування здорового способу життя.

Важливо враховувати вік та фізіологічні особливості учнів, забезпечуючи збалансоване поєднання навчальних і фізичних навантажень з додаванням ігрових елементів. Виконання цих умов підвищує ефективність фізичного виховання, сприяє розвитку фізичної підготовленості учнів та покращує результати навчання.

Таким чином, фізичне виховання учнів початкових класів є одним із основних завдань освітніх закладів. Завдання вчителя та батьків — формувати прагнення дітей до здорового способу життя, мотивувати їх до фізичної активності, встановлюючи цілі та завдання, які відповідають їхнім здібностям та можливостям.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для забезпечення ефективної розумової та рухової діяльності учнів важливою умовою є формування мотивації до занять фізичною культурою. Методика підвищення рівня рухової активності школярів молодшого віку описана досить детально.

Обов'язковою умовою зміцнення здоров'я учнів молодших класів, а також поліпшення їх фізичних і рухових якостей є регулярна рухова активність. Вона реалізується через обов'язкові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, що організовуються у школах і позашкільних закладах. Рухова активність сприяє розвитку здібностей дитини та задоволенню її особистих потреб у повсякденній діяльності й спортивних інтересах.

Зростання і розвиток дитячого організму, а також його біологічне й психічне становлення потребують педагогічного впливу, відповідного віковим особливостям дітей. Це особливо важливо через поширений дефіцит рухової активності серед дітей, що починає проявлятися вже з молодшого шкільного віку, сповільнює їх нормальний фізичний розвиток і може завдати шкоди здоров'ю.

Оскільки два-три уроки фізкультури на тиждень, передбачені навчальною програмою, не можуть повністю задовольнити потребу школярів у рухах, вони компенсують лише 18–20% від рекомендованої гігієнічної норми рухової активності.

Суть та значення мотивації ставали неодноразовим об'єктом дослідження вчених та науковців. Але результати аналізу навчальної, методичної літератури дають підставу стверджувати, що не існує загальної методики формування мотивів навчально-фізкультурної діяльності учнів. Уроки фізичної культури в школі не дають повноцінного узгодження між

фізичними навантаженнями та формуванням мотивів фізичного самовдосконалення. Саме ці суперечності вказують про актуальність проведення досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження полягає у визначені на теоретичному рівні особливості формування мотивації до рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку та обґрунтувати переваги та недоліки використання педагогічних умов щодо формування мотивів учнів при заняті фізичними вправами.

Основні завдання дослідження: 1. Проаналізувати особливості формування мотивації до рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку. 2. Експериментально перевірити доцільність використання педагогічних умов щодо формування мотивів учнів молодшого шкільного віку при заняті фізичними вправами. 3. Провести теоретичний аналіз формування мотивації до занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку у закладах загальної середньої освіти

У цьому дослідженні застосовувалися кілька методів для вивчення проблеми формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності в молодшому шкільному віці:

1. Метод теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел – цей метод дозволив отримати базові знання про проблему, вивчити існуючі дослідження та підходи до фізкультурно-оздоровчої діяльності серед школярів. Теоретичний аналіз допомагає з'ясувати основні фактори та механізми, які впливають на формування мотивації до фізичної активності.

2. Метод опитування (інтерв'ю) – шляхом складання анкети з питань щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності учасники (учні, вчителі чи батьки) висловлювали своє ставлення до відповідної діяльності та оцінювали її значущість. Цей метод є цінним, адже дозволяє дізнатися про суб'єктивні думки, мотиваційні бар'єри або фактори, які впливають на активність дітей.

3. Метод порівняльного аналізу для оцінки результатів педагогічного експерименту – за допомогою цього методу дослідники змогли оцінити

динаміку змін, які відбулися в учнів внаслідок запровадження нових педагогічних підходів чи програм, спрямованих на підвищення рухової активності. Порівняльний аналіз дозволяє об'єктивно побачити результати експерименту на основі кількісних показників, що підтверджує його ефективність.

Таким чином, використання цих методів у поєднанні дало змогу комплексно дослідити проблему та зробити обґрунтовані висновки щодо формування мотивації до фізкультурної активності в молодших школярів.

В дослідженні використовувалось не стандартизоване (вільне) інтерв'ю, яке проводилось за спеціальною анкетною, розробленою на основі аналізу літературних джерел, яка складалася з 3 питань.

У першому питанні анкети школярам пропонувалося оцінити рівень власного інтересу до занять фізичною культурою.

Мета наступного питання анкети полягала у визначенні пріоритетних видів занять фізичною культурою. Для цього школярам пропонувалося обрати один вид додаткової рухової активності, яким би вони хотіли займатися у спортивних секціях.

Для вивчення мотивів відвідування школярами уроків фізичної культури в анкеті було передбачено спеціальне питання. У ньому пропонувалося п'ять наведених мотивів розмістити за рейтингом, тобто за важливістю.

Для аналізу та виявлення переваг, недоліків запропонованої системи занять фізичною культурою було визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Апанасенко Г.Л. та рівня фізичної підготовленості за методикою Круцевич Т.Ю, яке проводилось на початку навчального року, I етап (грудень) та II етап (травень).

Методика визначення рівня фізичного здоров'я за Апанасенком Г.Л. є однією з найбільш поширених і науково обґрунтованих у сфері фізичної культури та медицини. Вона дозволяє оцінити стан здоров'я людини на основі аналізу функціональних можливостей організму.

Основна ідея методики полягає в тому, що фізичне здоров'я визначається не лише фізичною підготовленістю, але і станом серцево-судинної та дихальної систем, а також здатністю організму адаптуватися до фізичних навантажень.

Основні показники методики Апанасенка:

1. Маса тіла – визначається індекс маси тіла (ІМТ), який зіставляє вагу та зріст людини.
2. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – показник об'єму повітря, який людина може максимально вдихнути після глибокого видиху.
3. М'язова сила – вимірюється сила м'язів кисті за допомогою динамометра.
4. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за хвилину в стані спокою.
5. Артеріальний тиск (АТ) – вимірюється систолічний та діастолічний тиск для оцінки стану серцево-судинної системи.
6. Стан серцево-судинної системи під час фізичних навантажень – використовується проба Руф'є-Діксона (вимірювання ЧСС до та після присідань).

За кожним показником нараховуються бали відповідно до шкали, після чого всі бали підсумовуються. Результати дозволяють визначити рівень фізичного здоров'я: низький, середній, високий.

Ця методика широко використовується для контролю за станом здоров'я дітей і дорослих у шкільних і медичних установах, а також під час спортивних занять, оскільки вона дозволяє вчасно виявити відхилення у стані здоров'я і запобігти можливим ускладненням.

Методика Круцевич Т.Ю. призначена для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді, зокрема учнів молодшого шкільного віку. Вона включає комплекс тестів і вимірів, що дають змогу визначити різні компоненти фізичної підготовки, такі як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація.

Основні тести методики Круцевич:

Силові показники - сила м'язів рук і плечового поясу, сила м'язів черевного преса.

Витривалість - біг на довгу дистанцію.

Швидкість - біг на коротку дистанцію (30 м).

Гнучкість - нахил вперед з положення сидячи (тест на гнучкість).

Координація - стрибок у довжину з місця.

Результати кожного тесту порівнюються з нормативними показниками для відповідного віку та статі дитини. На основі цих даних робиться висновок про рівень фізичної підготовленості: низький, середній, високий.

Методика Круцевич Т.Ю. широко застосовується у фізичному вихованні для планування тренувальних програм і відстеження прогресу учнів. Вона дозволяє вчителям і тренерам виявляти слабкі сторони у фізичному розвитку і коригувати навчально-тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб учнів.

Ця методика також використовується для моніторингу фізичного стану дітей у шкільних програмах фізичної культури та оцінки ефективності занять.

2.2. Організація дослідження

Дослідження відбувалося протягом листопада 2023 року по листопад 2024 року.

У зв'язку з поставленими завданнями та на підставі мети експериментальне дослідження проходило у наступній послідовності:

Підготовчий етап (листопад-грудень 2023 року) – проведено аналіз науково-методичної літератури щодо значення рухової активності у життєдіяльності учнів молодшого шкільного віку; значення мотивації у педагогічному процесі фізичного виховання; основних елементів комплексу

мотивів до рухової діяльності та занять фізичною культурою у учнів молодшого шкільного віку.

Формувальний етап (січень-травень 2024 року) – проведення інтерв'ю (для визначення пріоритетних мотивів та видів занять фізичними вправами школярів молодшого шкільного віку); поділ на експериментальну та контрольну групу; організація та проведення експерименту щодо застосування педагогічних умов у формуванні мотивів учнів при заняті фізичними вправами.

Заключний етап (вересень-жовтень 2024 року)– перевірка висунутих гіпотез, аналіз отриманих результатів та узагальнення даних.

