

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

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ
РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ**

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

Виконав:

студент 2 курсу 202-М групи
спеціальності 017

«Фізична культура і спорт»

**Унгурян Олександр
Олександрович**

Керівник: к. пед. наук, доцент,
Палагнюк Т.В.

Рецензент: канд. н. фіз. вих. і с.
доц. Балацька Л.В.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від “__” _____ 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Гакман А.В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	6
1.1. Аналіз проблеми мотивації до рухової активності в науково-педагогічній літературі	6
1.2. Психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.3. Фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичними вправами	26
1.4. Мотиваційний потенціал ігрових видів спорту у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1. Методи дослідження	41
2.2. Організація дослідження	44
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ	47
3.1. Визначення особливостей мотиваційних чинників у дітей молодшого шкільного віку	47
3.2. Обґрунтування педагогічних умов формування мотивації дітей до занять фізичною активністю засобами гандболу.....	54
3.3. Методика формування мотивації дітей 6-10 років до занять фізичною активністю засобами гандболу.....	61
3.4. Динаміка змін рівня мотивації дітей 6-10 років після впровадження методики.....	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
Додатки.....	79

ВСТУП

Формування мотивації дітей до систематичних занять фізичною активністю є одним із ключових напрямів сучасної фізичної культури та освіти. Рухова активність у дітей молодшого шкільного віку (6–10 років) забезпечує не лише розвиток базових фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та координація, але й формує уявлення про здоровий спосіб життя, сприяє соціальній адаптації та розвитку комунікативних навичок. У цей період особливо важливо впливати на мотиваційну сферу дітей, оскільки саме в ранньому шкільному віці формуються базові установки щодо цінності рухової активності та участі у спортивних іграх, які мають стійкий вплив на подальше ставлення до фізичної культури та спорту.

Аналіз наукових досліджень останніх років свідчить про те, що ефективне формування мотивації дітей до рухової активності забезпечується застосуванням ігрових, диференційованих та варіативних методик, які враховують вікові психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку. Зокрема, провідною формою діяльності дітей цього віку є гра, яка поєднує рухову активність із емоційним задоволенням, соціальною взаємодією та розвитком когнітивних функцій. Ігровий компонент, поєднаний із змагальною та командною діяльністю, сприяє підвищенню внутрішньої мотивації дітей, стимулює їхнє прагнення досягати успіху, демонструвати навички та взаємодіяти з однолітками у спільній діяльності.

Серед різних видів рухової активності гандбол виділяється своєю доступністю, комплексністю та інтерактивністю. Гандбол включає елементи координаційних вправ, техніко-тактичні завдання та змагальну діяльність, що дозволяє організувати заняття з урахуванням індивідуальних можливостей дітей і стимулює їхню мотивацію до систематичних занять. Використання гандболу у фізкультурно-оздоровчому процесі забезпечує розвиток фізичних, психологічних та соціальних компетенцій, формує у дітей позитивне ставлення

до рухової активності та здорового способу життя, що є надзвичайно актуальним в умовах сучасної цифровізації та зростаючого пасивного способу життя дітей.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних методик, які сприяють формуванню стійкої мотивації дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності, забезпечують підвищення її регулярності та якості, а також сприяють розвитку базових фізичних і соціальних компетенцій. Психолого-педагогічні аспекти мотивації, особливості вікового розвитку та соціальні чинники визначають потребу у створенні цілісної методики, яка б поєднувала навчальні, виховні та мотиваційні елементи, зокрема засобами гандболу.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка методики формування мотивації дітей 6–10 років до систематичних занять руховою активністю засобами гандболу.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні **завдання**:

1. Дослідити теоретичні основи мотивації дітей 6–10 років до занять руховою активністю.
2. Виявити психологічні, соціальні та педагогічні чинники, що впливають на мотивацію дітей до систематичних занять фізичною активністю.
3. Розробити методику формування мотивації дітей 6–10 років до фізичної активності засобами гандболу з урахуванням вікових та психологічних особливостей.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики у навчально-виховному процесі.

Об’єктом дослідження є процес формування мотивації дітей 6–10 років до систематичних занять фізичною активністю.

Предметом дослідження є педагогічні умови, методичні засоби та форми організації занять гандболом, які впливають на мотивацію дітей до рухової активності.

У ході дослідження застосовувалися такі **методи**:

1. Теоретичні: аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення передового педагогічного досвіду, аналіз нормативно-правових документів щодо фізичного виховання дітей.

2. Емпіричні: анкетування та опитування дітей для виявлення рівня мотивації та уподобань у фізичній активності; спостереження за участю дітей у рухливих іграх та гандбольних заняттях; тестування фізичних якостей та координаційних умінь.

3. Статистичні: обробка отриманих даних методами математичної статистики з метою визначення динаміки змін мотиваційного рівня дітей.

4. Педагогічний експеримент: перевірка ефективності розробленої методики у практичній діяльності з молодшими школярами.

Завдяки комплексному застосуванню цих методів вдалося отримати об'єктивні дані щодо ефективності використання гандболу як засобу формування мотивації дітей до фізичної активності, визначити позитивні зміни у поведінкових та емоційних показниках, а також розробити практичні рекомендації для педагогів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

1.1. Аналіз проблеми мотивації до рухової активності в науково-педагогічній літературі

Мотив – це причина, яка спонукає дитину виконувати певні дії, брати участь у заняттях і проявляти активність. Він допомагає спрямувати поведінку у потрібному напрямку та впливає на вибір дитини — робити саме так, а не інакше. У повсякденному житті діти постійно стикаються з мотивами, хоча часто цього не помічають. Мотив визначає поведінку й може суттєво впливати на результат виконання завдання. Дитина, у якої є чітка мотивація, краще виконує поставлену роботу та може максимально використовувати свої сили, якщо хоче досягти мети. Часто бажання чи небажання щось робити автоматично сприймаються дітьми як головна причина діяльності [10, 31].

Мотив є важливою складовою мотиваційної сфери молодших школярів, адже відображає, на що саме спрямована їхня активність. Потреба показує готовність дитини діяти, а мотив додає цим діям важливого змісту. Говорячи про заняття руховою активністю, слід з'ясувати, чому саме дитині цікаво брати у них участь та яку користь вона в цьому бачить. Мета — це проміжний результат, який допомагає дитині відчувати прогрес на шляху до задоволення потреби. Щоб діти розуміли, для чого вони виконують певні рухи, мета занять може бути однаковою (стати сильнішим, швидшим, більш здоровим), проте зміст може змінюватися: перемогти у грі, показати хороший результат на уроці, навчитися новим рухам, сподобатися одноліткам тощо.

Дослідження показують, що однією з найбільш важливих причин займатися фізичними вправами у дітей є бажання виглядати гармонійно та бути здоровими. У молодшому шкільному віці інтерес до таких занять часто поєднується зі спортивними іграми та змаганнями, які викликають у дітей

позитивні емоції. Дівчатка звертають увагу на зовнішній вигляд приблизно на два роки раніше, ніж хлопчики, і їм важливо почуватися стрункими. Мотив зміцнення здоров'я залишається стабільним упродовж усіх років навчання. Крім того, важливими для дітей є спілкування з друзями та активний відпочинок [11, 50].

З віком мотив «спілкування з друзями» може трохи зменшуватися у дівчат, адже вони поступово починають ставитися до фізичних вправ серйозніше та хочуть досягти кращих результатів самостійно. Це стає сильним стимулом проявляти активність. У такому віці мотив покращення зовнішнього вигляду має одночасно особистий та соціальний характер: з одного боку, дитина хоче самовдосконалюватися, а з іншого — гарно виглядати серед однолітків. Дослідження мотивів школярів різних регіонів України підтверджують такі особливості [26].

Найважливішими мотивами до занять фізичною культурою у дітей 6–7 років часто є бажання перемагати, отримувати нагороди та проявляти себе в іграх. Тому доцільно залучати молодших школярів до спортивних секцій та гуртків. На уроках фізичної культури корисно використовувати ігрові та змагальні методи, адже вони підвищують інтерес. Якщо ці мотиви не підтримувати, у старших класах вони можуть зменшуватися, поступаючись оздоровчим потребам.

Прагнення дітей виглядати гармонійно та добре почуватися потрібно враховувати під час складання навчальних програм. Педагогічний контроль доцільно здійснювати з урахуванням зросту, маси тіла та постави, що заохочує дітей до занять і саморозвитку. До програм можна включати фітнес-ігри з оцінюванням фізичної форми. Для того щоб заохотити максимально багато дітей, можна проводити змагання типу «Подолай себе», де оцінюється покращення результатів порівняно з початком навчального року [10, 31].

Серед найпопулярніших видів рухової активності у хлопчиків — футбол, баскетбол, плавання, різні єдиноборства, легка атлетика та волейбол. Дівчатка частіше обирають аеробіку, фітнес, плавання, танцювальні рухові напрями,

волейбол. Однак не всі діти можуть займатися тим, що їм подобається. Це пов'язано з кількома причинами: відсутністю необхідних умов, спеціальних приміщень, обладнання та тренерів, а також платністю багатьох занять. Деякі вчителі не готові впроваджувати нові вправи у структуру уроків, що також зазначають учні. Крім того, у частини дітей низький рівень мотивації до спеціально організованої рухової діяльності [5, 6].

Фізичні вправи як один із найефективніших засобів здатні цілеспрямовано впливати на розвиток функціональних можливостей та діяльність організму людини. Їх систематичне виконання становить основу зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. У сучасних умовах європейські держави визнають важливість фізичного виховання в закладах освіти. Навчальна дисципліна «Фізична культура» входить до змісту освітніх програм і є обов'язковою для початкової та середньої ланок школи в усіх країнах Європи, де фізична активність та спорт розглядаються як суттєвий елемент організації дозвілля молодого покоління [16].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ «Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health» [8, 19], рухова активність дітей і підлітків віком 5–17 років має становити не менше однієї години щоденно. Наголошується на додатковій користі для здоров'я у разі перевищення 60 хвилин щоденної активності. Тренування спортивного та фітнес-спрямування високої інтенсивності рекомендується проводити щонайменше тричі на тиждень.

У документах «Європейської Комісії ЄС щодо рухової активності» акцентується увага на важливості фізичного виховання як обов'язкового предмета у більшості шкіл, а серед завдань уроків визначено формування стійкої зацікавленості учнів у заняттях фізичними вправами.

Шкільна система фізичного виховання розглядається як дієвий інструмент для зростання рівня фізичної активності та поліпшення фізичної підготовленості дітей і підлітків. Проте, як зазначається у фахових публікаціях, рухова активність лише два-три рази на тиждень (за рахунок уроків фізичної культури) зумовлює

лише помірні позитивні зміни щодо стану здоров'я й фізичної підготовленості учнів [21].

На переконання Т. Круцевич [5], важливим є формування внутрішньої мотивації дітей ще у шкільному віці, спрямованої на підтримання оптимального рівня рухової активності як складової здорового способу життя. Мотиваційну спрямованість до занять фізичною культурою і спортом науковці пов'язують насамперед із професійною підготовкою та педагогічним досвідом учителів [3]. Дотримання потребово-мотиваційного підходу, на думку деяких дослідників [6], сприяє позитивному ставленню до фізичного виховання як у навчальний, так і в позанавчальний час. Вагомий вплив на розвиток інтересів школярів має участь у спортивних секціях за певним видом діяльності [5]. Спільні захоплення у вибраному виді спорту здатні формувати емоційний зв'язок у процесі комунікації, поглиблюючи інтерес учнівської молоді до фізичних вправ загалом [4].

Проблематика організації й методики фізичного виховання в Україні та за кордоном залишається предметом уваги багатьох учених [5, 12, 20]. Вплив мотиваційних чинників на результативність занять фізичної культури відображено у роботах Г. Безверхньої, О. Бойко, О. Остапенко [1, 2, 7]. Удосконалення змістового наповнення навчальних матеріалів, зокрема програм для учнів 1–11 класів, активно досліджується спеціалістами [2, 5, 6, 16].

Окреме значення надається питанням залучення дітей до спортивних занять, виявленню їхніх здібностей і перспектив, а також до участі у масовому та дитячо-юнацькому спорті через формування мотивації до регулярної рухової активності [10, 11, 13–15]. Важливість сімейного виховання як чинника розвитку інтересу до фізичних вправ і здорового способу життя розглядається у працях О. Жданової [4].

Разом із тим механізми залучення учнівської молоді до позаурочних і позашкільних форм фізичного виховання залишаються недостатньо висвітленими. Необхідним є спрямування інтересу школярів на заняття спортом у системі дитячо-юнацької та масової спортивної діяльності. Систематичні

тренування здатні посилювати інтерес до фізичних вправ і в рамках уроків фізичної культури.

Проведений аналіз дозволив встановити, що рекомендації вчителя щодо організації рухової активності у позашкільний час та вибору видів спорту враховують лише близько 3 % дітей, що свідчить про недостатню співпрацю між педагогом і молодшими школярами, обмежений інтерес учителя до популяризації занять фізичною активністю та зниження його авторитету в очах учнів. За результатами досліджень Г. Безверхньої [2], поради педагога з фізичної культури беруть до уваги лише 12,6 % дівчат і 28,8 % хлопців 6–9-х класів. Зазначений чинник посідає не провідні позиції у формуванні інтересу до занять, а ключовими визначаються вплив сім'ї та обізнаність щодо користі фізичних вправ.

Учителі фізичної культури відзначають тенденцію до зниження інтересу школярів як до уроків, так і до участі у спеціально організованій руховій активності, що особливо помітно у старших класах. Це підтверджується й даними літератури, де підкреслюється, що з віком зростає кількість учнів (20–25 %), незадоволених змістом занять [1]. Разом з тим опитування демонструють загалом позитивне ставлення до уроків фізичної культури: 94 % школярів його підтримують, тоді як 6 % – ні. Близько 18–27 % дітей не задоволені змістовим наповненням уроків, а відсутність інтересу до діяльності на заняттях властива приблизно п'ятій частині учнів [2].

Однією з причин формування негативного ставлення, за даними дослідників [6], є недостатнє врахування мотиваційно-потребових пріоритетів дітей при доборі засобів фізичного виховання. Від 16 до 56 % учнів середньої ланки вказують, що педагоги не цікавляться їхніми вподобаннями щодо видів спорту та способів організації рухової активності на уроці.

Отримані результати також продемонстрували відмінності у поглядах учителів, батьків та учнів щодо рівня мотивації до рухової активності. Педагоги зазначають зниження зацікавленості, тоді як діти й батьки декларують бажання займатися фізичними вправами та брати участь у спортивно-оздоровчих заходах.

Батьки характеризують своїх дітей як фізично активних і таких, що відвідують спортивні секції, хоча заняття часто не мають систематичного характеру. Цю тенденцію підтверджують і дані О. Жданової [4], яка зазначає, що сімейні заняття фізичними вправами зазвичай обмежуються епізодичними формами під час дозвілля. Розбіжності у відповідях свідчать про недостатність взаємодії в системі «учень – сім'я – школа» [1].