Педагогічний експеримент проходив у такій послідовності:

На початку дослідження - першого етапу педагогічного експерименту у експериментальній групі було визначено зацікавленість до занять фізичною культурою. На даному етапі було проведено інтерв'ю (для визначення пріоритетних мотивів та видів занять фізичними вправами школярів молодшого шкільного віку).

У дослідженні використовувалося не стандартизоване (вільне) інтерв'ю, що дає змогу отримати глибше розуміння поглядів та мотивацій респондентів. Такий підхід дозволяє гнучко адаптуватися до відповідей респондента, ставити уточнювальні запитання та, при необхідності, коригувати напрямок бесіди, що сприяє більш природному й детальному збору інформації.

Анкета, розроблена на основі аналізу літературних джерел, складалася з трьох питань. Таке обмежене число запитань часто обирається для підтримки фокусованості інтерв'ю, особливо в межах вільного формату. Три ключових питання дозволяють зосередитися на головних аспектах дослідження, не перевантажуючи респондента, і забезпечують зручний формат для якісного аналізу відповідей.

Цей підхід є ефективним для дослідження інтересів та мотивації до фізичної активності, оскільки дозволяє учасникам виражати свої думки більш розгорнуто, без обмежень, притаманних стандартизованим анкетам.

Ці аспекти дали можливість створити передумови проведення другого етапу педагогічного експерименту. Під час визначення педагогічних умов формування мотивації до занять фізичним вихованням було враховано теоретичні та практичні основи організації навчально-виховного процесу на заняттях фізичними вправами. Експериментальна програма занять, враховувала особливості розвитку як психічного так і фізичного стану молодшого шкільного віку. Дана програма передбачала побудову навчального процесу для досягнення результативності та розкриття сильних сторін кожного учня.

Педагогічний експеримент, інтерв'ювання та спостереження за навчально-виховним процесом здійснювалось під час урків фізичної культури початкових класів на базі Йорданештського ліцею Карапчівської сільської ради Чернівецького району Чернівецької області.

В експерименті брали участь два паралельні 3 класи загальною кількістю 60 дітей: контрольна група 3А клас (16 хлопців та 14 дівчат) і експериментальна група 3Б (12 хлопців та 18 дівчат).

На протязі 2023-2024 навчального року уроки з фізичної культури в експериментальній групі проводилися з урахуванням педагогічних умов щодо формування мотивів учнів при заняті фізичними вправами. Нами була застосована технологічна модель «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» (за Озаруком В.). Контрольна група займалась по загальноприйнятій методиці.

Перед педагогічними умовами, які використовувались у експериментальній групі, ставилась основна мета це формування мотивів у учнів щодо підвищення рухової активності та зацікавленості до занять фізичною культурою.

Програма «Формування потреби у підвищенні рухової активності учнів молодшого шкільного віку» та методи її реалізації за технологічною моделлю сприяли зростанню показників усіх трьох складових потреби у руховій активності. Критеріями оцінки були мотиваційно-інформаційний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

Зміст програми був спрямований на інтеграцію фізичного виховання у щоденне життя учнів початкових класів, і проходив у три етапи: мотиваційно-переконуючий (10 годин), привчально-діяльнісний (70 годин) та особистісно-заохочувальний (280 годин), що разом становило 360 годин протягом восьмого семестру початкової школи. Мета й завдання програми спрямовувалися на формування в учнів потреби до підвищення рухової активності.

Мотиваційно-переконуючий етап був спрямований на формування комплексу взаємопов'язаних мотивів у рамках виховних занять, що заохочували учнів до самоаналізу власної щоденної рухової активності та порівняння її з об'єктивними віковими нормами. Цей етап сприяв пробудженню інтересу до різноманітних форм фізичної активності, зміцнював усвідомлення важливості здоров'я та відповідальності за власну фізичну підготовку. У процесі застосовувалися як групові, так і індивідуальні заняття: бесіди та розповіді про фізичну силу і стійкість запорозьких козаків, народних героїв та богатирів, описаних у билинах, приказках, народних піснях, віршах та казках; перегляд відеоматеріалів, вікторини для оцінки рівня засвоєння теоретичних знань, із подальшими корективами; проведення тренінгів, рольових ігор, презентацій. Дітей також залучали до пошукової діяльності зі збору інформації з літературних джерел про значення рухової активності у житті героїв творів і сучасників.

Привчально-діяльнісний етап був спрямований на формування звички до використання фізичної активності у щоденному житті учнів. Для цього на новому рівні були впроваджені оздоровчі заходи протягом навчального дня, зокрема: гімнастика перед уроками, динамічні паузи, рухливі перерви.

Дидактичні моделі включали імітаційні, загально-розвивальні та відновлювально-профілактичні вправи, танцювальні рухи; широко використовувалися рухливі й народні ігри з музичним та пісенно-речетативним супроводом. Під час таких занять створювалася атмосфера успіху, яка стимулювала дітей до більш активної участі у руховій діяльності.

Особистісно-заохочувальний етап дійсно відіграє важливу роль у мотивації учнів до самостійної рухової активності. Цей етап спрямований на створення умов, які стимулюють учнів до самостійного виконання фізичних вправ і підтримки здорового способу життя. Наприклад, ранкова гігієнічна гімнастика і виконання домашніх завдань з фізичного виховання сприяють тому, щоб фізична активність стала звичкою в їхньому повсякденному житті. Рекомендовані комплекси фізичного самовдосконалення також орієнтовані на врахування індивідуальних можливостей і потреб учнів, що дозволяє розвивати їхні фізичні якості, як-от витривалість, гнучкість, сила тощо.

Самоконтроль рухової активності – важливий аспект, що дозволяє учням самостійно оцінювати свій прогрес та рівень активності. Методика О. С. Куца (2005), яка була використана в цьому етапі, допомагає забезпечити об'єктивний підхід до оцінки рухової активності школярів, даючи можливість вчителям і самим учням стежити за їхнім розвитком і вчасно коригувати фізичні навантаження.

У технологічній моделі формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку педагогічна підтримка відіграє важливу роль. Вона здійснюється на трьох рівнях:

1. Управлінсько-методичний рівень – підтримка з боку адміністрації школи та методичних служб, які координують і надають вчителям необхідні ресурси та рекомендації для організації рухової активності.

2. Батьківський рівень – залучення батьків до розуміння важливості фізичної активності та підтримки дітей вдома. Це сприяє тому, що фізична активність стає частиною повсякденного життя дітей і отримує додаткове заохочення.

Програма реалізується через різні форми діяльності, що об'єднуються у кілька етапів:

- Мотиваційно-переконуючий етап (виховні години) – спрямований на формування усвідомлення учнями важливості фізичної активності, мотивації до здорового способу життя та особистого розвитку.

- Моделювально-діяльнісний етап (оздоровчі заходи, позакласні заходи) – реалізується через практичні заняття, що інтегруються в навчальний день. Учні залучаються до рухових активностей у шкільному середовищі, що дає змогу краще закріплювати навички та збагачувати досвід.

- Особистісно-заохочувальний етап (самостійна робота) – акцентується на індивідуальній фізичній активності учнів поза школою, коли вони мають можливість практикувати отримані навички та підтримувати фізичний розвиток самостійно.

Таким чином, кожен етап і рівень сприяє всебічному залученню учнів, формуючи в них стійку мотивацію до активного та здорового способу життя.

Упровадження програми формування мотивації до фізичної активності серед учнів молодшого шкільного віку дотримується кількох важливих принципів, які забезпечують її ефективність та результативність:

1. Гуманізація – акцент на особистісно орієнтованому підході, що враховує інтереси й потреби учнів. Це означає, що вчителі прагнуть розуміти індивідуальні особливості кожної дитини, створюючи атмосферу підтримки та взаємоповаги.

2. Доступність і індивідуалізація – програма надає змогу кожному учню розвиватися у фізичному плані відповідно до власних можливостей. Оздоровчі заходи в режимі навчального дня і виконання домашніх завдань із фізичної культури сприяють поступовому розширенню рухового досвіду, підвищуючи рівень фізичної підготовленості.

3. Наступність і безперервність – забезпечення безперервного зв'язку між різними формами фізичного виховання, що сприяє системності у

фізичному розвитку. Такий підхід допомагає учням поступово відчувати внутрішнє задоволення від занять фізичною активністю.

4. Міжпредметні зв'язки – інтеграція фізичного виховання з іншими дисциплінами, особливо природничими, дозволяє створювати цілісні знання та розвивати учнів у різних напрямках одночасно. Наприклад, на уроках можна поєднувати теми здорового способу життя з біологією чи екологією.

5. Переконавання та самостійність – через розвиток теоретичних знань та практичних навичок учні навчаються самостійно аналізувати рівень своєї фізичної підготовленості. Для цього використовуються матеріали на зразок «Екрану рівня фізичної підготовленості учнів класу», які допомагають дітям усвідомлювати власний прогрес та роль фізичної активності.

Ці принципи не лише підтримують цілісність і послідовність програми, але й допомагають учням формувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз педагогічних умов щодо формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів молодшого шкільного віку

Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів, що ставлять перед українськими школами завдання покращення щоденного рухового режиму дітей, так і змістовною орієнтацією програми курсу «Фізична культура» на загальнорозвивальну рухову активність учнів.

Проте, попри численні наукові дослідження, які підтверджують позитивний вплив фізичної культури на здоров'я, а також оновлення змісту навчальних програм з фізичного виховання для молодших школярів, це не стало дієвим інструментом для збільшення обсягу їхньої щоденної рухової активності.

Наукові роботи, що стосуються формування мотивації школярів до регулярних занять фізичною культурою, є важливими в контексті цієї проблеми. Незважаючи на збільшення кількості досліджень, які досліджують мотиваційні фактори та шляхи їх впровадження у процес фізичного виховання учнів, питання підвищення рівня рухової активності в щоденному та тижневому бюджеті часу досі залишаються недостатньо вивченими.

На початку дослідження, на першому етапі педагогічного експерименту, було визначено рівень зацікавленості учнів експериментальної групи у заняттях фізичною культурою. На цьому етапі проводилося інтерв'ю, спрямоване на виявлення пріоритетних мотивів та улюблених видів фізичної активності серед молодших школярів.

У дослідженні використовувалося нестандартизоване (вільне) інтерв'ю за спеціально розробленою анкетною, створеною на основі аналізу літературних джерел. Анкета складалася з трьох запитань. У першому

запитанні учням пропонувалося оцінити свій рівень інтересу до занять фізичною культурою.

Анкета була спрямована на глибше розуміння інтересів і мотивів учнів щодо фізичної активності, що дозволяє більш точно адаптувати навчальний процес і заняття у спортивних секціях відповідно до їхніх уподобань та потреб.

Друге запитання про пріоритетні види фізичної активності дозволяє виявити, які саме види додаткової активності найбільше приваблюють учнів. Це може включати різні види спорту, такі як футбол, баскетбол, плавання, танці тощо. Розуміння цих переваг допомагає освітнім закладам пропонувати найбільш затребувані спортивні секції, що може підвищити загальний рівень зацікавленості та участі в них.

Запитання щодо мотивів відвідування уроків фізичної культури пропонує учням розставити п'ять різних мотивів за пріоритетністю, що дозволяє отримати чітку картину ціннісних орієнтирів дітей у цьому напрямку. Це може включати такі мотиви, як бажання покращити фізичне здоров'я, прагнення до досягнень у спорті, соціальні мотиви (наприклад, спілкування з однокласниками), задоволення від фізичної активності або бажання зміцнити самодисципліну.

Такий підхід не лише виявляє найбільш вагомі для учнів причини займатися фізичною культурою, але й дозволяє педагогам краще мотивувати дітей на заняття. Використовуючи отримані дані, вчителі можуть робити акцент на найбільш значущих для учнів аспектах фізичного виховання, тим самим підвищуючи їхню залученість та інтерес до цих уроків.

Таблиця 3.1.

Самооцінка школярами рівня інтересу до занять фізичною культурою

Рівень інтересу	3 А клас		3 Б клас	
	Кількість відповідей	%	Кількість відповідей	%
Високий	22	73,3	20	66,7
Середній	8	26,7	7	23,3
Низький			3	10,0
Відсутній				

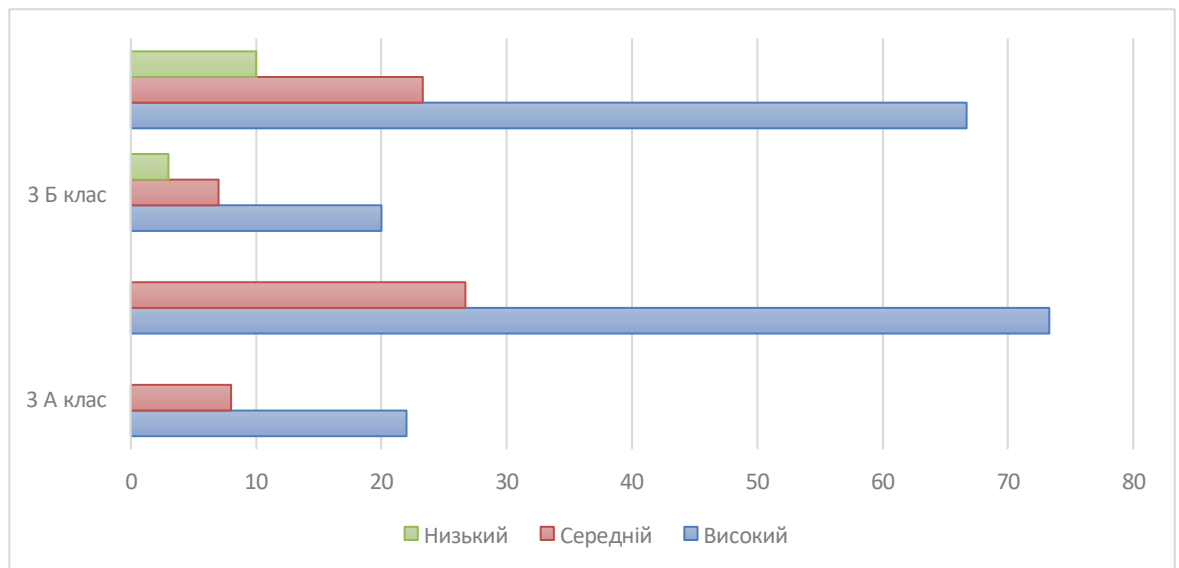


Рис. 3.1. Самооцінка школярами рівня інтересу до занять фізичною культурою

Зазначені дані вказують на значний інтерес школярів до занять фізичною культурою: у 3-А класі 73,3 % учнів виявляють високий рівень зацікавленості у фізичному вихованні, тоді як у 3-Б класі цей показник становить 66,7 %. Водночас середній рівень зацікавленості спостерігається у 26,7 % учнів 3-А класу та у 23,3 % учнів 3-Б класу. Лише 3 дівчаток у 3-Б класі (10,0 %) зазначили низький інтерес до занять фізичною культурою.

Наступне питання анкети було спрямоване на виявлення пріоритетних видів фізичної активності. Учням пропонувалося обрати один вид додаткової рухової діяльності, яким вони хотіли б займатися у спортивних секціях.

Таблиця 3.2.

Отримані результати щодо пріоритетних напрямків фізичної активності

Вид рухової активності	3 А клас		3 Б клас	
	Кількість відповідей	%	Кількість відповідей	%
Карате	5	16,7	4	13,3
Плавання	4	13,3	3	10,0
Футбол	5	16,7	1	3,3
Баскетбол	2	6,7	-	
Гімнастика	2	6,7	5	16,7
Бокс	3	10,0	-	
Боротьба	5	16,7	2	6,7
Фітнес	2	6,7	7	23,3
Танці	-		3	10,0
Не відповіли	2	6,7	5	16,7

Виявлено значну різницю у виборі пріоритетних видів занять між хлопчиками та дівчатками. Дівчатка віддають перевагу таким видам, як фітнес, гімнастика та танці, тоді як хлопчики більше зацікавлені у заняттях карате, футболом та боротьбою.



Рис. 3.2. Отримані результати щодо пріоритетних напрямків фізичної активності 3А клас

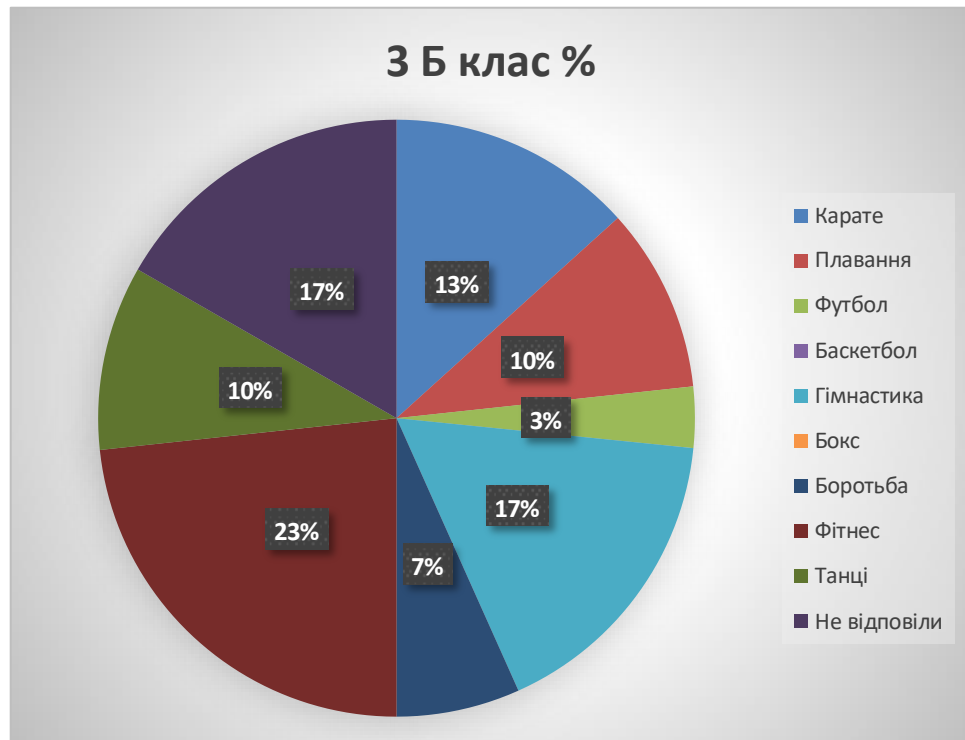


Рис. 3.3. Отримані результати щодо пріоритетних напрямків фізичної активності 3Б клас

Анкета використовує чіткий і системний підхід для аналізу мотивації школярів до занять фізичною культурою, що дає можливість виявити домінуючі фактори, які спонукають їх до участі в уроках фізкультури.