Причиною такої невідповідності може бути й недостатня обізнаність учителів щодо способу життя дітей поза межами закладу освіти. Одним із нерозв'язаних аспектів залишається організація секційних занять на базі школи, які часто здійснюються на добровільних засадах і спрямовані переважно на підготовку команд до змагань.

Результати проведеного аналізу, а також позиції науковців узгоджено вказують на потребу створення ефективного механізму формування рухової активності дітей молодшого шкільного віку та підвищення їх мотивації, зокрема засобами ігрових видів спорту, таких як гандбол. Це можливо за умови врахування інтересів учнів як у навчальний, так і в позакласний час, активної співпраці закладу загальної середньої освіти зі спортивними клубами й дитячо-юнацькими спортивними школами, а також визначення критеріїв і показників оцінювання мотивації та розроблення заходів щодо її стимулювання.

Аналіз наукових джерел демонструє, що сучасні підходи поєднують системні зміни в освітній політиці з дидактичними та психолого-педагогічними інструментами. Концепція «Нова українська школа» (2016) акцентує увагу на розвитку ключових компетентностей через інтеграцію ціннісних орієнтирів та активних методів навчання, що формує нормативну основу для підвищення мотивації в освітньому процесі. Програма 2024 року деталізує завдання і зміст уроків фізичної культури, підкреслюючи необхідність індивідуального підходу та формування навичок самоорганізації учнів молодшого шкільного віку.

У працях А. Лисак (2013) та О. Лисенко (2013) обґрунтовано ефективність потребово-мотиваційного підходу, підсиленого використанням інтерактивних засобів: елементи ігровізації, рольові та прості проєктні завдання підвищують

зацікавленість молодших школярів. У монографіях Н. Москаленко та співавт. (2017; 2022) наголошується на важливості організації самостійних рухових занять і впровадження інноваційних технологій для формування стійких моторних звичок у дітей. Окрема публікація Н. Москаленко і Н. Пангелової (2025) підкреслює вікову специфіку мотивації та пропонує практичні методики залучення школярів.

Гендерні особливості, висвітлені в роботах О. Дєдуха (2021), Т. Круцевич і О. Марченко (2008; 2020), підтверджують існування критичних періодів і відмінностей у мотиваційних пріоритетах хлопчиків і дівчат, що зумовлює необхідність диференціації змісту фізичної активності. Підходи, орієнтовані на формування цінностей здорового способу життя (І. Бакіко, 2022; Т. Круцевич і О. Марченко, 2008), сприяють внутрішній мотивації через розвиток усвідомлених установок щодо користі регулярних занять.

Теоретичне підґрунтя розширює концепція А. Маслоу (1943), що дозволяє структурувати мотиваційні потреби дітей при проєктуванні навчальних програм фізичного виховання. Авторами рекомендовано впроваджувати інтерактивні технології та інтегровані програми (І. Савченко, 2018; А. Лисенко, 2013), розвивати самостійність у виконанні простих рухових завдань (Москаленко Н. та ін., 2017), а також враховувати вікові та гендерні психофізіологічні особливості (О. Дєдух, 2021).

На думку Н. Сороколіт[38], у процесі реформування системи фізичного виховання наявні кадрові, методичні та матеріально-ресурсні бар'єри, що актуалізує потребу у підвищенні професійної підготовки вчителів. Окрім шкільних занять, ефективними визнано міжсекторальні ініціативи: співпрацю закладу освіти із сім'єю, участь у клубних програмах та позакласних рухових активностях, що формують додаткові стимули до активно-ігрової діяльності.

Для оцінювання результатів рекомендується застосовувати комплексний моніторинг мотивації, рівня фізичної підготовленості й регулярності позаурочної активності школярів. Узагальнений аналіз джерел підтверджує, що підвищення мотивації дітей 6–10 років до рухової активності потребує

багаторівневої стратегії – від нормативної підтримки та педагогічних інновацій до забезпечення відповідного ресурсного середовища.

У сучасних умовах розвитку дитячого спорту дедалі більшої важливості набуває питання формування стійкої мотивації молодших школярів до систематичної рухової активності, зокрема шляхом використання елементів ігрових видів спорту, таких як гандбол. Саме у віковий період 6–10 років відбувається інтенсивне становлення основ рухової культури, формуються первинні уявлення про спортивну діяльність, розвиваються емоційно-вольові якості та перші навички саморегуляції. Разом із тим, зазначений вік характеризується нестійкістю інтересів, підвищеною потребою в зовнішньому стимулюванні та швидкою зміною мотиваційних чинників, що може зумовлювати зниження залученості або передчасне припинення занять.

Традиційні підходи до організації тренувального процесу в гандболі спрямовані переважно на опанування техніко-тактичних елементів та розвиток координаційних здібностей. Проте для дітей молодшого шкільного віку цього недостатньо, оскільки надмірна спрямованість на техніку без належного емоційного супроводу й ігрового компоненту може провокувати втому, втрату інтересу та внутрішньої мотивації. Наукові дослідження у галузі спортивної педагогіки підкреслюють, що сформованість мотивації в цьому віці тісно пов'язана з позитивними емоційними переживаннями, відчуттям успіху, можливістю діяти в команді та реалізовувати себе в ігровій діяльності. Отже, ефективні педагогічні програми повинні поєднувати фізичні вправи з емоційно-ігровими формами взаємодії, забезпечуючи гармонійне поєднання розвитку рухових здібностей і задоволення від занять.

Авторські методичні підходи до використання елементів гандболу у роботі з дітьми 6–10 років розробляються з урахуванням їхніх психофізіологічних характеристик та потреб. Концепція таких програм ґрунтується на створенні ігрового й змагального середовища, у межах якого кожне заняття набуває форми тематичної «командної гри» зі структурованими етапами, рівнями та мікродосягненнями. Використання яскравого інвентарю, системи символічного

заохочення, командних завдань і колективних сюжетних вправ сприяє формуванню у дітей почуття причетності, командної відповідальності, позитивного сприйняття фізичних зусиль і власного прогресу. Такий підхід не тільки підвищує інтерес до рухової активності, але й формує дисципліну, витривалість, стійкість до труднощів та позитивне ставлення до систематичних занять.

У центрі сучасних підходів до підвищення ефективності занять ігровими видами спорту серед молодших школярів дедалі частіше розглядається не ізольований розвиток рухових навичок, а комплексна модель формування мотивації, в якій техніко-тактичні елементи гандболу поєднуються з розвитком пізнавальних процесів та емоційної саморегуляції в умовах початкового етапу спортивної підготовки. Оптимізація тренувального процесу для дітей 6–10 років тлумачиться як цілеспрямоване керування взаємодією моторного, когнітивного та емоційного компонентів, оскільки саме їх узгоджений розвиток визначає стійкість інтересу та здатність до оволодіння новими руховими діями на початкових етапах спортивного становлення. Результативність навчання у гандболі на стартовому рівні залежить від того, наскільки вміло педагог поєднує розвиток координації, спритності та просторово-часової точності з підтримкою виконавчих функцій і контрольованих емоційних станів; у контексті початкової спортивної спеціалізації це сприяє трансформації мотивації з ситуативної у довготривалу й переводить оволодіння руховими діями з механічного рівня на усвідомлене.

У дослідженнях Бондаренко А. та Наливайко О. підкреслюється, що внутрішня мотивація виступає визначальним чинником у формуванні інтересу до систематичних занять спортом у дітей, оскільки саме вона забезпечує позитивне ставлення та стабільність залучення [1]. У роботі Квач О. акцентовано увагу на психолого-педагогічних умовах формування стійкої мотиваційної спрямованості у дітей молодшого віку, де доведено важливість добору вправ відповідно до психофізіологічних можливостей школярів і необхідність створення позитивного емоційного середовища у тренувальному процесі [3].

Проблема поєднання навчально-рухових завдань із розвитком творчості та емоційної виразності розглядається й у ширшому педагогічному контексті. Так, Пільгун Д. О. зазначає, що використання сюжетно-ігрових елементів у фізкультурній освіті істотно підвищує емоційне залучення дітей, формуючи сприятливий фон для оволодіння новими руховими діями [4]. Подібні тенденції виявлені у працях Соколової Г. М., яка акцентує значення колективно-ігрових елементів у розвитку мотиваційної сфери учнів [5].

У міжнародному науковому середовищі все більшої уваги набуває аналіз факторів емоційного вигорання юних спортсменів, проблеми підтримання позитивного емоційного фону та впливу психологічного комфорту на тривалість спортивної діяльності. Дослідження демонструють, що рання участь у спортивних заняттях значною мірою зумовлюється адаптивністю тренувального середовища та гнучкістю педагогічних стратегій [6]. Окрема група наукових робіт присвячена пошуку ефективних педагогічних підходів у тренуванні дітей молодшого віку. Grauduszus M., Koch L., Wessely S. & Joisten C. підкреслюють важливість здоров'язбережувальних умов та соціальної підтримки у дитячому спорті [7]. Manescu D. C. аналізує підготовку юних спортсменів у різних напрямках спортивної спеціалізації, наголошуючи на необхідності оптимального співвідношення між навантаженням і адаптаційними можливостями організму [8].

У контексті розвитку рухових якостей дітей 6–10 років цінним є досвід досліджень, присвячених формуванню основ спортивної грамотності. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F. & Potdevin F. в оглядовій роботі щодо педагогічних практик у плаванні підкреслюють важливість партнерської взаємодії між тренером, дитиною та батьками, що забезпечує стабільну мотивацію та контрольоване засвоєння рухових навичок [9]. Аналіз сучасних інновацій у спортивному навчанні доводить ефективність відеоаналізу в розвитку техніки та формуванні самоконтролю [10].

Результати досліджень Moon J., Webster C. A., Stodden D. F. підтверджують, що систематичні фізкультурні програми позитивно впливають

на формування моторної компетентності школярів, що актуально й на початкових етапах занять гандболом [11]. Психомоторні втручання, як показують Moschos G. & Pollatou, сприяють синхронному розвитку когнітивних і рухових функцій у дітей 3–10 років [12]. Mullins M., Cronk E. & Jayanthi N. роблять висновок, що готовність до занять спортом визначається не лише календарним віком, а й рівнем психофізіологічної зрілості, що зумовлює необхідність індивідуалізації тренувальних програм [13].

У контексті сучасного розвитку сфери фізичного виховання важливо відзначити, що Національна стратегія з оздоровчої рухової активності населення України на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» спрямована на створення сприятливих умов для поширення оздоровчої рухової активності та збереження здоров'я громадян як ключової соціальної цінності держави [1]. Останніми роками питання формування внутрішньої мотивації здобувачів освіти до систематичної рухової діяльності розглядається як пріоритетний напрям удосконалення сучасної освітньої системи. Реалізація фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти здійснюється шляхом організації спеціально структурованих занять фізичними вправами у різних формах.

Провідне місце серед них посідає урок фізичної культури, під час якого застосовуються сучасні засоби, методи та прийоми, що здатні підвищувати пізнавальну та рухову активність учнів, а також їх інтерес до занять. Використання варіативних форм організації рухової діяльності у шкільній практиці дозволяє більш ефективно задовольняти потребу учнів у русі та сприяє досягненню завдань фізичного виховання у закладах освіти [2; 3].

Питання модернізації системи фізичного виховання учнівської молоді широко висвітлено у працях Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Власюк, І. Степанової, О. Шиян та ін. [2; 4]. Аспекти навчання рухових дій у баскетболі досліджували Ж. Козіна, Н. Кондак, С. Защук, Т. Москалець [5]. Значну увагу проблемі формування здорового способу життя серед дітей і молоді приділяють Г. Грибан, Н. Довгань, В. Жамардй, О. Колумбет та ін. [6]. Мотиваційні чинники

щодо занять фізичними вправами, ставлення школярів до уроків фізичної культури та вдосконалення їх рухової активності розглядали у своїх дослідженнях Г. Безверхня, Т. Круцевич, О. Отравенко та ін. [2; 3; 7].

Аналіз літературних джерел свідчить, що серед основних причин негативного ставлення школярів до уроків фізичної культури можна виокремити: недостатнє матеріально-технічне забезпечення; слабкий контроль за відвідуваністю; дефіцит часу; недосконалість методики проведення занять; низький інтерес учнів; несформованість дисципліни та проблеми у взаємодії з учителем [3; 7]. Отже, покращення ставлення до фізичної культури вимагає впровадження оновлених методичних підходів з використанням сучасних засобів навчання, що сприятимуть підвищенню мотивації до рухової активності.

Відповідно до Закону України «Про освіту» [8] та Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, кінцевим результатом освітнього процесу є сформовані компетентності, а навчання базується на принципах особистісно орієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів [9, с. 5]. У свою чергу, метою галузі «фізична культура» визначено гармонійний фізичний розвиток школяра, підвищення функціональних резервів організму, удосконалення необхідних рухових умінь і навичок, а також формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою [10].

У теорії фізичного виховання ігрові методи розглядаються як ефективний педагогічний інструмент, при цьому особливе значення має зміст гри, який визначає її навчально-виховний потенціал. Ж. Козіна, М. Кондак, С. Защук та Т. Москалець (2012) характеризують баскетбол як командний вид спорту, спрямований на виконання технічних дій з м'ячем у змагальних умовах, що робить його одним із найбільш популярних модулів шкільної програми [5]. Ігрові методи передбачають організацію рухової діяльності через систему правил, умов і сюжетів [11].

Наукові джерела підкреслюють, що мотивація є складним педагогічним компонентом, що охоплює потреби, мотиви, інтереси та цілі, які перебувають у взаємодії і визначають активність учня. Їх прояв залежить від вікових

особливостей, соціального середовища, типологічних властивостей нервової системи та умов життєдіяльності [3; 7]. Ж. Козіна та співавтори наголошують, що навчання учнів підліткового віку баскетболу повинно поєднувати розвиток фізичних і психічних якостей, формування спеціальних умінь та ігрової спритності. Ефективність навчально-тренувального процесу забезпечується продуманою системою добору засобів і методів, відповідних віковим можливостям школярів [5].

Як зазначають Т. Круцевич, Т. Імас та О. Марченко (2014), мотив визначається як усвідомлена причина діяльності людини, спрямованої на досягнення певних результатів [2]. Відтак мотивація розглядається як внутрішнє джерело активності, що інтегрує потреби, інтереси та ціннісні орієнтації.

За Г. Грибаном, рухова активність являє собою сукупність рухів, які забезпечують нормальне функціонування організму, підвищують працездатність, сприяють розвитку систем органів та стимулюють роботу нервово-м'язових механізмів [6, с. 100].

Науковці О. Отравенко, О. Школа, О. Шинкарьова, В. Жамардій, О. Івацький та Д. Пелипас підкреслюють важливість посилення рухової активності учнів також через самостійні заняття та активне дозвілля. На їхню думку, рекреаційна діяльність сприяє максимально ефективному використанню вільного часу, зміцнює здоров'я та задовольняє потребу в русі, що є вагомим чинником фізичного та духовного розвитку школярів [12, с. 152].