Мотивація є багаторівневою системою, яка включає різні аспекти внутрішнього та зовнішнього впливу: потреби, інтереси, прагнення, цінності тощо. Мотив у цьому контексті — це конкретний елемент, що спонукає до певної дії або рішення (наприклад, до активного відвідування уроків фізичної культури).

Наша анкета, де школярі розставляли п'ять мотивів у порядку важливості, дозволяє зрозуміти їхні особисті пріоритети. Це може включати такі мотиви, як:

1. Прагнення до фізичного здоров'я — бажання підтримувати здоров'я та хорошу фізичну форму.
2. Соціальна взаємодія — можливість спілкуватися та взаємодіяти з друзями.

3. Досягнення та самореалізація — бажання досягати результатів, відчувати власний прогрес.

4. Задоволення від фізичної активності — безпосереднє задоволення від руху і спорту.

5. Особистий розвиток і дисципліна — розвиток самоконтролю, відповідальності.

Такий підхід до аналізу дозволяє вчителям краще зрозуміти, які фактори є ключовими для дітей цього віку, і, відповідно, більш точно адаптувати методику навчання.

Даний підхід до дослідження не лише розкриває причини участі учнів у фізичних заняттях, але й створює базу для формування мотиваційних стратегій, що підвищують зацікавленість та результативність уроків фізичної культури.

Таблиця 3.3.

Мотиви відвідування уроків фізичної культури школярами

Мотив відвідування занять	Рейтингове місце мотиву	
	3А клас	3Б клас
Хочу покращити свою фізичну підготовку	2	3
Подобається, як вчитель веде заняття	3	2
Хочу отримати гарні оцінки	1	1
Не хочу проблем через пропуски уроків	5	4
Це потрібно для здоров'я	4	5

Аналіз рейтингової самооцінки молодших школярів показав, що головним мотивом для відвідування занять з фізичної культури як серед

хлопчиків, так і серед дівчаток, є бажання отримати високі оцінки. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що діти ще недостатньо усвідомлюють оздоровчий ефект фізичних вправ на організм.

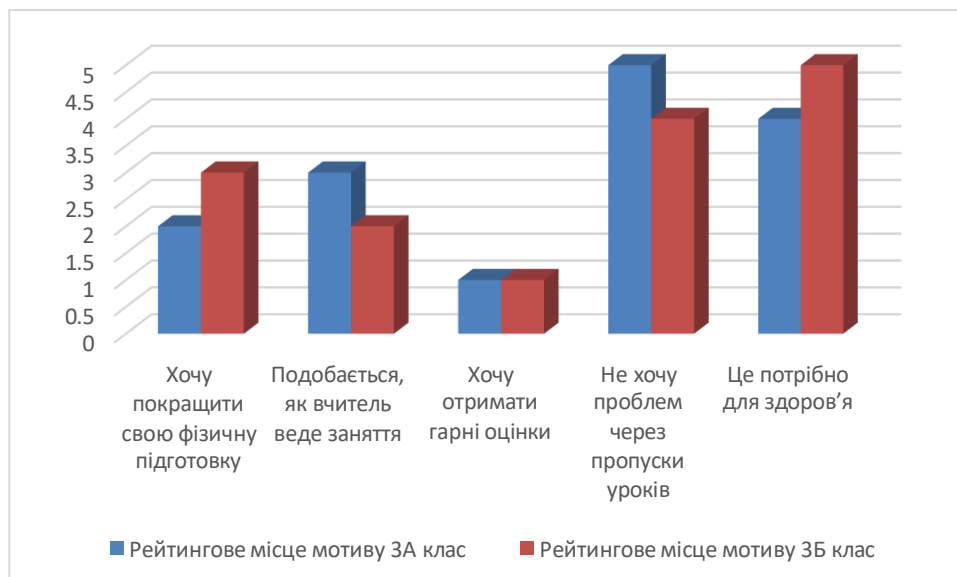


Рис. 3.4. Мотиви відвідування уроків фізичної культури школярами

Зважаючи на отримані результати, під час занять важливо приділити особливу увагу формуванню у школярів інтересу та мотивації до фізичної активності. Ці аспекти заклали основу для проведення другого етапу педагогічного експерименту. При визначенні педагогічних умов, необхідних для розвитку мотивації до занять фізичним вихованням, було враховано як теоретичні, так і практичні основи організації навчально-виховного процесу під час виконання фізичних вправ.

3.2. Аналіз формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку

Програма інтеграції фізичного виховання в повсякденне життя учнів початкових класів має чітко структуровану послідовність етапів, які поступово формують в учнів потребу у збільшенні рухової активності. Ці

етапи є основою для тривалої і систематичної роботи над підвищенням фізичної активності школярів:

1. Мотиваційно-переконуючий етап (10 годин): цей етап націлений на створення та підтримку мотивації до фізичної активності. На виховних годинах учнів стимулюють до самоаналізу власного рівня рухової активності, порівняння його з нормами для їх вікової групи. Це спонукає їх задуматися про важливість руху, зміцнення здоров'я та формує відповідальність за свій фізичний розвиток. Такий підхід допомагає розвивати інтерес до різних форм активності та краще розуміти користь регулярних фізичних навантажень.

2. Привчально-діяльнісний етап (70 годин): під час цього етапу учні залучаються до регулярних фізичних занять, що дозволяє закріпити інтерес до рухової активності, перетворюючи її на повсякденну звичку. Це можуть бути як оздоровчі заходи в режимі навчального дня, так і різні позакласні активності. Метою є поступове формування в учнів розуміння, що фізична активність є невід'ємною частиною їхнього щоденного життя.

3. Особистісно-заохочувальний етап (280 годин): цей етап розрахований на довготривалу самостійну роботу учнів, коли вони вже мають сформовану мотивацію та звичку до руху. Тут основна увага приділяється особистій ініціативі школярів, підтримці їх інтересу до фізичної активності через виконання завдань із фізичного виховання поза школою. Самостійні заняття дають можливість учням поглибити свій руховий досвід і самостійно стежити за своїм рівнем активності та прогресом.

Загальна тривалість програми (360 годин протягом восьмого семестру) дозволяє створити стійку базу для формування здорових звичок у молодших школярів. Програма спрямована на розвиток внутрішньої мотивації, інтересу до фізичних вправ та усвідомлення важливості здорового способу життя.

Використання різноманітних групових та індивідуальних занять стало важливою частиною програми, спрямованої на підвищення мотивації до фізичної активності в учнів. Різноманітність підходів та методів дозволила не

лише зацікавити дітей, а й поглибити їхнє розуміння значення здорового способу життя та фізичної активності.

Інтеграція історичних і культурних мотивів – розповіді про фізичну силу, витривалість та моральну стійкість запорозьких козаків, героїв і богатирів з народного фольклору допомогли учням усвідомити зв'язок між фізичною силою і внутрішньою стійкістю. Такі теми прививали гордість за національні цінності та створювали позитивні приклади для наслідування.

Інтерактивні форми занять – вікторини, тренінги, рольові ігри та презентації давали учням можливість активніше брати участь у навчальному процесі, практично закріплюючи теоретичні знання про фізичну активність. Вікторини сприяли оцінці рівня засвоєння знань, дозволяючи вчителям вносити корективи за потреби.

Пошуково-дослідницька діяльність – учні брали участь у зборі інформації з літератури про значення фізичної активності в житті як літературних героїв, так і сучасних людей. Це розвивало навички самостійного дослідження, критичного мислення та розуміння ролі фізичного здоров'я у повсякденному житті.

Відеоматеріали та мультимедійні ресурси – перегляд відеоматеріалів дозволив зробити заняття більш наочними та захопливими для молодших школярів, доповнюючи теоретичну інформацію візуальними прикладами.

Такий комплексний підхід, що включає історичні приклади, інтерактивні заняття, особисті дослідження і мультимедійний контент, допоміг дітям не лише підвищити рівень рухової активності, але й глибше усвідомити її важливість, формуючи позитивне ставлення до здорового способу життя. Привчально-діяльнісний етап мав на меті прищепити учням звичку до фізичної активності в повсякденному житті. З цією метою були оновлені оздоровчі заходи у шкільному розпорядку: ранкова гімнастика, динамічні хвилинки, рухливі паузи та активні перерви. Дидактичні моделі занять базувалися на імітаційних, загальнорозвивальних та відновлювально-

профілактичних вправах, танцях, рухливих і народних іграх, що супроводжувалися піснями та музикою.