1.2. Психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Сучасний темп розвитку суспільства висуває до дітей молодшого шкільного віку підвищені вимоги щодо формування їх особистісних якостей. Представники покоління XXI століття зростають в умовах стрімкого технологічного прогресу та демонструють інший світогляд порівняно з попередніми поколіннями. Вони характеризуються високим рівнем цифрової компетентності, тому потребують особливого підходу, який враховує їх природні задатки та механізми психічного розвитку. Ефективність освітнього

процесу залежить від готовності педагогів до впровадження інновацій, розуміння специфіки розвитку сучасних дітей та відповідного коригування методичних підходів.

Одним із провідних завдань закладу освіти та сім'ї є формування гармонійно розвиненої особистості, здатної адаптивно реагувати на зміни суспільного середовища, проявляти усвідомлену активність та раціонально застосовувати внутрішні ресурси відповідно до зовнішніх викликів. Створення оптимальних психолого-педагогічних умов у період молодшого шкільного дитинства визначається одним із пріоритетних напрямів модернізації сучасної системи освіти.

Розв'язати ці завдання можливо лише за умови глибокого вивчення особливостей психічного розвитку молодших школярів. Виділення цього вікового етапу як окремого стало результатом запровадження системи загальної середньої освіти та привернуло увагу широкого кола науковців у галузі психології та педагогіки. Проблематика молодшого шкільного віку ґрунтовно розкрита у дослідженнях І. Агафонова, І. Беха, І. Булах, Т. Буняк, К. Гуревича, Л. Долинської, Т. Дуткевича, Т. Зелінської, О. Никоненко, З. Огороднійчук, С. Карпенчука, В. Кременя, Ж. Петрочко, В. Поліщук, Т. Скрипченко, В. Сухомлинського та ін. Соціально-політичні трансформації, що відбуваються в Україні, зумовлюють актуалізацію питань формування особистості майбутнього громадянина та перегляд підходів до організації освітнього процесу, сприяючи утвердженню гуманістичної моделі педагогічної взаємодії.

Концепція дитиноцентризму передбачає організацію освітнього процесу з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня, а розвиток природних здібностей визначає провідну умову його ефективності. Як зазначає академік В. Кремень, оптимізація освітніх змін повинна спиратися на сутнісні характеристики дитини, що забезпечує підвищення якості освіти завдяки максимальному розкриттю її потенціалу.

Кожен віковий етап характеризується комплексом змін, що визначають специфіку становлення особистості. Вікові та індивідуально-типологічні

відмінності проявляються у властивостях нервової системи, пізнавальних та емоційно-вольових характеристиках, інтересах, здібностях тощо, що формує неповторний індивідуальний профіль розвитку.

Науковці (І. Агафонова, О. Никоненко) підкреслюють, що зміна соціальної ролі дитини та поява нових обов'язків впливають на її взаємодію з оточенням. Успішна адаптація до школи багато в чому залежить від педагогічної підтримки та сімейного середовища. За сприятливих умов у дитини формується внутрішня позиція школяра — новоутворення, що визначає позитивне ставлення до навчання, прийняття вимог учителя та готовність до навчальної діяльності.

Молодший шкільний вік (6/7–10/11 років) характеризується зміною соціального статусу та переходом до провідної діяльності — навчання, спрямованого на засвоєння базових знань, формування навичок та розвиток мислення. У цей період розвиваються ключові пізнавальні процеси: уява, пам'ять, увага, сприйняття, мислення, а також формується внутрішній план дій і довільність.

Здатність до рефлексії, за Т. Дуткевичем, є важливим механізмом усвідомлення власних дій і поведінки, що сприяє формуванню самоконтролю та особистої позиції щодо норм суспільства. Розвиток рефлексивних умінь забезпечує перехід до більш високого рівня пізнавальної активності.

Дослідження О. Скрипченко, Л. Долинської, З. Огороднійчук, І. Булах, Т. Зелінської доводять, що засвоєння соціального досвіду у цей період обумовлює появу нових моральних утворень, що визначають подальше становлення особистості. У ранньому шкільному віці дитина досягає рівня розвитку, достатнього для усвідомлення гуманістичних цінностей та формування емоційного ставлення до соціального оточення.

Нові психічні новоутворення — довільність, внутрішній план дій, рефлексія — забезпечують готовність до подальшого навчання у середній школі. Їх недостатність може ускладнювати подальшу адаптацію та успішність.

Вступ до школи супроводжується появою нових вимог, обов'язків та форм взаємодії. Формування навчальної діяльності передбачає засвоєння норм

поведінки, організацію режиму дня, виконання навчальних завдань. Адаптація першокласників до освітнього середовища є комплексною проблемою, що вивчається педагогікою, дитячою психологією, медико-біологічними та соціальними науками. Саме в цей період відбувається становлення дитини як суб'єкта навчання та формування учнівського колективу, який сприяє соціалізації, оволодінню новими ролями та нормативним поведінковим досвідом.

Адаптація розглядається як універсальний спосіб взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Це складне соціально зумовлене явище, що охоплює три основні рівні адаптивної поведінки: біологічний, психологічний і соціальний, при провідній ролі останнього. Соціально детерміновані потреби виступають внутрішнім стимулом адаптивної діяльності людини, водночас процес адаптації має низку специфічних біологічних характеристик, притаманних організму. Сукупність цих чинників визначає адаптацію як комплексний біопсихосоціальний процес.

Адаптація учнів перших класів відбувається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях і потребує перебудови способу життя, фізіологічних та психічних станів. Її перебіг часто супроводжується дискомфортом, пов'язаним зі зміною режиму, соціальної взаємодії, втратами структурованих видів діяльності та швидким обсягом нової інформації. Такі зміни можуть спричиняти підвищення тривоги, фрустрацію, пригнічений настрій та інші негативні переживання.

У шкільному середовищі дитина за короткий проміжок часу має опанувати значний обсяг понять, використовувати різні розумові операції, такі як аналіз, синтез, порівняння та логічне міркування. Таким чином, навчальна діяльність сприяє не лише формуванню окремих знань і навичок, а й узагальненню досвіду, розвитку інтелектуальних процесів і вмінню працювати з абстракціями.

У молодшому шкільному віці розвивається здатність концентрувати увагу на деталях, що раніше не мали суттєвого значення, емоційні переживання стають більш урізноманітненими, а мислення поступово набуває абстрактного

характеру. Школярі вчаться фокусувати увагу на навчальних завданнях і утримувати її протягом певного часу. Одночасно формується сфера вольових якостей, а увага набуває усвідомленості. У процесі навчання відбувається розвиток умінь свідомого запам'ятовування, відтворення матеріалу, а виконання завдань вимагає розуміння мети, засобів і послідовності дій, тобто формування внутрішнього планування. Спілкування з учителем та однолітками суттєво впливає на становлення особистості дитини цього віку, причому авторитет педагога беззаперечний і часто визначає поведінкові орієнтири учня.

Психологи визначають період від 6 до 11 років як важливий етап формування особистості. У шкільному віці розвиток дитини оцінюється вже за кількома видами діяльності — навчальною, ігровою, трудовою та комунікативною. У цих видах активності діти навчаються аналізувати вчинки ровесників, удосконалюють навички соціальної взаємодії та суспільної поведінки, осмислюють роль дорослих.

Науковець І. Бех підкреслює, що в молодшому шкільному віці зростає загальна психологічна чутливість до виховних впливів, розширюється зона найближчого морального розвитку, посилюється здатність до усвідомлення власних внутрішніх станів та регуляції поведінки. Відповідальні наміри поступово посідають вагоме місце у діяльності школяра. Взаємодію з оточенням дитина починає співвідносити із власною самооцінкою та оцінювати вчинки згідно з набутими моральними критеріями.

Молодші школярі опановують численні норми поведінки у взаємодії з учителем, дорослими та однолітками у різних ситуаціях: на уроках, перервах, у громадських місцях. У 6–7 років вони психологічно готові не лише розуміти, а й дотримуватися встановлених правил на регулярній основі.

Однак недоліки педагогічного підходу можуть знижувати ефективність соціального становлення дітей. Якщо вимоги дорослих подаються непослідовно, не пояснюються та не контролюються систематично, у дітей може сформуватися уявлення про формальний характер норм і залежність їх виконання від ситуативних факторів або настрою дорослих. Це негативно впливає на

моральний розвиток і сприяє формуванню зовнішньої, а не внутрішньої мотивації.

Моральна свідомість молодших школярів розвивається поступово від 1-го до 4-го класу. З віком моральні знання ускладнюються, узагальнюються та набувають варіативності. Якщо учні 1–2 класів зазвичай спираються на власний досвід і настанови дорослих, то учні 3–4 класів аналізують поведінку інших людей та починають діяти більш самостійно й ініціативно.

Діти молодшого шкільного віку вирізняються позитивними якостями, такими як емпатійність, допитливість, відвертість і довірливість. Висока здатність до наслідування робить педагогічний приклад одним із найефективніших засобів розвитку моральних рис. Водночас існує ризик запозичення і негативних моделей поведінки з оточення.

Дружні стосунки в цьому віці, як правило, мають нестійкий та ситуативний характер. Перебуваючи в колективі, дитина вчиться контролювати емоції, стримувати імпульсивні реакції, що сприяє розвитку дисциплінованості, наполегливості та інших вольових рис. Постійне оцінювання з боку дорослих і однолітків впливає на становлення самосвідомості та самооцінки.

Поступово формується відчуття колективізму. Спочатку взаємодопомога є реакцією на вимогу вчителя, але згодом діти проявляють інтерес до успіхів однокласників, починають сприймати навчальну діяльність як спільну справу та пов'язують власні результати з досягненнями класного колективу.

Сучасні умови спричиняють погіршення психоемоційного стану молодших школярів, який охоплює емоційний і вольовий компоненти. До негативних проявів можна віднести апатію, нудьгу, нерішучість, байдужість, пасивність, а також підвищений рівень тривоги, страху, агресії чи пригніченості.

Будь-який вид діяльності супроводжується як позитивними, так і негативними емоційними станами. На думку С. Карпенчука, у педагогічному процесі важливо враховувати їх вплив: позитивні емоції підвищують працездатність та активність, тоді як негативні — знижують їх. Повністю уникнути негативних переживань неможливо, проте цілеспрямоване

застосування емоційних стимулів дозволяє їх пом'якшити та частково нейтралізувати.

У своїх роботах Василь Сухомлинський приділяв значну увагу формуванню емоційно-чуттєвої сфери дітей у процесі їх виховання, акцентуючи на їхніх внутрішніх моральних цінностях. Він підкреслював, що найскладніше – навчити дитину відчувати. Саме емоційний компонент є основою, на якій формується свідомість особистості, її почуття (душевна чистота) та вольові якості. Через емоційне переживання знання трансформуються у внутрішні переконання. На переконання педагога, ключовими умовами гуманістичного виховання є активізація розумової діяльності та волі дитини, їхнє збагачення шляхетними ідеями та смислами, завдяки чому сформовані почуття усвідомлюються через власний досвід (Сухомлинський, 1976, с. 174).

У наукових працях І. Беха зазначається, що у дітей 6–11 років відбуваються зміни й у мотиваційній сфері: знижується інтерес до пізнавальної діяльності, допитливість, зменшується вираженість навчальних мотивів, натомість посилюється значущість споживацьких інтересів. Дослідники наголошують, що у молодших школярів починають проявлятися перші ознаки самоідентифікації особистості. Цей процес характеризується як спеціально організована діяльність індивіда, спрямована на самоусвідомлення, самоприйняття, розуміння власної унікальності, цінності та цілісності (Бех, 2013, с. 42–49). Подальший розвиток самоідентифікації відбуватиметься у підлітковому віці, коли психічні структури досягнуть достатнього рівня сформованості.

Молодший шкільний вік (6–10 років) є важливим періодом інтенсивного фізичного, психічного та соціального розвитку дитини. Саме в цей час поступово формується навчальна діяльність, удосконалюються когнітивні процеси, розвиваються емоційно-вольові якості, зміцнюється опорно-руховий апарат та функціональні системи організму. Психофізіологічні характеристики зазначеного вікового етапу є визначальними для організації освітнього процесу, фізичного виховання та формування позитивної мотивації до рухової активності.

Фізіологічний розвиток дітей характеризується нерівномірністю ростових процесів. Відбувається активне збільшення довжини тіла за відносно повільного приросту м'язової маси, що зумовлює потребу у виконанні вправ на розвиток загальної координації, дрібної моторики та формування правильної постави. Кісткова система у цьому віці ще містить значну кількість хрящової тканини, зв'язковий апарат відзначається еластичністю, тому надмірні статичні навантаження та важкі силові вправи є небажаними. Серцево-судинна система перебуває у процесі становлення: частота серцевих скорочень є відносно високою, кровообіг формується нестабільно, що спричиняє швидку втомлюваність. Дихальна система також недостатньо розвинена, об'єм легень поступово зростає, тому оптимальними є динамічні вправи середньої інтенсивності.

З боку нервової системи спостерігається посилене формування коркових структур головного мозку, проте процеси гальмування ще недостатньо врівноважують процеси збудження. Це проявляється у швидкій переключуваності уваги, імпульсивності, високій рухливості, емоційності та схильності до перевтоми. Діти легко відволікаються на зовнішні подразники, тому методи педагогічного впливу мають бути наочними, емоційно забарвленими та різноманітними. Пам'ять у цьому віці переважно мимовільна, зростає роль логічного запам'ятовування, проте домінують образні компоненти. Розвиток мислення переходить від наочно-дійового до конкретно-операційного, що потребує практичної діяльності для опанування нових понять.

Психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку супроводжується становленням навчальної мотивації. Значну роль відіграє зовнішнє оцінювання з боку вчителя, батьків та однолітків. Діти прагнуть схвалення, проявляють емоційну чутливість до успіху чи невдачі. Соціальна позиція школяра стимулює відповідальність, однак самоконтроль та волева регуляція розвинені недостатньо. Емоційна сфера є нестійкою, реакції часто носять афективний характер. У цей період важливо забезпечувати позитивне підкріплення, створювати комфортне психологічне середовище та умови для самовираження.

Рухова активність дітей 6–10 років визначається підвищеною потребою у динаміці. Вроджена ігрова домінанта сприяє формуванню інтересу до сюжетно-рольових ігор, змагальних елементів, спортивних вправ. Природна потреба у русі сприяє розвитку всіх функціональних систем організму, тому систематичні заняття фізичною культурою є критично важливими для гармонійного розвитку. У цей період ефективно формується базова координація, швидкість реакцій, гнучкість, а технічні навички опановуються під впливом наслідування та повторення.

Соціально-психологічні особливості характеризуються розширенням комунікативних контактів. Діти прагнуть до взаємодії у групі, засвоюють норми колективної поведінки, проявляють інтерес до командних видів діяльності, що створює сприятливі умови для залучення до спортивних ігор, зокрема гандболу. Командна структура сприяє розвитку відповідальності, вольових якостей, взаємодопомоги та дисципліни.

Таким чином, психофізіологічні особливості молодших школярів потребують використання педагогічних засобів, що ґрунтуються на ігрових методах, ураховують емоційну мотивацію, забезпечують оптимальне фізичне та психічне навантаження. Комплексний підхід до організації рухової діяльності сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою, позитивно впливає на розвиток когнітивних функцій та формування особистісних цінностей, закладаючи основу для подальшого здоров'язберезливого способу життя.

1.3. Фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичними вправами

Щоб з'ясувати, через які причини організм переходить у стан активності, варто визначити потреби та мотиви людини як основні джерела такої активності. Саме потреби спонукають до активних дій, тоді як мотив зумовлює цілеспрямований характер діяльності. Виникнення певної потреби спричиняє низку поведінкових актів, які супроводжуються внутрішньою психічною напругою та зовнішніми проявами активності, а також прагненням усунути

внутрішній дискомфорт. Людина намагається знайти вихід із ситуації, що її не задовольняє, формулює мету та спрямовує власні зусилля на її досягнення. Для того, щоб з'ясувати сутність активності, слід визначити чинники, що її стимулюють.

Формування мотивів може здійснюватися під впливом внутрішніх чинників (наприклад, потреб) або зовнішніх — заохочень, покарань та інших. На думку G.F. Granmah [53], незалежно від того, як тлумачити мотивацію, її дослідження повинне пояснювати поведінку людини, виявляти внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на сформовані переконання діяти саме таким чином. Н. Москаленко [4] наголошувала, що абстрактна потреба не може зумовлювати конкретний напрям діяльності; потреба визначається лише через предмет діяльності, у якому вона реалізується, отже саме цей предмет стає мотивом діяльності. Таким чином, за А.Н. Леонтьєвим, мотив — це предмет, у якому актуалізується потреба.

С.Л. Рубінштейн [37] розглядав мотивацію як співвідношення внутрішніх умов із зовнішніми. Він підкреслював, що поведінка й діяльність людини визначаються не прагненням до щастя, а співвідношенням конкретних прагнень і результатів діяльності, що формують відчуття щастя та задоволеності життям.

Будь-яка діяльність людини та будь-які поведінкові прояви у процесі її реалізації конкретизуються як результат відображення мінливих умов зовнішнього середовища та змін у психічних можливостях, внутрішніх потребах особистості як суб'єкта діяльності. Мотивація постає складним механізмом взаємодії особистості з внутрішніми та зовнішніми чинниками поведінки, що зумовлюють виникнення, спрямованість і способи реалізації конкретних форм діяльності.

Г. Безверхня [2], ураховуючи як «внутрішні», так і «зовнішні» фактори формування мотиву, виокремила дві групи мотивів, що відрізняються за походженням і психологічними ознаками. До першої групи вона віднесла мотиви, безпосередньо пов'язані зі змістом і процесом діяльності — так звані

внутрішні мотиви. До другої — мотиви, зумовлені чинниками, що перебувають поза межами діяльності, — зовнішні мотиви.

У випадку активізації зовнішніх мотивів до діяльності спонукають не її процес або зміст, а фактори, не пов'язані безпосередньо з виконанням дії. З огляду на це можна визначити мотиви різного віку у процесі фізичного виховання:

I. Внутрішні мотиви. Пов'язані зі змістом і процесом діяльності (їх стимулюють інтереси, прагнення позитивних емоцій, відчуття краси та гармонії тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви:

– почуття обов'язку та відповідальності перед суспільством, спортивною групою, класом, учителем, тренером;

2. Мотиви самоствердження і самовдосконалення.

Наукові дані показують виражені вікові особливості мотивів та інтересів людини. У дитинстві, шкільні та студентські роки фізичне виховання спрямоване на формування основ світогляду й фізичної культури, розвитку фізичних якостей, естетики тіла й рухів. Мотивація на цьому етапі базується на усвідомленні себе як індивіда.

У дітей можуть формуватися такі особистісні мотиви, як прагнення отримати позитивну оцінку з боку вчителя, батьків, однолітків; бажання здобути високий соціальний статус (престиж чемпіона, виконання спортивних нормативів, матеріальне заохочення), а також мотиви уникнення негативних наслідків за невідповідність очікуванням дорослих. Зовнішні мотиви повинні підкріплюватися внутрішніми (інтересом, переконаннями), інакше вони не дадуть максимального результату.

Із віком посилюється вплив соціально значущих мотивів: бути здоровим, готовим до професійної діяльності, військової служби. Навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, оцінювальні мотиви мають різне значення на різних вікових етапах і залежать від виховання та соціально-економічних умов.

Щоб визначити домінування внутрішньої чи зовнішньої мотивації, учневі необхідно надати можливість самостійно обирати фізичні вправи; продовження занять засвідчує переважання внутрішніх мотивів.

Процес формування мотиву розпочинається з визначення мети. Одна і та сама потреба може бути реалізована різними цілями (покращення фінансового стану, успішне навчання, спортивні досягнення тощо).

На основі наукових джерел визначено чинники залучення до фізичних вправ:

1. Проблема зайвої ваги, яка часто актуалізується в підлітковому та дорослому віці.
2. Ризик гіпертензії, популярність занять для зміцнення здоров'я.
3. Зниження стресу й депресивних станів — поширене явище сучасності.
4. Відчуття задоволення — ключовий мотив у підлітків.
5. Розвиток самооцінки через подолання труднощів.
6. Можливість соціальної взаємодії («за компанію»).

Причини, що перешкоджають заняттям фізичною культурою:

1. Нестача часу — частіше наслідок слабкої мотивації.
2. Брак знань — важливо вдосконалювати шкільні програми.
3. Відсутність обладнання — від нестачі інвентарю до дефіциту елементарного одягу.

Фактори впливу на мотиваційну сферу підлітків поділяють на особистісні, поведінкові, ситуативні, організаційні [3,5], або комунікативні, сімейні, соціально-економічні [1,3,6].

Інформаційний вплив пов'язаний із поширенням знань про користь фізичної культури. За І.П. Павловим, слово як стимул здатне впливати на функції організму, а високий рівень навіюваності обумовлюється змінами тону кори головного мозку. У сучасності загострюється проблема інформаційного тиску, особливо серед підлітків.

Засоби масової інформації виступають джерелом спортивних знань, а їх ефективність залежить від віку, соціального статусу, ставлення до діяльності.

Підвищується інтерес до практичноорієнтованих програм. Держава має сприяти змінам поведінкових стереотипів, застосовуючи маркетинг та нові технології.

Сім'я як базовий соціальний інститут визначає формування моральних якостей, потреб, життєвих орієнтирів дітей. Умови виховання залишають слід на все життя, визначаючи соціальну адаптацію. Відсутність гармонії у стосунках, непорозуміння, психологічний тиск призводять до стресів, неврозів, емоційної нестабільності. Батьки часто не усвідомлюють наслідків, звинувачуючи зовнішні фактори.

Брак педагогічної культури в родині ускладнює виховання, а недостатня увага до дитини спричиняє зростання психосоматичних порушень. Основні уявлення про здоровий спосіб життя діти отримують у родині; позитивна атмосфера сприяє засвоєнню правильних звичок.

Шкільне виховання спрямоване на формування сталої зацікавленості саморозвитком, оволодінням засобами зміцнення здоров'я. Особливо важливим є формування мотиваційної сфери та усвідомлення потреби здорового способу життя.

С. Гончаренко пропонував антропоцентричну модель освіти, де в центрі — здібності й інтереси дитини, що реалізуються через індивідуальну освітню траєкторію, що відповідає принципам гуманізації та гуманітаризації сучасної школи.

Загальновідомим є те, що рухова активність, заняття фізичною культурою та спортом підвищують здатність організму протистояти різним захворюванням, що позитивно позначається на якості життя і має виняткове значення в умовах воєнного стану. На сучасному етапі важливим стає визначення шляхів удосконалення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, одним із ключових напрямів якого є формування мотивації школярів до занять фізичною культурою. У людській поведінці наявні дві взаємопов'язані функціональні складові: спонукальна та регуляторна. Спонукування забезпечує активізацію та спрямування поведінки, а регуляція визначає, як саме вона реалізується від початку до завершення у конкретних умовах. Відчуття,

сприйняття, пам'ять, уява, увага, мислення, здібності, темперамент, характер і емоції забезпечують переважно регулятивну сторону поведінки. Спонування пов'язується з поняттями мотиву й мотивації. Ці категорії охоплюють уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення людини, зовнішні обставини, що спонукають діяти певним чином, а також процес управління діяльністю під час її здійснення [4, 7].

До мотиваційної сфери особистості входить сукупність мотивів, що формуються та розвиваються протягом усього життя. Для неї характерне різноманіття форм прояву – станів, процесів, властивостей. Потреби, мотиви та цілі становлять основні елементи мотиваційної сфери людини [7]. Потреба – це внутрішнє напруження, що зумовлює спрямування активності на здобуття необхідного для повноцінного функціонування організму й особистості загалом. Потреби за походженням поділяють на первинні (біологічні: природні, вроджені) та вторинні (соціальні: культурні, набуті). Мотив – це спонукальна причина дій і вчинків, пов'язана із задоволенням потреби суб'єкта; поєднання внутрішніх і зовнішніх умов, що викликають активність і визначають її спрямування (тобто мотивацію) [7]. Мотив відповідає на запитання: «Що необхідно для задоволення потреби?». Г. Безверхня вказує, що мотив є складовою мотиваційної сфери школярів, спрямовує активність на об'єкт і виражає внутрішній психічний стан, пов'язаний з його об'єктивними характеристиками [1].

Існують різні класифікації мотивів. Відповідно до виду активності розрізняють мотиви спілкування, навчання, професійні, особистісні інтереси тощо. За зв'язком із дією мотиви поділяють на зовнішні (коли спонування не безпосередньо пов'язане з діяльністю) та внутрішні (тісно з нею пов'язані). Зовнішні мотиви можуть бути соціальними (любов до близьких, почуття обов'язку перед державою) та особистісними (прагнення успіху, авторитету). Внутрішні охоплюють процесуальні (зацікавленість у діяльності), результативні (орієнтація на результат), а також спрямовані на саморозвиток (розвиток якостей і здібностей).

На формування мотивів впливають внутрішні та зовнішні чинники. До зовнішніх належать умови діяльності, а до внутрішніх – потяги, бажання, інтереси та переконання, що відображають потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта. Особливо важливою є роль переконань: вони визначають світогляд, надають вчинкам значущості й спрямованості. Процес формування мотиву включає кілька стадій: 1) виникнення потреби, що супроводжується емоційним дискомфортом; 2) поступове усвідомлення причин незадоволеності, визначення об'єкта потреби, формування бажання, розуміння способів досягнення бажаного; 3) реалізація енергетичної складової мотиву в діяльності [3].

У багатьох випадках поведінку людини визначає кілька мотивів, які може характеризувати певна ієрархія за впливом. Тому мотиваційну структуру розглядають як основу виконання конкретних дій. У мотивації до занять фізичною культурою виділяють: внутрішні мотиви (емоційність, новизна, улюблені вправи), зовнішні позитивні (активний відпочинок, набуття вмінь), перспективні (розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, корекція фігури), а також зовнішні негативні (страх низької оцінки, глузування) [1, 2, 3, 5].

Мотивація є ширшим поняттям, ніж мотив. Вона охоплює сукупність спонукальних факторів, що зумовлюють активність у певному напрямку. Домінуюча мотивація впливає на зміст психічних процесів і визначає емоційно-оцінні реакції. Мотивація до занять фізичною культурою – це комплекс мотивів, спрямованих на підтримання оптимального рівня фізичної працездатності та підготовленості [2, 5]. Відомо, що виникнення мотивів фізкультурно-спортивної діяльності зумовлене як потребами й об'єктивними умовами, так і внутрішньою позицією особистості.

Позитивне ставлення до рухової активності формується у результаті внутрішньої мотивації, що виникає за умови відповідності мотивів і цілей людині, яка займається. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від процесу виконання фізичних вправ, тобто проявляється активним інтересом до них. Її основою є відповідність зовнішніх вимог фізичним можливостям індивіда, оскільки надмірні або надто легкі завдання спричиняють тривожність,

невпевненість або нудьгу. За успішного досягнення цілей формується інтерес і бажання продовжувати діяльність. Важливу роль також відіграють стосунки з педагогом та однолітками [1].

Мотиваційна сфера учнів ЗЗСО є ваговою складовою організації освітнього процесу та відображає їхню зацікавленість і активність. Тільки за наявності стійких мотивів навчальна діяльність є ефективною. Тому важливим є розуміння змісту мотивації до фізичних вправ. Мотивація школярів до занять фізичною культурою відіграє важливу роль у навчанні. До зовнішніх чинників її формування належать професійний рівень учителя, методичний зміст занять, матеріально-технічне забезпечення, психологічний клімат. До внутрішніх – психічні новоутворення, що виникають у процесі фізкультурної діяльності, соціальна взаємодія, самосприйняття. Активний інтерес формується тоді, коли зовнішні цілі відповідають можливостям учня, а сам він усвідомлює персональну відповідальність («Я»-концепція).

Як зазначають автори [2, 3, 5], мотиви учнів старшого підліткового віку є більш стійкими й соціально значущими, однак також потребують підтримки. Існує тенденція: із віком інтерес до фізичної культури знижується, якщо він не закріплений стійким мотивом. При цьому мотиви зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей часто недостатньо усвідомлюються.

Теоретичне й методичне забезпечення формування мотивації впливає на результативність освіти. Воно має ґрунтуватися на принципі взаємодії навчальної діяльності й практичного запиту. Формування мотивації є важливою психолого-педагогічною проблемою ЗЗО. Причинами її недостатності можуть бути: зниження інтересу, негативні стосунки з учителем, нерозуміння предмета [1, 2, 3]. Завдання педагога – грамотно застосовувати методи заохочення, що підвищують відчуття успіху та стимулюють внутрішню мотивацію.

Автори [3, 5] пропонують рекомендації щодо її розвитку: створення умов для досягнення успіху; відповідність заохочення виду діяльності; застосування різних форм підтримки; урізноманітнення змісту занять; залучення учнів до прийняття рішень; постановка реальних цілей. Визначено методи формування

мотивації: переконання, стимулювання (навіювання, заохочення), особистий приклад учителя, проблемний виклад, самопізнання, рефлексія.

Для ефективного формування мотивації важливо допомогти учням опанувати різноманітні форми та засоби фізичної культури, пояснити їх цінність, навчити самостійно керувати здоров'ям. Уроки з фізичної культури незалежно від форми мають бути мотиваційно спрямованими. На початку важлива готовність до уроку, наприкінці – оцінка задоволення результатами.