Крім цього, учнів залучали до занять у оздоровчому гуртку «Народна гра» (двічі на тиждень по 30 хвилин) та до участі у святах і заходах, які можна організувати для молодших школярів, щоб заохотити їх до активного способу життя та фізичної активності:

1. «Козацькі розваги» – змагання в стилі випробувань запорозьких козаків, де діти можуть змагатися в естафетах, силових та витривалих завданнях. Наприклад, перетягування канату, біг з перешкодами, "козацький герць" (імітація дружніх змагань), стрибки в довжину. Також можна включити інформаційні елементи, розповіді про життя козаків та їхню роль в історії України.

2. «Мій спортивний ранок» – подібно до «Моя зарядка», проводяться щоденні ранкові зарядки з веселими вправами під музику. Кожного дня – нова зарядка з новими рухами, які учні можуть запропонувати самостійно.

3. «Експедиція в країну Здоров'я» – подорож-гра, де класи долають «станції» з різними завданнями. На кожній станції учні виконують фізичні вправи або проходять короткі квести на знання здорового способу життя, харчування, значення руху та спорту.

4. «Здорова родина – успішна країна» – подібно до «Тато, мама і я – здорова сім'я», це свято включає сімейні змагання, де батьки разом з дітьми виконують спортивні завдання. Можна додати естафети, спільні завдання на кмітливість, наприклад, сімейний конкурс «Вгадай рух» або «Спортивна вікторина».

5. «Шкільна Олімпіада» – міні-Олімпійські ігри, що включають різні види активностей: біг, стрибки, метання м'яча, командні ігри, як-от футбол чи волейбол. Учні можуть представляти символічні країни, щоб надати святу більше цікавості й духу змагання.

6. «Мандрівка казковим лісом» – тематичний захід, де учні уявляють себе мандрівниками у лісі, виконуючи завдання, як-от «стрибки через потік»,

«лазіння по канату» чи «збір врожаю» (сортування предметів). Під час гри діти проходять фізичні випробування, знайомляться з природою і вчаться працювати в команді.

7. «Веселі лицарі» – захід у стилі середньовічних змагань, де учні беруть участь у ігрових "дуелях", стрільбі з лука (безпечного, іграшкового) чи ігрових турнірах. Мета – розвивати спритність, командний дух і вміння дружньо змагатися.

8. «Подорож до Країни Вітамінів» – інтерактивна вікторина-гра, де діти виконують фізичні завдання, щоб отримати «вітаміни» (картки з корисною інформацією). Це заняття допомагає дітям краще зрозуміти зв'язок між харчуванням, здоров'ям і фізичною активністю.

9. «Спорт для всіх» – це день спортивних станцій з різноманітними міні-завданнями, як-от фрізбі, стрибки на скакалці, йога, балансування. Кожен учень може спробувати всі завдання і знайти той вид спорту, який йому найбільше до вподоби.

10. «Рухливий квест» – інтерактивна гра, де класи поділяються на команди і виконують завдання на різних локаціях. Кожне завдання пов'язане з певними фізичними вправами та тематичними загадками, які ведуть до наступної станції.

Кожен із цих заходів можна доповнити веселими костюмами, тематичними декораціями та символічними нагородами, що зробить їх ще більш захопливими для дітей і сприятиме формуванню позитивного ставлення до спорту та рухової активності.

Особистісно-заохочувальний етап дійсно відіграє важливу роль у мотивації учнів до самостійної рухової активності. Цей етап спрямований на створення умов, які стимулюють учнів до самостійного виконання фізичних вправ і підтримки здорового способу життя. Наприклад, ранкова гігієнічна гімнастика і виконання домашніх завдань з фізичного виховання сприяють тому, щоб фізична активність стала звичкою в їхньому повсякденному житті. Рекомендовані комплекси фізичного самовдосконалення також орієнтовані

на врахування індивідуальних можливостей і потреб учнів, що дозволяє розвивати їхні фізичні якості, як-от витривалість, гнучкість, сила тощо.

Самоконтроль рухової активності – важливий аспект, що дозволяє учням самостійно оцінювати свій прогрес та рівень активності. Методика О. С. Куца (2005), яка була використана в цьому етапі, допомагає забезпечити об'єктивний підхід до оцінки рухової активності школярів, даючи можливість вчителям і самим учням стежити за їхнім розвитком і вчасно коригувати фізичні навантаження.

У технологічній моделі формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку педагогічна підтримка відіграє важливу роль. Вона здійснюється на трьох рівнях:

Управлінсько-методичний рівень – підтримка з боку адміністрації школи та методичних служб, які координують і надають вчителям необхідні ресурси та рекомендації для організації рухової активності.

Батьківський рівень – залучення батьків до розуміння важливості фізичної активності та підтримки дітей вдома. Це сприяє тому, що фізична активність стає частиною повсякденного життя дітей і отримує додаткове заохочення.

Програма реалізується через різні форми діяльності, що об'єднуються у кілька етапів:

Мотиваційно-переконуючий етап (виховні години) – спрямований на формування усвідомлення учнями важливості фізичної активності, мотивації до здорового способу життя та особистого розвитку.

Моделювально-діяльнісний етап (оздоровчі заходи, позакласні заходи) – реалізується через практичні заняття, що інтегруються в навчальний день. Учні залучаються до рухових активностей у шкільному середовищі, що дає змогу краще закріплювати навички та збагачувати досвід.

Особистісно-заохочувальний етап (самостійна робота) – акцентується на індивідуальній фізичній активності учнів поза школою, коли вони мають

можливість практикувати отримані навички та підтримувати фізичний розвиток самостійно.

Таким чином, кожен етап і рівень сприяє всебічному залученню учнів, формуючи в них стійку мотивацію до активного та здорового способу життя.

Програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» була побудована на комплексному підході, що допоміг розвинути всі три компоненти потреби у фізичній активності. Кожен із цих компонентів забезпечував певні аспекти формування мотивації та сталих звичок до фізичної активності.

1. Мотиваційно-інформаційний компонент – цей компонент спрямований на формування в учнів розуміння користі фізичної активності для здоров'я та розвитку. Включав інформаційні заняття, як-от бесіди, відеоматеріали, вікторини, які надавали учням знання про важливість спорту та активного способу життя. Це дозволяло дітям усвідомити, чому фізична активність є важливою, і розвивало внутрішню мотивацію до активності.

2. Емоційно-вольовий компонент – цей компонент допомагав учням подолати труднощі, пов'язані з фізичною активністю, розвиваючи силу волі та емоційне задоволення від руху. Тут застосовувалися такі методи, як ігри, квести, сімейні заходи, які приносили радість від активностей, а також підтримували емоційний зв'язок із фізичними вправами. Це створювало позитивний емоційний фон, допомагаючи учням формувати стійке бажання займатися фізичною активністю.

3. Поведінковий компонент – компонент, що був зосереджений на перетворенні знань і позитивного емоційного досвіду на регулярну поведінку. Тут програма заохочувала до самостійної роботи, виконання домашніх завдань, участі у позакласних заходах, а також дотримання рухової активності в повсякденному житті. Учні поступово виробляли звичку до фізичної активності, роблячи її частиною свого режиму.

Завдяки такій системі учні не лише здобули знання про користь фізичної активності, а й відчули емоційне задоволення від руху та набули

практичних навичок, що допомогли їм інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя. Такий комплексний підхід забезпечує стійке формування мотивації до рухової активності й сприяє розвитку здорових звичок із молодшого шкільного віку.