Педагогічна стратегія формування мотивації має передбачати: актуалізацію розуміння цінностей фізичної культури; формування внутрішньої переконаності в їх значущості; стимулювання бажань і почуттів, пов'язаних із самовдосконаленням. Дослідники вважають, що підвищення мотивації – це насамперед формування позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності та регулярних занять [1–5]. Залученість залежить не лише від об'єктивних чинників, а й від суб'єктивних: ставлення, інтереси, мотиваційні орієнтації та самооцінка перешкод. Дослідники (Г. Безверхня, І. Матвієнко, В. Цибульська та ін.) наголошують на необхідності індивідуалізації та задоволення особистих інтересів учнів [1].

Отже, позитивну мотивацію здобувачів освіти до занять фізичною культурою можливо сформувати за умов орієнтації змісту навчання на інтереси учнів, актуалізації мотивів фізкультурної діяльності, створення комфортного й безпечного середовища.

1.4. Мотиваційний потенціал ігрових видів спорту у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку

Одним із провідних завдань державної політики у сфері освіти є піклування про здоров'я населення та формування фізично загартованого молодого покоління. Саме це зумовлює потребу активізації виховної діяльності у закладах загальної середньої освіти України й розробки ефективних методик виховання учнів, здатних сумлінно навчатися в школі та займатися фізичною культурою у межах позакласної роботи.

Ключові принципи виховання школярів відображено у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Концепції фізичного виховання у системі освіти України, а також у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки.

Суспільство на межі ХХ–ХХІ століть характеризується негативним впливом засобів масової комунікації на фізичний, інтелектуальний, психічний, соціальний, емоційний, особистісний і духовний стан школярів. Це спричиняє підвищення нервової збудливості, надмірної вразливості, імпульсивності й емоційної нестійкості у значної частини дітей. Найбільшу стурбованість батьків, педагогів, психологів та соціальних працівників викликають такі прояви поведінки молодших школярів, як агресивність, жорстокість, духовна спустошеність. Одним із чинників цих тенденцій є обмежені можливості дітей щодо відвідування спортивних клубів, секцій і гуртків через їх переважну платність. Окрім того, функціонально-емоційний стан молодших школярів погіршується внаслідок зниження опірності організму до хвороб.

Доведено, що ігрова діяльність учнів початкових класів у позаурочний час є ефективним засобом подолання негативних соціальних явищ. Гра виступає одним із провідних видів активності дітей молодшого шкільного віку, хоча пріоритетною у цей період стає навчальна діяльність. Рухлива гра є окремою формою ігрової діяльності. Як багатовимірне явище, вона становить особливий спосіб прояву всіх сфер життєдіяльності дитячого колективу. Ігри відіграють значну роль у розвитку та вихованні дитини, стають важливим фактором становлення особистості школяра, а також виконують функцію незамінного засобу навчання, пізнання й самореалізації. Формування в молодших школярів наполегливості у процесі рухливих ігор під час позакласної активності є суттєвою умовою їх фізичного розвитку, зміцнення не лише фізичних якостей, а й морально-вольових рис.

Питання використання рухливих і народних ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку було предметом

досліджень багатьох науковців, серед яких: Е.С. Вільчковський (педагогічні умови вдосконалення рухової підготовленості дітей 5–7 років); Ю.М. Саямін (методика регуляції рухової активності на основі комплексного оцінювання фізичної підготовленості дітей 6 років); Н.Ф. Денисенко (умови активізації рухового режиму дітей 5–6 років у дошкільних закладах); О.І. Курка (педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем); О.Л. Богініч (шляхи підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури); Г.В. Воробей (вплив народних ігор та забав на загартування молодших школярів Прикарпаття різних етнографічних груп); А.Я. Вольчинський (українські народні ігри відповідно до їх домінуючого впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість дітей 5–6 років); В.І. Левків (особливості використання засобів національної фізичної культури у різних сферах активності дітей молодшого шкільного віку); С.Б. Мудрик (застосування українських рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів; класифікація для учнів 2–3 класів; удосконалення методики проведення ігор); А.О. Артюшенко (виховання вольових якостей у школярів середніх класів під час занять фізичною культурою); В.Г. Кузь, О.В. Матвієнко, С.Г. Мельничук, А.В. Фок, М.Г. Яновська (граві методи як продуктивна форма організації позаурочної та позашкільної виховної роботи) та ін.

У сучасній педагогічній науці до проблематики використання ігрової діяльності у формуванні особистості школяра зверталися такі дослідники, як Н.В. Андрощук, Л.В. Артемова, Л.В. Билеєва, Е.С. Вільчковський, І.С. Звізда, І.М. Коротков, І.А. Кравцова, Н.В. Кудикіна, А.Д. Леськів, Р.С. Мозола, В.Н. Мухін, О.В. Тимошенко, Д.В. Хухлаєва, С.Ф. Цвек, А.В. Цьось, М.К. Шейко, В.Г. Яковлев та ін., а також відомі психологи: Б.Г. Ананьєв, І.Д. Бех, П.П. Блонський, Л.С. Виготський, М.І. Демкова, Д.Б. Ельконін, О.В. Запорожець, О.М. Леонтєв, О.В. Проскура та ін.

Педагогічні аспекти змісту й методів початкового навчання у взаємозв'язку з ігровими формами розглядали Н.М. Бібік, В.І. Бондар, М.С. Вашуленко, О.Я. Савченко, Г.С. Тарасенко та ін.

У дослідженні вольових якостей дітей та молоді вагоме значення мають фундаментальні праці Ю.П. Азарова, І.Д. Бежа, В.В. Богословського, В.А. Вагнера, А.І. Висоцького, Ф.Н. Гоноболіна, А.В. Запорожця, П.І. Іванова, Є.П. Ільїна, В.К. Каліна, Г.С. Костюка, В.К. Котирло, В.А. Крутецького, О.Ц. Пуні, П.А. Рудика, В.І. Селіванова, І.М. Сеченова та ін.

У системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку важливе місце посідають спортивні ігри, які забезпечують комплексний розвиток фізичних, інтелектуальних та соціальних якостей дитини. Ігрова діяльність є природною формою рухової активності дітей 6–10 років, що відповідає їхнім віковим і психофізіологічним особливостям, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ і створює передумови для подальшого залучення до занять спортом.

Однією з головних переваг спортивних ігор є їхній багатофакторний вплив на розвиток дитини. По-перше, систематична участь у рухливих іграх забезпечує вдосконалення координаційних здібностей, точності рухів, орієнтації у просторі та здатності швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. По-друге, завдяки динамічному характеру ігрової діяльності відбувається зміцнення серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, формуються основні фізичні якості – сила, витривалість, спритність і гнучкість.

Важливим чинником є розвиток соціальних навичок. Командні ігри формують у дітей почуття взаємної відповідальності, колективізму, справедливості та підтримки, що має суттєве виховне значення. Участь у спортивних іграх допомагає дитині усвідомити значення спільної мети, навчитися співпрацювати, діяти відповідно до правил та проявляти толерантність у змагальних умовах.

Емоційна складова спортивних ігор також відіграє провідну роль. Рухлива діяльність у ігровій формі викликає позитивні переживання, сприяє зняттю нервового напруження, підвищує рівень життєвого тону та активізує когнітивну сферу. Згідно з психологічними дослідженнями, саме емоційне

задоволення від рухів формує стійку мотивацію до фізичної активності у подальшому житті.

Крім того, ігрові види спорту створюють сприятливі умови для формування вольових якостей. У процесі гри діти вчаться проявляти наполегливість, дисциплінованість, самоконтроль, здатність долати труднощі й працювати над собою (рис. 1.1). Водночас завдяки постійному аналізу ситуацій та прийняттю рішень розвивається мислення, увага і здатність прогнозувати події.



Рис. 1.1. Переваги занять спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку

Таким чином, до основних переваг спортивних ігор для дітей 6–10 років можна віднести:

1. розвиток координаційних і рухових навичок;
2. зміцнення фізичного здоров'я;
3. удосконалення просторової орієнтації та швидкості реакцій;
4. соціалізацію та комунікативний розвиток;
5. підвищення емоційного стану та позитивного ставлення до фізичної активності;
6. формування стійкої мотивації до занять спортом;
7. виховання дисципліни і самоконтролю;
8. розвиток вольових якостей;
9. стимулювання інтелектуально-тактичного мислення;
10. профілактику гіподинамії та порушень постави.

Серед різних ігрових видів спорту особливу увагу заслуговує гандбол, який є ефективним засобом фізичного виховання молодших школярів. Він поєднує у собі динамічність, командність і доступність, що робить його привабливим для дітей цього віку. Участь у гандболі сприяє одночасному розвитку сили, швидкості, координації, витривалості та реакції. Постійна зміна ігрових ситуацій активізує мислення, увагу, тактичну кмітливість і вміння швидко ухвалювати рішення.

Під час гри дитина вчиться взаємодіяти з партнерами, дотримуватися правил, оцінювати власні дії і дії команди. Гандбол розвиває почуття колективної відповідальності та взаємопідтримки, виховує повагу до суперника й уміння гідно приймати перемогу чи поразку. Важливою перевагою цього виду спорту є його безпечність та можливість дозування навантажень відповідно до індивідуальних можливостей дитини.

Основні переваги гандболу для дітей молодшого шкільного віку полягають у наступному:

1. всебічному розвитку фізичних якостей;
2. вдосконаленні технічних і кидкових умінь;

3. стимулюванні тактичного мислення та просторової орієнтації;
4. формуванні навичок командної взаємодії;
5. безпечності, доступності та позитивному емоційному впливі.

Отже, спортивні ігри, зокрема гандбол, мають значний мотиваційний та розвивальний потенціал у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх використання забезпечує гармонійний розвиток організму, сприяє становленню морально-вольових і соціальних якостей, формує позитивну мотивацію до систематичних занять фізичною культурою, що є основою здорового способу життя у подальшому.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань використовувалася комплексна система науково-методичних прийомів, яка включала теоретичні, емпіричні, експериментальні та статистичні методи. Такий підхід забезпечував об'єктивну оцінку стану мотивації дітей до рухової активності та ефективності використання засобів гандболу у формуванні цієї мотивації.

Теоретичні методи були спрямовані на вивчення, узагальнення та систематизацію наукових даних щодо мотивації дітей молодшого шкільного віку, фізичного виховання та використання ігрових видів спорту у педагогічній практиці. До основних теоретичних методів віднесено:

- Аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів – вивчалися праці вітчизняних та зарубіжних авторів, що присвячені питанням фізичного виховання, розвитку мотивації, ігрових методик та засобів гандболу. Це дозволило визначити сучасні підходи до формування мотивації та обґрунтувати вибір засобів гандболу для дітей 6–10 років.

- Узагальнення передового педагогічного досвіду – здійснювалося шляхом аналізу методичних рекомендацій, програм фізичного виховання та досвіду роботи спортивних секцій і шкільних гуртків, що використовують гандбол як засіб розвитку фізичних та мотиваційних навичок.

- Систематизація та класифікація матеріалів – виконувалася для визначення ключових чинників мотивації дітей та формування цілісної методики організації занять, враховуючи вікові особливості та психологічні потреби учнів.

Емпіричні методи забезпечували збір первинних даних про мотивацію дітей, рівень їхньої рухової активності, соціальні та емоційні чинники, які впливають на участь у спортивних заняттях. Основними емпіричними методами були:

– Анкетування та опитування – використовувалося для визначення рівня мотивації, ставлення дітей до фізичної активності та уподобань у спортивних іграх. Анкетування включало питання щодо тривалості рухової активності після школи, частоти участі у рухливих іграх, відвідування спортивних секцій, причин занять спортом, соціальної взаємодії та особистих уподобань у спортивних іграх. Це дозволяло отримати кількісні дані для порівняння до та після впровадження методики.

– Спостереження – проводилося під час занять гандболом та рухливих ігор з метою визначення активності дітей, їхньої зацікавленості, проявів соціальної взаємодії, участі в командних діях та емоційної реакції. Спостереження здійснювалося за чітко визначеними критеріями: рівень активності, емоційна залученість, участь у командній взаємодії, прагнення до успіху у змаганнях.

– Тестування фізичних якостей та координаційних умінь – включало оцінку швидкості, спритності, координації рухів та базових технічних навичок гандболу. Результати тестування дозволяли визначити динаміку фізичного розвитку дітей та його взаємозв'язок із мотиваційними показниками.

Педагогічний експеримент був основним методом перевірки ефективності розробленої методики формування мотивації дітей до фізичної активності засобами гандболу. Експеримент включав наступні етапи:

– Підготовчий етап – вивчення стану мотивації та рухової активності дітей, аналіз рівня фізичного розвитку та координаційних умінь, проведення анкетування та спостережень.

– Основний етап – впровадження методики, що включала систематичні заняття гандболом з урахуванням вікових особливостей дітей, організацію ігрових та змагальних завдань, застосування диференційованих вправ для розвитку фізичних якостей та координації.

– Контрольний етап – повторне анкетування, тестування та спостереження з метою оцінки змін у мотивації, фізичному розвитку та соціальній взаємодії дітей. Порівняння результатів до і після впровадження методики дозволяло визначити її ефективність.

Для обробки та аналізу отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, що дозволяли встановити динаміку змін мотиваційного рівня та рівня фізичної активності дітей, а також перевірити достовірність результатів педагогічного експерименту. Зокрема застосовувалися:

- Визначення відсоткового співвідношення відповідей – для оцінки розподілу дітей за різними показниками мотивації, тривалості рухової активності, соціальної та змагальної зацікавленості.
- Порівняння даних до і після експерименту – для визначення приросту мотивації та частоти рухової активності, а також впливу педагогічної методики на фізичні та соціальні показники.
- Графічне та табличне відображення результатів – для наочності змін у мотиваційній сфері дітей та демонстрації ефективності методики.

Комплексне застосування зазначених методів дозволило забезпечити системність дослідження, взаємопов'язаність теоретичних положень та практичних результатів, а також об'єктивну оцінку ефективності педагогічного впливу. Такий підхід дозволяв:

- визначити стан мотивації дітей до фізичної активності;
- виявити психологічні, соціальні та педагогічні чинники, що впливають на мотивацію;
- експериментально перевірити запропоновану методику;
- сформулювати практичні рекомендації для педагогів та тренерів щодо використання гандболу як засобу підвищення мотивації та розвитку рухової активності.

Таким чином, методи дослідження забезпечили комплексний аналіз процесу формування мотивації дітей 6–10 років до занять фізичною активністю засобами гандболу та підтвердили ефективність запропонованої педагогічної методики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження формування мотивації дітей 6–10 років до занять руховою активністю засобами гандболу проводилося протягом вересня 2024 – грудня 2025 року і включало послідовне виконання теоретичних, методичних та експериментальних етапів. Для зручності та системності роботу було поділено на три основні етапи: підготовчий, основний (експериментальний) та заключний (аналітичний).

1. Підготовчий етап (вересень – листопад 2024 року). На цьому етапі здійснювалося теоретичне обґрунтування дослідження, визначалися основні цілі, завдання, об'єкт і предмет, формулювалася методика експериментальної роботи. Основні заходи включали:

- Аналіз наукової літератури – вивчення вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблеми мотивації дітей до фізичної активності, використання ігрових видів спорту та гандболу у фізкультурно-оздоровчій роботі.

- Вивчення нормативно-правової документації – аналіз програм шкільного фізичного виховання, методичних рекомендацій, стандартів фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

- Розробка методики дослідження – формування структури педагогічного експерименту, розробка анкет, тестів, спостережних листів для оцінки мотивації та фізичних показників дітей.

- Підготовка матеріально-технічної бази – забезпечення наявності спортивного інвентарю, ігрових майданчиків, м'ячів для гандболу та інших засобів, необхідних для проведення занять і експерименту.

2. Основний (експериментальний) етап (грудень 2024 – вересень 2025 року). Основний етап передбачав безпосереднє впровадження розробленої методики та спостереження за її ефективністю. Він включав кілька підетапів:

- Початкове анкетування та тестування (грудень 2024 – січень 2025 року) – визначення рівня мотивації, частоти рухової активності, фізичного стану дітей до початку впровадження методики.

– Впровадження методики формування мотивації засобами гандболу (лютий – липень 2025 року):

- проведення систематичних занять з гандболу в рамках уроків фізичної культури та спортивних гуртків;
- організація рухливих ігор, змагальних та творчих завдань;
- застосування індивідуальної та колективної підтримки для стимулювання внутрішньої мотивації;
- адаптація вправ відповідно до вікових та фізичних можливостей дітей.

– Проміжне спостереження та корекція методики (травень – липень 2025 року) – аналіз проміжних результатів, внесення змін у структуру та зміст занять для підвищення ефективності формування мотивації.

– Підсумкове анкетування та тестування (серпень – вересень 2025 року) – оцінка динаміки мотивації, фізичної активності та соціальної взаємодії дітей після завершення експериментальної роботи.

3. Заключний (аналітичний) етап (жовтень – грудень 2025 року). На заключному етапі проводилася обробка та аналіз отриманих даних, формулювалися висновки та рекомендації. Основні заходи:

– Обробка та аналіз даних – використання методів математичної статистики для порівняння результатів початкового та підсумкового тестування і анкетування; побудова таблиць і графіків для наочного відображення змін.

– Інтерпретація результатів експерименту – оцінка ефективності методики формування мотивації, визначення рівня позитивних змін у мотиваційній та руховій активності дітей.

– Підготовка рекомендацій для педагогів – розробка практичних порад щодо організації занять гандболом та використання ігрових методик для стимулювання мотивації дітей молодшого шкільного віку.

– Оформлення результатів дослідження – підготовка наукової магістерської роботи, включаючи вступ, теоретичну частину, методику дослідження, результати та висновки.

Таким чином, поетапне проведення дослідження з вересня 2024 по грудень 2025 року забезпечило системний підхід до вивчення мотивації дітей до рухової активності, впровадження та перевірку ефективності педагогічної методики засобами гандболу, а також отримання обґрунтованих практичних рекомендацій для освітньої та спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ

3.1. Визначення особливостей мотиваційних чинників у дітей молодшого шкільного віку

Мотиваційні чинники участі дітей молодшого шкільного віку у руховій активності становлять важливий аспект формування здорового способу життя та засвоєння позитивних моделей поведінки (табл. 3.1). У зазначеному віковому періоді провідними є потреба у грі, соціальна взаємодія, емоційна насиченість діяльності, а також прагнення до самовираження. Аналіз зібраних даних дозволяє окреслити специфіку мотиваційних проявів дівчат (47%) і хлопців (39%), що відображає статеву диференціацію інтересів, поведінкових стратегій і сформованості рухової потреби.

Таблиця 3.1

Мотиваційні передумови дітей 6-10 років (n=86), %

Мотиваційні передумови	Дів (47)%	ХЛ (39)%
Скільки часу ти проводиш у русі після школи щодня?		
☐ Менше 30 хв	36,1	32,3
☐ 30–60 хв	35,4	28,1
☐ 1–2 години	17,3	20,4
☐ Більше 2 годин	12,2	19,2
Як часто ти береш участь у рухливих іграх на вулиці або вдома?		
☐ Щодня	28,8	26,0
☐ 3–4 рази на тиждень	23,7	38,7
☐ 1–2 рази на тиждень	21,2	25,6
☐ Рідко	26,3	9,7
Чи відвідуєш ти спортивні секції або гуртки?		
☐ Так, регулярно	12,3	16,7
☐ Іноді	58,3	57,6
☐ Ні	29,4	25,7
Якщо так, які саме? Футбол, гандбол, єдиноборства, легка атлетика, фітнес, танці, спортивне орієнтування		

Показники, що характеризують щоденний час, проведений у русі після занять у школі, свідчать про помірний рівень рухової активності респондентів. Зокрема, 36,1% дівчат та 32,3% хлопців проводять у русі менше 30 хвилин на

день, що може свідчити про недостатній рівень сформованої мотивації до активного дозвілля або про домінування sedentary-практик (гаджети, перегляд відео, пасивні ігри). Водночас 30–60 хвилин у русі зазначили 35,4% дівчат і 28,1% хлопців. Дані значення відповідають мінімально рекомендованому рівню, але не гарантують оптимального впливу на розвиток фізичних якостей. Помітно, що 1–2 години активності мають 17,3% дівчат і 20,4% хлопців, а понад 2 години — 12,2% і 19,2% відповідно. Вищі показники хлопців у більш тривалих інтервалах активності можуть свідчити про більшу залученість у позашкільні ігрові форми, змагальність і потребу в руховому самоствердженні.

Аналіз частоти участі у рухливих іграх на вулиці або вдома демонструє неоднорідність поведінкових моделей. Щоденно грають 28,8% дівчат і 26,0% хлопців. Від 3 до 4 разів на тиждень беруть участь у рухливих іграх 23,7% дівчат і 38,7% хлопців, що підтверджує вищу змагальну спрямованість хлопців і більш активне залучення до ігор з елементами суперництва. Показник 1–2 рази на тиждень виявлено у 21,2% дівчат та 25,6% хлопців. Досить показовим є те, що 26,3% дівчат беруть участь у рухливих іграх рідко, порівняно з 9,7% хлопців. Це відображає статеві відмінності у моторній ініціативності та соціально обумовлені моделі дозвілля. Більш пасивний тип рухової поведінки у частини дівчат може зумовлювати недостатній розвиток мотиваційно-ціннісних орієнтацій у сфері фізичної активності.

Важливим компонентом мотиваційних чинників є участь у спортивних секціях та гуртках. Регулярно відвідують спортивні заняття 12,3% дівчат і 16,7% хлопців, що корелює з більшою спортивною спрямованістю хлопців, а також популярністю командних ігрових видів спорту серед них. Іноді відвідують секції 58,3% дівчат і 57,6% хлопців, що свідчить про нестійкість мотивації, недостатню сформованість інтересу або обмеженість доступу до якісних спортивних програм. Відмова від відвідування секцій характерна для 29,4% дівчат і 25,7% хлопців, що у сукупності формує ризик зниження загального рівня рухової активності. Перелік переважно обраних видів — футбол, гандбол, єдиноборства, легка атлетика, фітнес, танці, спортивне орієнтування — відображає провідні

мотиваційні напрями: досягнення, соціалізацію, естетичну виразність, емоційну насиченість і новизну діяльності.

Особливу увагу слід приділити тому, що високий відсоток нерегулярного відвідування гуртків свідчить про зовнішню мотивацію, нестачу умов для саморегуляції та невміння дітей систематизувати фізичну активність. Для молодшого шкільного віку характерною є домінантність ситуативного інтересу, тому для розвитку стійкої мотивації необхідними є позитивна емоційність середовища, ігрові форми, підтримка однолітків і схвалення дорослих.

Аналіз отриманих відповідей дає можливість визначити провідні мотиви, поведінкові особливості та чинники, що впливають на вибір форм рухової активності дітьми молодшого шкільного віку. Провідним мотивом для занять спортом виявилось прагнення підвищити силу, спритність і фізичні можливості, що зазначили 27,2% дівчат і 28,6% хлопців. Це свідчить про виражену орієнтацію дітей на розвиток рухових якостей, а також про значущість змагальної та порівняльної діяльності для цього вікового періоду. Другим за поширеністю мотивом серед дівчат стала потреба у соціальній взаємодії (36,3%), тобто бажання мати друзів, тоді як серед хлопців даний показник становив 19,2%. Водночас участь у змаганнях є більш ваговою для хлопців (29,2%), ніж для дівчат (12,8%), що підтверджує гендерні відмінності у змагальній спрямованості та прагненні до спортивних досягнень (табл. 3.2).

Суттєво нижчий відсоток респондентів зазначив як мотив здоров'я (4,3% та 4,6%) і гарний настрій (4,3% та 3,1%), що може свідчити про недостатню сформованість ціннісних орієнтацій щодо самозбереження та емоційної регуляції через рухову активність. Поради батьків стали поширеним мотивувальним чинником для 14,1% дівчат і 15,4% хлопців, що вказує на зовнішній характер стимуляції.

Аналіз проведення вільного часу демонструє домінування пасивних цифрових форм дозвілля: 68,3% дівчат і 65,4% хлопців зазначили, що найчастіше грають у комп'ютерні або мобільні ігри чи переглядають телевізійний контент. Це підтверджує тенденцію до зростання гіподинамії та медіазалежної

поведінкової моделі. Рухливі ігри складають альтернативу для 27,1% дівчат і 31,4% хлопців, тоді як інтелектуально-творчі види дозвілля (читання, малювання) характеризують лише 4,6% дівчат і 3,2% хлопців.

Серед спортивних ігор, які респонденти називають найбільш привабливими, домінують гандбол, футбол і настільний теніс, що узгоджується із загальною популярністю командних та координаційно-ігрових видів спорту у молодшому шкільному віці.

Таблиця 3.2

Мотиваційні пріоритети дітей 6-10 років (n=86), %

Питання	Дів (47)%	ХЛ (39)%
Чому ти займаєшся спортом у позашкільний час? (можна обрати кілька)		
☐ Щоб бути здоровим(ою)	4,3	4,6
☐ Щоб бути сильним(ою) і спритним(ою)	27,2	28,6
☐ Для гарного настрою	4,3	3,1
☐ Щоб мати друзів	36,3	19,2
☐ За порадою батьків	14,1	15,4
☐ Щоб виступати на змаганнях	12,8	29,2
☐ Інше: _____		
Як ти проводиш вільний час найчастіше?		
☐ Граю у рухливі ігри	27,1	31,4
☐ Граю за комп'ютером/телефоном/дивлюся ТБ	68,3	65,4
☐ Читаю/малюю	4,6	3,2
☐ Інше: _____		
Які спортивні ігри тобі найбільше подобаються? Гандбол, футбол, настільний теніс		
Хто зазвичай запрошує тебе грати в рухливі ігри?		
☐ Друзі	28,6	32,4
☐ Батьки	12,3	17,3
☐ Брати/сестри	32,4	31,6
☐ Сам(а) шукаю компанію	26,7	18,7
☐ Майже ніхто		
Де ти зазвичай граєш у спортивні або рухливі ігри?		
☐ На подвір'ї/майданчику	15,3	15,4
☐ У дворі будинку	14,2	17,3
☐ У спортивній школі/клубі	43,8	48,6
☐ Вдома	26,7	18,7
☐ Інше: _____		
Що найбільше заважає тобі бути активним після школи?		
☐ Нестача часу	27,8	13,5
☐ Відсутність компанії	19,8	24,1
☐ Немає місця для ігор	16,7	19,4
☐ багато домашніх навчальних завдань	22,3	15,4
☐ Брак бажання	23,4	27,6
☐ Інше: _____		

Соціальне середовище відіграє важливу роль у залученні дітей до рухливих ігор. Найчастіше ініціатива походить від друзів (28,6% дівчат і 32,4% хлопців)

або братів/сестер (32,4% та 31,6%). Лише частина дітей зазначає активну самостійну ініціативу у пошуку компанії (26,7% дівчат і 18,7% хлопців), що підкреслює залежність від зовнішнього стимулювання.

Основними локаціями для проведення рухливої активності є спортивні школи та клуби (43,8% дівчат і 48,6% хлопців), що свідчить про високу популярність організованих форм занять. Водночас 26,7% дівчат і 18,7% хлопців грають удома, що, з одного боку, може свідчити про обмеженість просторів для активних ігор, а з іншого — про перевагу розважального медіаконтенту, який доступніший у домашньому середовищі. Майданчики та двори використовуються значно рідше (15,3–17,3%), що може бути пов'язано з інфраструктурними обмеженнями або зниженням безпеки ігрових просторів.

Серед чинників, що перешкоджають активності після школи, для дівчат домінують нестача часу (27,8%) та велика кількість домашніх завдань (22,3%). Для хлопців провідними бар'єрами є брак бажання (27,6%) та відсутність компанії (24,1%). Спільним для обох груп є негативний вплив недостатньої кількості безпечних майданчиків (16,7% та 19,4%), що актуалізує проблему інфраструктурного забезпечення громади.

У цілому результати вказують на те, що провідними мотиваційними чинниками участі дітей у позашкільній руховій активності є потреба у спілкуванні, розвиток фізичних здібностей та підготовка до змагань. Водночас високий рівень цифрової зайнятості, зовнішня мотивація та бар'єри інфраструктурного характеру знижують частоту та якість рухової активності.

Отримані дані дозволяють рекомендувати педагогам, батькам та тренерам створювати сприятливе соціальне і предметно-просторове середовище, формувати внутрішню мотивацію, розширювати можливості командних ігрових форм та впроваджувати емоційно насичені програми позашкільної активності для дітей молодшого шкільного віку.

Оцінювання самопочуття дітей після активних рухливих ігор засвідчило переважно позитивний емоційно-фізіологічний результат. Так, 32,4% дівчат і 33,7% хлопців зазначають, що після рухливих ігор відчувають себе весело й

енергійно, що вказує на стимулюючий вплив фізичної активності на емоційний стан. Водночас приблизно третина опитаних (30,1% дівчат і 29,7% хлопців) почуваються трохи втомленими, але добрими, що є характерною фізіологічною реакцією у цьому віці. Високий рівень втоми спостерігається значно рідше (7,5% та 12,6%), що може бути пов'язано із різним рівнем фізичної підготовленості. Відсутність змін у самопочутті після ігор відмічають 30,0% дівчат і 24,1% хлопців, що може свідчити про низький рівень інтенсивності або недостатню залученість до рухових дій.