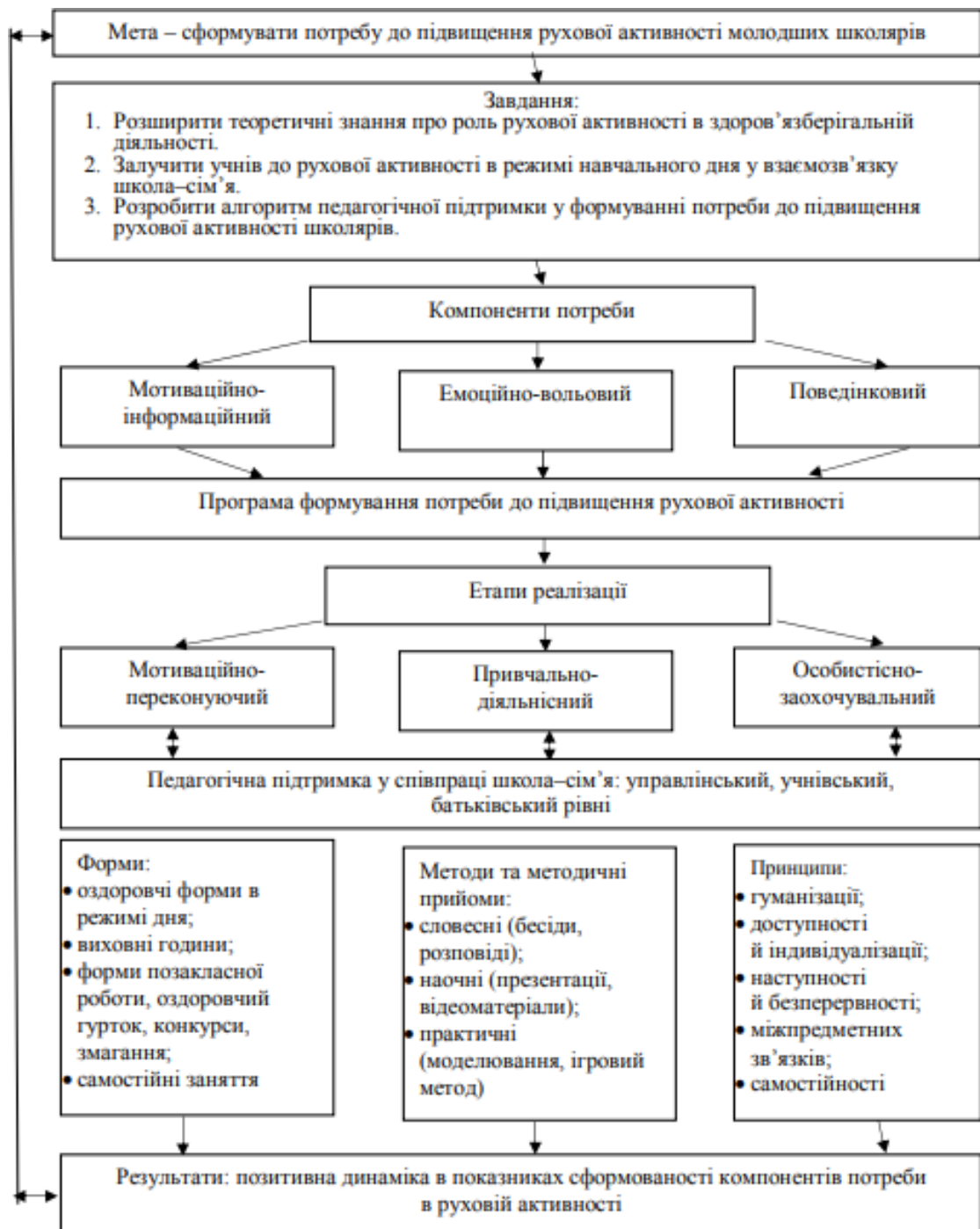


Рис. 3.5. Технологічна модель «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» (за Озаруком В.).

Застосування педагогічних засобів та методів експериментальної методики в експериментальній групі дало змогу вплинути на свідомість учнів та підвищити кількість учнів із високим і вище середнього рівнями пізнавальної активності.

Після завершення експерименту ми провели повторне анкетування, яке виявило значущі зміни у мотиваційно-інформаційному компоненті ставлення до занять фізичною культурою серед хлопчиків та дівчаток експериментальної групи (З-Б клас). Зокрема, частка дітей з низьким рівнем у цій групі після експерименту значно зменшилася порівняно з початковими показниками та з показниками контрольної групи: 6,67 % проти 30,00 % та 20,00 % відповідно. У контрольній групі протягом цього часу істотних змін не відбулося.

Таблиця 3.4.

Розподіл учнів за рівнем мотиваційно-інформаційного компонента мотивації до підвищення рівня рухової активності до та після експерименту в КГ (n = 30) і ЕГ (n = 30)

Рівень мотивації	контрольна група 3А клас (16 хлопців та 14 дівчат)		експериментальна група 3Б (12 хлопців та 18 дівчат)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Високий	20,0%	26,7 %	6,7%	30,0%
Середній	23,3%	30,0%	20,0%	26,7%
Достатній	33,3%	23,3%	33,3%	23,3%
Низький	23,3%	20,0%	40,0%	20,0%

Аналіз результатів опитування показав позитивний вплив програми на формування мотивації до фізичного самовдосконалення серед учнів. Після впровадження програми спостерігалось значне зростання усвідомленого ставлення до фізичної активності: частка школярів, які відзначили мотив

«Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою», зросла з 43,0 % до 63,3 %, що свідчить про 20,3 % приріст.

Цей показник є важливим, оскільки демонструє ефективність програми у підвищенні розуміння учнями значення фізичної активності для підтримання здоров'я. Учні не лише отримали інформацію, але й розвинули внутрішню мотивацію до систематичних занять, усвідомлюючи їхню важливість для власного фізичного благополуччя. Це свідчить про те, що програма успішно вплинула на формування відповідального ставлення до здоров'я, що є основною метою фізичного виховання на ранніх етапах навчання.

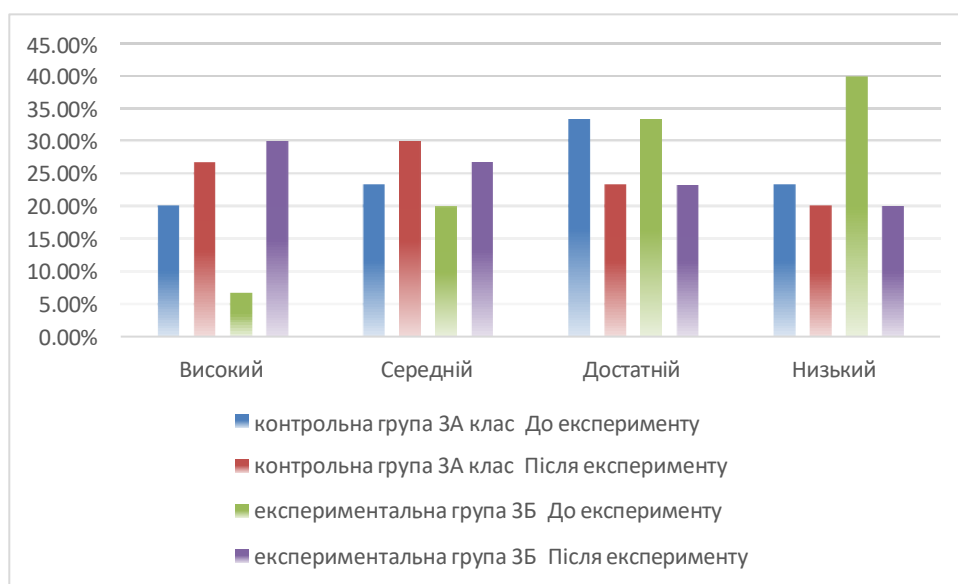


Рис. 3.6. Розподіл учнів за рівнем мотиваційно-інформаційного компонента мотивації до підвищення рівня рухової активності до та після експерименту в КГ (n = 30) і ЕГ (n = 30)

Емоційно-вольовий компонент програми, як зазначено, оцінювався за такими критеріями, як емоційна стійкість та здатність учнів мобілізувати вольові зусилля під час фізичної активності протягом навчального дня. Ці критерії відображають важливість не лише фізичної підготовки, а й емоційної та психологічної готовності дітей до регулярних фізичних

навантажень, що допомагає формувати стійке ставлення до здорового способу життя.

- Емоційна стійкість – здатність учнів підтримувати позитивний настрій і контролювати свої емоції під час фізичних занять. Це включає здатність до спокійного й рівноважного ставлення під час ранкової гімнастики, оздоровчих хвилинок та інших активностей, що дозволяє зменшити втому й уникнути перенапруження. Розвиток емоційної стійкості сприяє тому, що діти отримують позитивні враження від фізичних занять, які асоціюються в них із задоволенням та енергією.

- Здатність до мобілізації вольових зусиль – це готовність докладати додаткові зусилля, навіть коли завдання вимагають наполегливості та витривалості. Наприклад, під час виконання вправ на рухливих перервах або під час фізичних хвилинок, учні вчаться зосереджуватись на досягненні мети й не здаватися, коли виникають труднощі. Розвиток цієї здатності формує у школярів важливі навички самоконтролю і дисципліни, що стануть у нагоді й у повсякденному житті.

Завдяки розвитку цих критеріїв емоційно-вольового компонента учні поступово набувають упевненості в собі, здатності керувати своїми емоціями і застосовувати вольові якості, що робить фізичну активність не лише корисною, але й приємною.

Результати нашого дослідження показали, що високий рівень розвитку емоційно-вольового компонента спостерігається у 33,3 % учнів експериментальної групи та у 20,0 % – у контрольній.

Достатній рівень виявили 40,0 % учасників експериментальної групи та 26,7 % контрольної; середній рівень продемонстрували 16,7 % і 33,3 % відповідно, тоді як низький рівень мають лише 10 % учнів експериментальної групи, у контрольній групі цей показник удвічі вищий.

Поліпшення показників в експериментальній групі, підвищення рівня сформованості компонентів та формування свідомого й активного ставлення до фізичної культури стали можливими завдяки застосуванню педагогічних

умов експерименту.

Використання комплексу методичних прийомів разом із ігровим методом організації занять для молодших школярів створило умови для задоволення їхніх мотиваційних потреб, емоційного підкріплення та розвитку емоційно-вольових компонентів, що дозволило учням усвідомити їхню суб'єктивну роль у процесі оволодіння цінностями фізичної культури.

Таблиця 3.5.

Розподіл за рівнями емоційно-вольового компонента учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) до та після експерименту

Рівень емоційно-вольового компонента	контрольна група 3А клас (16 хлопців та 14 дівчат)		експериментальна група 3Б (12 хлопців та 18 дівчат)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Високий	23,3%	20,0 %	6,7%	33,3%
Середній	23,4%	26,7%	20,0%	40,0%
Достатній	20,0%	33,3%	33,3%	16,7%
Низький	33,3%	10,0%	40,0%	10,0%

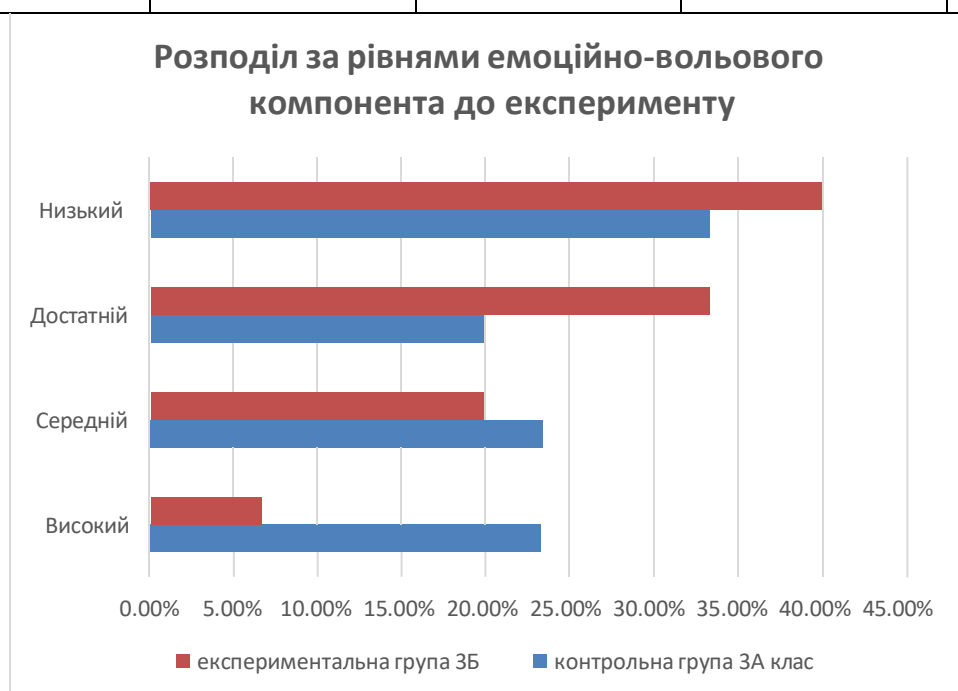


Рис. 3.7. Розподіл за рівнями емоційно-вольового компонента учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) до експерименту

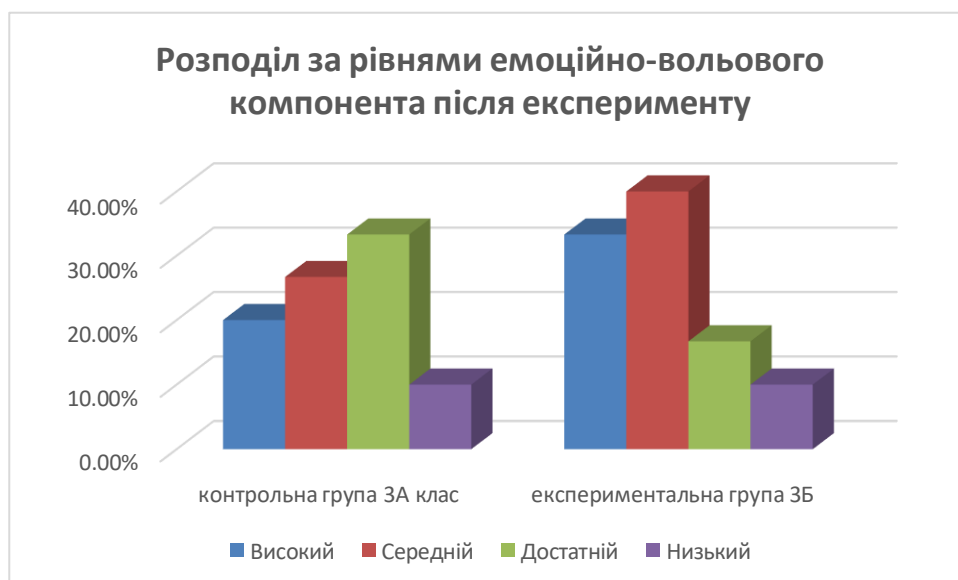


Рис. 3.8. Розподіл за рівнями емоційно-вольового компонента учнів молодших класів ЕГ ($n = 30$) і КГ ($n = 30$) після експерименту

Наприкінці завершального етапу дослідницько-експериментальної роботи було необхідно оцінити рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної групи та визначити ступінь сформованості поведінкового компонента. Результати показали значне покращення фізичної підготовленості учнів ЕГ. Ріст показників сили та гнучкості серед учнів ЕГ обох статей був статистично вищим порівняно з результатами школярів, які навчались за стандартною програмою. Особливо високі темпи приросту результатів тесту на витривалість були зафіксовані у дівчаток ЕГ порівняно з дівчатками КГ.

Важливим мотивуючим фактором стала зміна в показниках фізичного самовдосконалення, що дозволяло учням порівнювати свої досягнення, співставляти "Я-минуле", "Я-реальне" та планувати "Я-майбутнє". Рівень фізичної підготовленості оцінювався за допомогою тестування, яке показало значне покращення серед учнів ЕГ. Зокрема, серед дівчаток ЕГ частка з низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилась до 19,6 % (проти 40,0 % до експерименту), тоді як середній рівень становив 30,0 % (замість 43,3 %), достатній – 36,7 % (замість 16,7 %), а високий рівень досяг 13,3 %, хоча

до експерименту таких учнів не було.

Аналіз результатів дівчаток КГ показав лише незначні зміни у фізичній підготовленості. Порівняння рівнів фізичної підготовленості дівчаток ЕГ і КГ після експерименту також продемонструвало статистично значимі тенденції. Серед хлопчиків ЕГ зафіксовано значну різницю між рівнями фізичної підготовленості до та після експерименту, а також у порівнянні з хлопчиками КГ після експерименту. Зокрема, частка хлопчиків ЕГ із низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася до 16,7 % (проти 36,7 % до експерименту), середній рівень становив 36,7 % (проти 43,3 %), достатній – 30,0 % (замість 13,3 %), а високий – 16,7 % (проти 6,7 % до експерименту).

Крім того, у учнів ЕГ значно покращився функціональний стан дихальної системи: приріст часу затримки дихання на вдиху становив 12,2 %, на видиху – 20,4 % порівняно з КГ. Отже, підсумкові результати опитування та тестування свідчать, що до кінця експерименту в учнів ЕГ сформувалася мотиваційна основа для збільшення рухової активності, що позитивно вплинуло на поведінковий компонент.

Зокрема, в експериментальних групах 16,7 % учнів мали високий та низький рівень поведінкового компонента, тоді як у контрольних групах ці показники становили 3,3 % та 30,0 % відповідно. Частка учнів ЕГ із достатнім рівнем поведінкового компонента зросла до 36,7 % (замість 10,0 % до експерименту). Підсумовуючи, результати дослідження підтвердили ефективність застосованої програми та технологічної моделі її впровадження, що сприяло позитивній динаміці в показниках сформованості потреби до підвищення рухової активності серед молодших школярів.

Таблиця 3.6.

**Зміна розподілу молодших школярів за рівнем сформованості
поведінкового компонента готовності до підвищення рівня рухової
активності**

Рівень мотивації	контрольна група 3А клас (16 хлопців та 14 дівчат)		експериментальна група 3Б (12 хлопців та 18 дівчат)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Високий	3,3%	3,3 %	10,0%	30,0%
Достатній	10,0%	20,0%	10,0%	36,7%
Середній	50,0%	40,0%	40,0%	16,7%
Низький	36,7%	20,0%	40,0%	16,6%

З урахуванням отриманих результатів, у процесі занять важливо зосередити значну увагу на формуванні в учнів інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ. Це допоможе забезпечити стійкий інтерес до фізичної активності та сприятиме розвитку у школярів усвідомленого бажання підтримувати своє фізичне здоров'я.