Більшість дітей відзначають позитивне ставлення до участі у змаганнях: 69,4% дівчат і 74,8% хлопців відповіли «так», що свідчить про високу змагальну мотивацію та орієнтацію на прояв і вдосконалення рухових здібностей. Водночас 6,1% дівчат і 3,9% хлопців зовсім не бажають брати участь у змагальних формах діяльності, що може бути пов'язано з невпевненістю, страхом помилки або недостатнім рівнем соціальної підтримки.

Мотиваційні стимули, які спонукають дітей до рухової активності, мають як внутрішній, так і зовнішній характер. Найбільш значущими чинниками виступають цікаві ігри (25,4% дівчат і 26,1% хлопців) та прагнення бути сильним і здоровим (17,2% дівчат і 27,6% хлопців). Останній показник демонструє більш виражену орієнтацію хлопців на розвиток фізичних якостей. Підтримка друзів мотиваційно важлива для майже однакової частки дітей обох статей (20,6% і 20,4%). Похвала дорослих відіграє більшу роль для дівчат (20,6%), ніж для хлопців (14,9%), що опосередковує гендерну відмінність у значущості соціального схвалення. Бажання перемагати як домінантний мотив відмітили 16,1% дівчат і 13,4% хлопців.

Аналіз частоти участі у спортивних іграх з однолітками демонструє диференціацію поведінкових моделей. Щоденно грають 28,8% дівчат і 26,0% хлопців, тоді як найбільш типовим режимом для хлопців є ігри кілька разів на тиждень (38,7%). Помітна частка дітей виконує такі активності рідко (21,2% і 25,6%), а 26,3% дівчат і 9,7% хлопців не беруть участі зовсім. Ці дані підтверджують наявність групи ризику гіподинамічної поведінки.

Таблиця 3.3

Мотиваційні стимули дітей 6-10 років (n=86), %

Питання	Дів (47)%	ХЛ (39)%
Як ти почуваєшся після активних рухливих ігор?		
☐ Весело і енергійно	32,4	33,7
☐ Трохи втомлено, але добре	30,1	29,7
☐ Дуже втомлено	7,5	12,6
☐ Без змін	30,0	24,1
Чи подобається тобі брати участь у змаганнях?		
☐ Так	69,4	74,8
☐ Іноді	24,6	21,3
☐ Ні	6,1	3,9
Що мотивує тебе бути активним у позашкільний час? (обери важливіші)		
☐ Бажання перемагати	16,1	13,4
☐ Похвала дорослих	20,6	14,9
☐ Підтримка друзів	20,6	20,4
☐ Цікаві ігри	25,4	26,1
☐ Хочу бути сильним(ою), здоровим(ою)	17,2	27,6
Як часто ти граєш у спортивні ігри з однокласниками/друзями поза школою?		
☐ Щодня	28,8	26,0
☐ Кілька разів на тиждень	23,7	38,7
☐ Рідко	21,2	25,6
☐ Зовсім ні	26,3	9,7
Яку форму активності ти хотів(ла) б спробувати?		
Чи хотів(ла) би ти, щоб у твоєму мікрорайоні було більше майданчиків, гуртків або секцій?		
☐ Так	91,8	94,9
☐ Можливо	6,1	5,1
☐ Ні	2,1	
Скільки часу на день ти проводиш за гаджетами?		
☐ Менше 1 години	13,4	17,3
☐ 1–2 години	16,3	17,3
☐ Понад 2 години	68,3	65,4
Чи допомагають тобі батьки залишатися активним?		
☐ Так, часто	91,8	92,3
☐ Іноді	8,2	7,7
☐ Ні		
Що робить рухливі ігри для тебе цікавими?		
Чи хотів(ла) би ти мати більше вільного часу для активних ігор?		
☐ Так	91,8	92,3
☐ Не знаю	6,1	5,1
☐ Ні	2,1	2,6

Більшість респондентів (91,8% дівчат і 94,9% хлопців) висловили бажання мати більше спортивних майданчиків, гуртків або секцій у місці проживання, що засвідчує недостатність доступної інфраструктури. Також 91,8% дівчат і 92,3% хлопців хотіли б мати більше вільного часу для активних ігор, що корелює зі зростанням навчального навантаження та тривалістю використання гаджетів.

Аналіз часу, проведеного за гаджетами, демонструє значну тенденцію до цифрової залежності: понад 2 години на день із гаджетами проводять 68,3% дівчат і 65,4% хлопців. Це є фактором, що конкурентно знижує рухову активність та впливає на когнітивні і соціально-емоційні процеси.

Важливим є той факт, що переважна більшість дітей відчують батьківську підтримку у дотриманні активного способу життя (91,8% і 92,3%). Такий показник підтверджує значущу роль сім'ї як соціально-педагогічного модератора здорової поведінки.

Щодо чинників, які роблять рухливі ігри цікавими, респонденти найчастіше відзначали змагальність, динамічність, можливість взаємодії з друзями та новизну ігрових ситуацій, що узгоджується з віковою потребою у різноманітній руховій діяльності.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє визначити такі ключові тенденції:

- діти мають переважно позитивний емоційний досвід після рухливих ігор;
- змагальна діяльність є важливим мотиваційним фактором;
- цифрові технології виступають потужним конкурентом руховій активності;
- інфраструктурні умови суттєво впливають на рівень включеності дітей у позашкільну активність;
- соціальне оточення та батьківська підтримка мають вирішальне значення.

Отримані дані можуть бути використані для удосконалення програм позашкільного фізичного виховання, формування мотиваційних стратегій, адаптації ігрових методик, а також обґрунтування необхідності розвитку спортивної інфраструктури на рівні мікрорайонів.

3.2. Обґрунтування педагогічних умов формування мотивації дітей до занять руховою активністю засобами гандболу

Формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять руховою активністю є важливою педагогічною проблемою, оскільки саме в цьому

віковому періоді закладаються основи фізичного розвитку, моделюються соціально прийнятні форми поведінки та формуються стійкі ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя. Дослідники зазначають, що ефективна мотивація сприяє підвищенню рухової активності, поліпшенню психофізичного стану та розвитку ключових компетентностей [24]. Одним із перспективних засобів підвищення інтересу до рухової активності вважається гандбол — командна спортивна гра, що поєднує високий емоційний заряд, доступність технічних елементів та соціальну взаємодію [36].

Першою педагогічною умовою є створення емоційно позитивного та психологічно безпечного освітнього середовища. Молодші школярі особливо чутливі до оцінних суджень, тому доброзичливе педагогічне спілкування, підтримка та схвалення створюють підґрунтя внутрішньої зацікавленості. Як зазначають науковці, емоційний фон під час занять безпосередньо впливає на мотиваційні установки, працездатність та соціальну адаптацію [1].

Другою педагогічною умовою виступає індивідуалізація навчального процесу. Гандбол дозволяє педагогові варіювати ігрові ролі та навантаження відповідно до психофізичних можливостей кожної дитини. Це допомагає усунути страх невдачі, підсилює відчуття компетентності та сприяє особистісній успішності. Згідно з літературними даними, індивідуальний підхід формує позитивний емоційний відгук та покращує навчальні результати в молодшому шкільному віці [5].

Третьою педагогічною умовою є забезпечення різноманітності та змагального характеру занять. Модельні змагання, мікротурніри та ігрові завдання сприяють розвитку цілеспрямованості, самоконтролю, витривалості та наполегливості. Відповідно до досліджень, змагальна діяльність стимулює внутрішні мотиваційні механізми, особливо в дітей з високою потребою у соціальному визнанні [30].

Четверта умова — організація позашкільних форм рухової активності. Гуртки, секції, спортивні майданчики в мікрорайоні, дворові ігри дозволяють знизити гіподинамію та збільшити обсяг рухової активності, рекомендований

ВООЗ для дітей 6–10 років. Залучення сім'ї суттєво впливає на успішність формування мотиваційних установок, оскільки батьківська підтримка виступає потужним зовнішнім підкріпленням (WHO, 2021).

П'ятою педагогічною умовою є використання ігрових та проблемно-ситуативних методів навчання. Гандбол природно моделює ситуації, що потребують швидкого аналізу, тактичного мислення та командної взаємодії. Ігровий формат відповідає провідній діяльності молодших школярів, що, за даними психологічних досліджень, забезпечує високий рівень пізнавальної активності [24].

Шостою умовою є виховання морально-вольових якостей у процесі командної гри. Гандбол сприяє формуванню відповідальності за командний результат, уміння дотримуватися правил, співпереживати та підтримувати партнера. Це створює середовище позитивної соціальної взаємодії та посилює соціально орієнтовану мотивацію [16].

Сьома педагогічна умова — систематичний зворотний зв'язок із педагогом, що сприяє усвідомленню власного прогресу. Дітям молодшого шкільного віку важливо бачити навіть незначні досягнення, тому поетапна оцінка результатів формує відчуття успіху та підвищує залученість.

Таким чином, комплекс педагогічних умов:

- емоційно безпечне середовище;
- диференціація навантаження;
- різноманіття занять та змагальність;
- розвиток позашкільної активності;
- ігрова спрямованість навчання;
- виховання морально-вольових якостей;
- педагогічна рефлексія —

створює сприятливе підґрунтя для формування стійкої мотивації до рухової активності засобами гандболу. Реалізація цих умов сприяє поліпшенню фізичного розвитку, зниженню психоемоційного напруження, зміцненню здоров'я та формуванню позитивних моделей поведінки.

Формування мотивації до занять руховою активністю у дітей молодшого шкільного віку передбачає опору на систему педагогічних принципів, що забезпечують комплексний розвиток особистості, інтересу до фізичних вправ та позитивного ставлення до здорового способу життя. Застосування цих принципів дозволяє підвищити внутрішню зацікавленість, сформувати стійку потребу у русі та сприяти гармонійному розвитку фізичних і психоемоційних якостей.

Принцип особистісної орієнтації – педагог повинен враховувати індивідуальні особливості, потреби та інтереси кожної дитини. Індивідуалізація завдань підвищує впевненість у власних силах, сприяє позитивному емоційному фону та зменшує ризик невдач, що особливо важливо на етапі становлення мотиваційної сфери.

Принцип доступності та посильності – матеріал і навантаження повинні відповідати віковим можливостям, рівню фізичної підготовленості та когнітивному розвитку. Доступність змісту забезпечує успішність діяльності, а відчуття успіху є провідним мотиваційним стимулом у молодшому шкільному віці.

Принцип емоційної насиченості – молодші школярі демонструють високу чутливість до емоційних стимулів. Позитивні переживання під час гри, заохочення та підтримка створюють сприятливий клімат, формують позитивний образ рухової активності та прагнення до повторюваної практики.

Принцип систематичності та послідовності – регулярність занять формує корисні звички, підвищує рівень відповідальності й саморегуляції. Послідовне ускладнення завдань сприяє сталому прогресу, що позитивно впливає на мотивацію до досягнень.

Принцип варіативності та різноманітності – застосування різних форм, методів і видів діяльності попереджає монотонність та знижує ризик втрати інтересу. Варіативність завдань стимулює розвиток творчості, пізнавальної активності й здатності адаптуватися до нових ситуацій.

Принцип змагальності – змагальні елементи є сильним мотиваційним чинником у дітей 6–10 років. Вони формують прагнення до самовдосконалення,

дисципліну, витримку, а також сприяють усвідомленню власного потенціалу. При цьому важливо зберігати педагогічно орієнтований характер конкуренції без надмірного психологічного тиску.

Принцип соціальної взаємодії – командні ігри сприяють розвитку комунікативності, взаємодопомоги, уміння працювати в групі. Соціальна підтримка однолітків є важливим фактором позитивного ставлення до рухової активності. Формування згуртованості підсилює емоційне задоволення від занять.

Принцип індивідуального вибору – надання можливості обирати роль у грі, вправи або партнерів підвищує автономію дитини, що, згідно з теорією само детермінації, зміцнює внутрішню мотивацію. Свобода вибору сприяє самовираженню та самостійності.

Принцип позитивного підкріплення – заохочення, похвала та визнання досягнень формують морально-вольові якості, підвищують упевненість у собі та знижують страх помилок. Позитивне підкріплення є ефективним засобом підтримки мотивації протягом усього процесу навчання.

Принцип здоров'язбережувальної спрямованості – організація занять повинна відповідати вимогам безпеки, забезпечувати оптимальне фізичне навантаження і сприяти профілактиці перевантажень. Усвідомлення користі для здоров'я підсилює особистісну значущість занять.

Принцип наочності та мотиваційного моделювання – використання показу технічних дій, відеофрагментів, ілюстрацій та порівняння з відомими спортсменами сприяє формуванню позитивних мотиваційних орієнтацій та унаочнює кінцевий результат.

Принцип ігрової спрямованості – для дітей 6–10 років гра залишається провідною діяльністю. Включення ігрових сюжетів та елементів ролей дозволяє підвищити залученість, зняти емоційне напруження та стимулює природну потребу у русі.

Дотримання зазначених принципів забезпечує комплексний підхід до організації педагогічної роботи, спрямованої на формування мотивації у дітей

молодшого шкільного віку. Їх застосування сприяє підвищенню інтересу до рухової активності, зміцненню соціальних зв'язків, розвитку фізичних якостей і позитивних особистісних рис. Ефективне поєднання принципів створює умови для стійкого формування здорового способу життя, що є важливою складовою освіти у сучасних умовах.

Організація занять руховою активністю засобами гандболу для дітей молодшого шкільного віку передбачає використання різноманітних форм фізичного виховання, спрямованих на розвиток інтересу, підтримання позитивного емоційного стану та формування стійкої мотивації до регулярних рухових навантажень. Враховуючи психофізіологічні особливості зазначеної вікової групи, доцільним є застосування короткотривалих, динамічних та ігрових форм роботи, що забезпечують високу щільність рухової діяльності та соціальну взаємодію.

Навчально-тренувальні заняття з елементами гандболу у форматі ігрової діяльності є унікальною формою. Основою є опанування базових техніко-тактичних дій (ловіння, передача, кидок, пересування), однак у формі сюжетних, рольових та командних ігор. Такий підхід підвищує емоційну залученість, формує відчуття успіху й сприяє розвитку компетентностей без монотонних повторень. Для дітей 6–10 років особливо важливо розуміння ігрових правил у простій і доступній формі, що стимулює креативність і координаційні здібності.

Рухливі ігри з елементами гандболу на спортивному майданчику включають позашкільні ігрові сесії, організовані у дворі, на майданчику чи пришкільній території, сприяють природному прояву рухової активності, ініціативності та соціальних контактів. Участь у таких іграх забезпечує автономний вибір, що є важливим мотиваційним чинником у молодшому шкільному віці. Відсутність жорстких нормативів створює атмосферу свободи та емоційного комфорту.

Гурткова робота та секційні тренування – це заняття у спортивних секціях гандболу дозволяють забезпечити більш систематичний характер тренувального процесу, формують відповідальність, дисципліну, мотивацію до

самовдосконалення. Участь у секційних заняттях стимулюється соціальними факторами: командною підтримкою, авторитетом тренера, позитивною конкуренцією та відчуттям приналежності до групи.