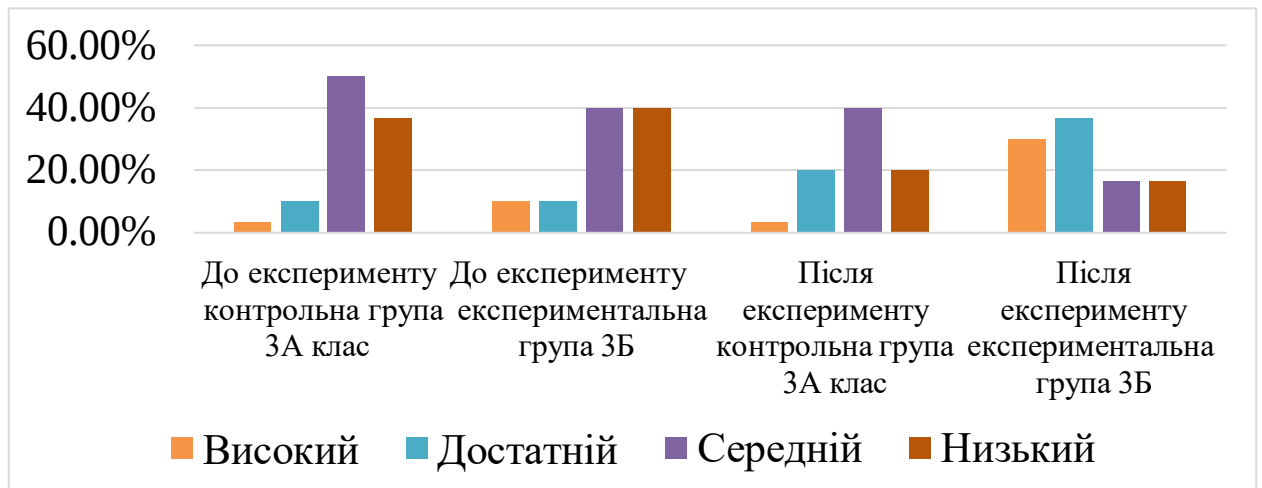


Рис. 3.8. Зміна розподілу молодших школярів за рівнем сформованості поведінкового компонента готовності до підвищення рівня рухової активності

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність застосованої програми та технологічної моделі її впровадження, що призвело до позитивної динаміки у формуванні потреби підвищення рухової активності в учнів молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Рухова активність є природною потребою для школярів, оскільки її рівень розвитку впливає на структурний та функціональний розвиток організму. Вона є основною складовою будь-якої діяльності й психічних процесів. Такі науковці, як Лебедєва Н.Т. і Муравов І.В., наголошують, що оптимальна рухова активність виконує роль регулятора росту та розвитку дитячого організму, сприяючи його гармонійному становленню.

У Маніфесті про спорт, затвердженому ЮНЕСКО, визначено необхідність балансу між інтелектуальним і фізичним вихованням. У документі рекомендовано виділяти на фізичну активність від 1/5 до 1/3 загального навчального часу залежно від віку дітей для забезпечення гармонійного розвитку.

2. Мотивація учнів на уроках фізкультури є ключовою умовою їхньої активної участі. Інтерес до фізичних вправ формується за допомогою різноманітних педагогічних прийомів, які роблять заняття захопливими. Важливо давати завдання, які учням будуть по-справжньому цікаві, а перед виконанням вправ – пояснювати їх мету.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від ставлення учнів до занять. Залежно від цього їх можна поділити на групи: байдужі, пасивно-позитивні, активно-позитивні, пасивно-негативні та активно-негативні. Головне завдання вчителя – розвинути інтерес до фізичної культури, адже чим вищий інтерес, тим менш необхідним стає примус, а регулярне стимулювання сприяє більш глибокому залученню учнів.

Наукові дослідження вказують на те, що потреба в руховій активності є базовою і вродженою, але її вираженість залежить від генетичних та соціальних факторів. Учні з високою потребою в русі більш активно займаються фізичною культурою, що позитивно позначається на їхній успішності в розвитку рухових навичок. Тим, у кого потреба в русі менша,

необхідно надавати додаткові стимули у вигляді підтримки вчителя та колективної роботи з активними учнями.

Аналіз літератури свідчить, що психологічні та педагогічні аспекти мотивації до фізичного самовдосконалення ще недостатньо вивчені. Однією з умов формування цієї мотивації є індивідуальне оцінювання результатів учнів і створення ситуацій успіху. Проведений експеримент показав, що застосування педагогічних методик підвищує пізнавальну активність та інтерес до фізичних вправ серед учнів експериментальної групи.

3. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є покращення здоров'я, підвищення працездатності, задоволення від вправ, спортивні досягнення, естетичний аспект, пізнання власних можливостей та бажання підтримувати сімейні цінності. Науково-методичні дослідження підтверджують, що мотивація до фізкультури пов'язана з такими цілями, як поліпшення здоров'я та фізичних якостей, розвиток фізичної форми й досягнення високих результатів у спорті. Більш високий рівень мотивації спостерігається у підлітків, які займаються спортом 2-3 роки, що відповідає етапу базової підготовки.

Отже, дослідження показують, що формування мотивації до фізичної активності та самовдосконалення є важливим фактором для розвитку учнів і має враховувати усвідомлене подолання труднощів під час фізичних вправ. Ефективне застосування різних педагогічних методів дозволяє підвищити інтерес учнів до фізичної культури, забезпечуючи їхній гармонійний фізичний і розумовий розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Волгина Л.Н., Бушуев Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: методичні рекомендації. Київ, 2002. 12 с.
2. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика [Текст] : монографія; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 196 с.
3. Артюшенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 3-6.
4. Бабій В.Г. Використання засобів тенісу у підвищенні фізичного стану хлопчиків і дівчаток 12-14 років : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Д. 2011. 20 с.
5. Бакіко І.В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
6. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 258 с.
7. Білецька В.В., Семененко В.П. Інтеграція фітнес-технології в процес фізичного виховання школярів. *Матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції «Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації»*. Тернопіль, 2011. С.209-210.

8. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. №2. С. 124-126.

9. Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"; Дніпропетровський. держ. ін-т фіз. Культури і спорту. Дніпропетровськ., 2014. 21 с.

10. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 37 с.

11. Борисова Ю. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей шкільного віку методом індексів. Спортивний вісник. Придніпров'я. 2010. №1. С. 18-21.

12. Борисова Ю. Порівняльний аналіз ефективності різних підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів. Спортивний вісник. Придніпров'я. 2012. № 2. С. 62-64.

13. Братанич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : автореф дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук; 13.00.09. Криворіз. держ. пед. ун-т. Кривий Ріг, 2008. 20 с.

14. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: автореф. дис на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». М-во освіти і науки України, Харк. держ. акад. фізичної культури. Харків., 2013. 20 с.

15. Васьков Ю. В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра

пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методики навчання (фіз. культура, основи здоров'я)». М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ. 2013. 40 с.

16. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фіз. культура, основи здоров'я)". Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2011. 19 с.

17. Ворона В. В. Мотивація школярів 5-9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 8. С. 13-16.

18. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". МОН, Харківська держ. акад. фіз. культури. - Харків. 2014. 21 с.

19. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ. 2012. 20 с.

20. Гац Г. О. Педагогічна діагностика у процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фіз. культура, основи здоров'я)". Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2011. 20 с.

21. Гончар Г. І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання :

24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення"; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ. 2013. 19 с.

22. Давиденко О.В. Білецька В.В., Семененко В.П. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2011. Вип. 86. Т.1. С. 66 - 70.

23. Давиденко О.В. Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом учбово-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.

24. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затверджена Постановою Кабінету Міністрів України (2006 р, № 1594) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-п>.

25. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» // Фізичне виховання в сучасній школі, № 2 (78), 2012. С. 2. 8.

26. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 N 188) [Електронний ресурс]. URL: <http://uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>.

27. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Д., 2005. 190 с.

28. Дутчак М.В. Трачук С.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2012. №2 (8). С.11-16.

29. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. Київ. 1999. 128 с.

30. Іщенко О. Особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку та статі. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції

студентів, аспірантів і молодих учених *«Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів»*. Київ., 2015. Т.1. С. 15-16.

31. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою. Матеріали VIII Міжнародної наукової конференції молодих вчених *«Молодь та олімпійський рух»*. Київ, 2015. С. 298-299.

32. Іщенко О.С. Структура мотивації до занять фізичними вправами у учнів 6 класів. *X Міжнародна науково-методичній конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти»*. Київ. 2015. С. 59-61.

33. Іщенко О.С. Характеристика режиму рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2014. №4. С. 67-72.

34. Кириленко В.Г. Особливості розумового розвитку молодших школярів з різними рівнями фізичного здоров'я. *Гуманістичні універсалії освітнього простору: можливості самореалізації особистості* : матеріали Всеукр. конф. (Київ, 28–29 вересня 2007 року) / За ред Г.О. Балла і Н.А. Бастун. Житомир. 2007. С. 111-120.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Даніель БАШ

(підпис)