Змагальна діяльність підсилює емоційну мотивацію, сприяє формуванню цілеспрямованості, волі до перемоги та здатності долати труднощі. Для молодших школярів важливим є те, що результат змагання не завжди домінує над процесом, тому оцінювання має ґрунтуватися на позитивному підкріпленні, особистісному прогресі та командній взаємодії.

Естафети з м'ячем із включенням передач, ведення та кидків у ціль поєднують високий темп, емоційність і прості правила. Вони дозволяють підтримувати інтерес дітей та розвивати швидкісно-силові та координаційні здібності. Дослідження вказують, що діти цього віку краще реагують на змагальність у мікрогрупах, ніж на індивідуальні вправи.

Використання форм як індивідуальні міні-завдання та технічні челленджі для дітей 6-10 років є досить актуальним. Виконання коротких вправ на точність, швидкість передачі чи кидка дозволяє дітям концентрувати увагу на власних успіхах, що формує внутрішню мотивацію. Наявність «видимих» результатів сприяє зміцненню самооцінки, що є критично важливим у молодшому шкільному віці.

Використання відеодемонстрацій, коротких мультимедійних інструкцій, простих мобільних додатків для відстеження прогресу підсилює інтерес до предмету. Інтерактивність допомагає адаптувати заняття до сучасної цифрової культури дітей.

Спільні ігри «діти–батьки», рухливі сімейні фестивалі та гандбольні естафети підсилюють мотивацію через соціально-емоційне підкріплення. Підтримка дорослих залишається одним із ключових факторів у формуванні стійких спортивних інтересів.

Поєднання навчання та дозвілля в умовах групах продовженого дня забезпечує систематичність, знижує часові бар'єри та сприяє формуванню

корисних звичок. Тут ефективні короткі ігрові модулі, командні завдання та спортивні квести.

Самоорганізовані форми ігор з м'ячем стимулюють самостійність, комунікативність та ініціативу. Відсутність жорсткого контролю створює відчуття свободи, що підвищує мотиваційну складову.

Педагогічна цінність таких форм полягає у:

- ❖ реалізації вікової потреби в русі;
- ❖ формуванні соціально-командних компетентностей;
- ❖ розвитку емоційної сфери;
- ❖ підкріпленні інтересу через змагальність;
- ❖ зміцненні здоров'я та профілактиці гіподинамії;
- ❖ створенні позитивного образу фізичної активності.

Системне використання різноманітних форм занять руховою активністю засобами гандболу сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації, розвитку багатокомпонентних фізичних якостей та соціальних навичок у дітей 6–10 років. Поєднання формальної, позашкільної та сімейної активності забезпечує комплексний вплив на виховання ціннісного ставлення до спорту, що є основою для підтримання здорового способу життя.

3.3. Методика формування мотивації дітей 6-10 років до занять фізичною активністю засобами гандболу

Сучасна освітня система зосереджує увагу школярів на засвоєнні значного обсягу інформації, розширенні теоретичних знань та формуванні необхідних компетентностей. Модель навчального закладу сьогодні передбачає створення педагогічного й здоров'язбережувального середовища, яке сприятиме оптимальному функціонуванню організму та підтриманню стабільної розумової і фізичної працездатності учнів [13, 16, 18].

Принцип системності дає можливість визначити структуру освітнього простору як динамічної системи, а також проаналізувати взаємозв'язки між її складовими, що забезпечують ефективність функціонування. Школа, як освітня

система, включає низку підсистем і компонентів, які охоплюють різні форми діяльності учасників освітнього процесу. Налагоджена взаємодія між цими елементами та їх цілісність забезпечується освітніми політиками й регламентами, а стійкість системи підтримується ціннісними орієнтирами й принципами, на яких вона базується. Освітнє середовище школи є відкритим, адаптивним і здатним до самовдосконалення, а оцінювати його доцільно через призму якості освітньої діяльності.

Аналіз провідного досвіду підтверджує доцільність упровадження шести узагальнених ефективних політик у межах шкільних ініціатив, спрямованих на формування рухової активності учнів [20].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає серед ключових загальношкільних напрямів практичного втілення: якісне фізичне виховання, активне пересування до закладу освіти та назад, стимулювання рухової активності в шкільному середовищі, реалізацію активних позашкільних програм, заохочення рухової активності під час перерв, інтеграцію рухової активності в інші навчальні предмети (формат «активного класу»), а також інклюзивні практики щодо залучення всіх здобувачів освіти (Рис. 3.1).



Рис.3.1. Заохочення школярів до рухової активності (WHO, 2021)

Наукові дослідження, присвячені проектуванню освітнього середовища, зокрема у США, на основі синергетичного підходу дають змогу визначити ключові ініціативи та практики з позицій відкритості, складності, динамічності

й автономності системи. Представлена програма відображає узгоджену взаємодію та синергію визначених складових: якісного фізичного виховання як базового елемента, залучення до фізичної активності до, під час і після навчання, участі педагогів, родин та місцевої спільноти [191, 207, 212].

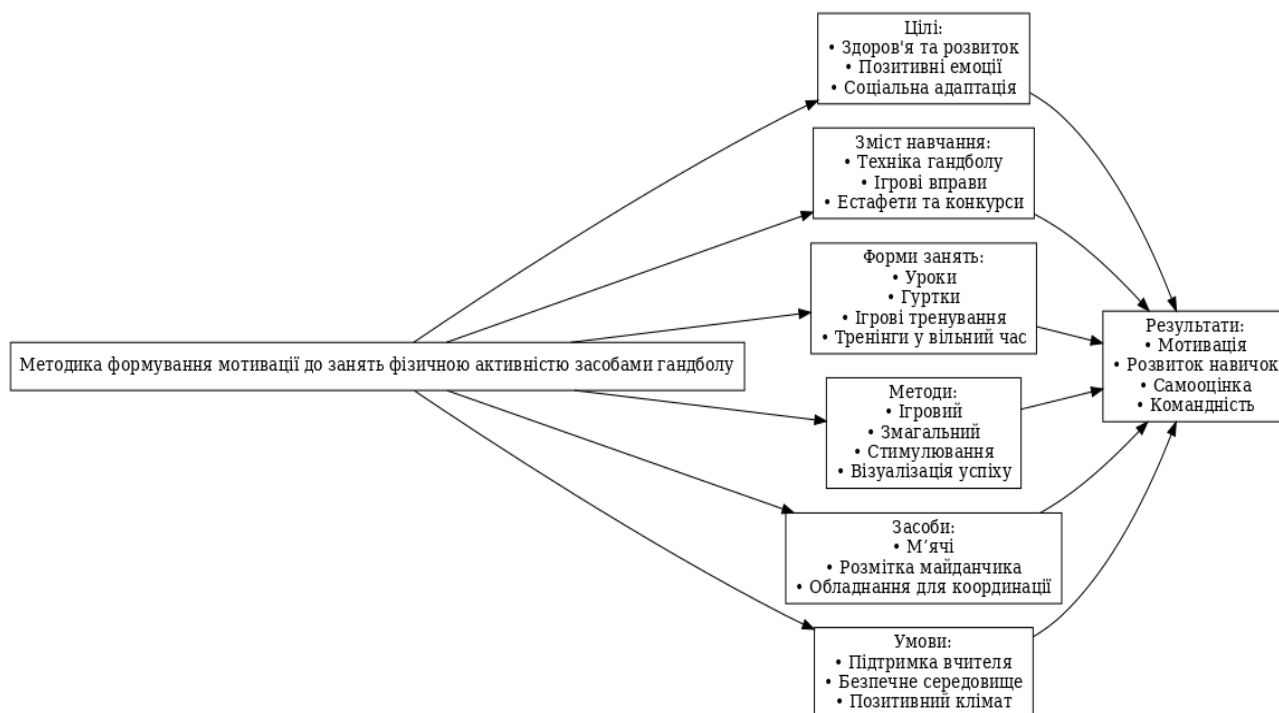


Рис. 3.2. Схема методики формування мотивації дітей 6-10 років до занять фізичною активністю засобами гандболу.

Формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять фізичною активністю є ключовим педагогічним завданням, оскільки саме в цей період відбувається становлення базових фізичних якостей, рухових умінь, позитивного ставлення до спорту та ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя. Використання засобів гандболу у фізкультурно-оздоровчому процесі створює сприятливі умови для розвитку мотиваційної сфери завдяки ігровому характеру діяльності, емоційності, соціальній взаємодії та доступності технічних елементів гри.

Методика базується на врахуванні вікових особливостей дітей 6–10 років, серед яких провідну роль відіграє ігрова діяльність, потреба у позитивному емоційному досвіді, швидка зміна інтересів, прагнення до соціального схвалення та належності до групи. Педагогічний вплив реалізується через оптимальне

поєднання мотиваційних, навчальних, організаційних та виховних факторів, а саме:

1. Створення позитивного емоційного фону: використання змагальних та рольових ігор, заохочення колективної взаємодії, варіативність ігрових завдань.
2. Поступове ускладнення рухових дій: доступність техніки гандболу для дітей молодшого віку, формування базових координаційних умінь, адаптація правил під вікові можливості.
3. Індивідуальна підтримка та схвалення: вербальна позитивна підкріпленість, демонстрація успіхів кожної дитини, запобігання ситуаціям невдачі.
4. Соціалізаційні механізми: командні ігри, зміна ролей (напад, захист), розвиток почуття відповідальності та взаємодопомоги.
5. Педагогічне стимулювання інтересу: впровадження прогресивних форм занять (квест-гандбол, міні-турніри), творчих завдань, що сприяють активізації внутрішньої мотивації.

До структури методики входять: спрощені технічні вправи (ловіння, передача, кидки), рухливі ігри з елементами гандболу, мікро-матчі (3×3, 4×4), естафети та змагання, індивідуальні завдання на точність і швидкість. Емоційна насиченість цих вправ стимулює внутрішню мотивацію та сприяє регулярності рухової активності.

Основними організаційними формами занять були:

- Уроки фізичної культури: включення елементів гандболу в підготовчу та основну частину, модулі з ігрових видів спорту.
- Спортивні гуртки: систематичність, розвиток ігрових навичок та командної взаємодії.
- Рухливі перерви та ігрові активності: короткі вправи з м'ячем, вправи на координацію та увагу.
- Позашкільні заходи: міні-турніри, сімейні спортивні свята, що сприяють соціалізації та мотивації.

Методика передбачає комплексну роботу над мотиваційними аспектами:

- Ціннісно-орієнтаційний компонент – формування уявлень про користь руху та здоровий спосіб життя.
- Емоційний компонент – забезпечення позитивних переживань під час занять.
- Соціальний компонент – розвиток командності, комунікації та взаємодопомоги.
- Змагальний компонент – стимулювання прагнення до успіху та самовдосконалення.

Методика реалізується на основі принципів доступності і безпечності, систематичності та послідовності, варіативності завдань, гуманістичної взаємодії, врахування індивідуальних особливостей дітей, позитивної підтримки та заохочення.

Застосування методики забезпечує зростання інтересу до занять фізичною активністю, підвищення частоти проявів рухової активності, формування базових умінь гандболу, розвиток координаційних та швидкісних якостей, покращення соціально-психологічного стану дітей, а також формування стійкої потреби в русі.

Методики складається із таких компонентів:

1. Цільовий блок – формування позитивного ставлення до фізичної активності.
2. Мотиваційно-ціннісний блок – стимулювання емоційної зацікавленості та внутрішньої мотивації.
3. Змістовий блок – системи вправ, рухливих ігор, техніко-тактичних завдань.
4. Організаційно-методичний блок – форми проведення занять, режим навантаження, індивідуалізація.
5. Діагностичний блок – оцінка інтересу, емоційних реакцій, участі та прогресу.

6. Результативний блок – сформована стійка мотивація та рухові вміння.

Використання засобів гандболу у формуванні мотивації дітей 6–10 років до фізичної активності є ефективним педагогічним інструментом, що поєднує руховий розвиток, емоційне задоволення, соціальну взаємодію та ігровий компонент. Систематична та варіативна реалізація запропонованих педагогічних умов створює сприятливі передумови для формування позитивного ставлення дітей до спорту та фізичної культури.

3.4. Динаміка змін рівня мотивації дітей 6–10 років після впровадження методики

Для оцінки ефективності запропонованої методики формування мотивації було проведено анкетування дітей 6–10 років на початку та наприкінці експериментального періоду. Анкета включала питання щодо часу, проведеного у русі після школи, частоти участі в рухливих іграх, відвідування спортивних секцій, мотивів занять спортом, впливу соціального оточення та вподобань щодо спортивних ігор.

Таблиця 3.5

Час, проведений у русі після школи, (n=86) %

Варіант	Дівчата (початок)	Дівчата (кінець)	Хлопці (початок)	Хлопці (кінець)
Менше 30 хв	36,1	43,3	32,3	38,7
30–60 хв	35,4	42,5	28,1	33,7
1–2 години	17,3	20,8	20,4	24,5
Більше 2 годин	12,2	14,6	19,2	23,0

Порівняння показників свідчить про зростання часу рухової активності дітей після застосування методики, особливо у категоріях «1–2 години» та «Більше 2 годин», що свідчить про підвищення мотивації до тривалих фізичних активностей (табл. 3.5).

Збільшення частоти рухливих ігор у дітей спостерігається у всіх групах, особливо у категорії «3–4 рази на тиждень», що свідчить про активізацію соціальної взаємодії та зацікавленості у спільних іграх (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Частота участі у рухливих іграх на вулиці або вдома, (n=86) %

Варіант	Дівчата (початок)	Дівчата (кінець)	Хлопці (початок)	Хлопці (кінець)
Щодня	28,8	34,6	26,0	31,2
3–4 рази на тиждень	23,7	28,4	38,7	46,4
1–2 рази на тиждень	21,2	25,4	25,6	30,7
Рідко	26,3	31,6	9,7	11,6

Після застосування методики збільшилася кількість дітей, які відвідують секції регулярно або час від часу, що підтверджує ефективність педагогічного стимулювання участі у спортивних заняттях (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Відвідування спортивних секцій та гуртків , (n=86) %

Варіант	Дівчата (початок)	Дівчата (кінець)	Хлопці (початок)	Хлопці (кінець)
Так, регулярно	12,3	14,8	16,7	20,0
Іноді	58,3	66,0	57,6	69,1
Ні	29,4	35,3	25,7	30,8

В усіх групах спостерігається помітне зростання мотиваційних чинників, пов'язаних із фізичним розвитком, соціальною взаємодією та змагальною діяльністю. Особливо підвищився інтерес до командних ігор та участі у турнірах (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Основні мотиви занять спортом у позашкільний час , (n=86) %

Варіант	Дівчата (початок)	Дівчата (кінець)	Хлопці (початок)	Хлопці (кінець)
Щоб бути здоровим	4,3	5,2	4,6	5,5
Щоб бути сильним і спритним	27,2	32,6	28,6	34,3
Для гарного настрою	4,3	5,2	3,1	3,7
Щоб мати друзів	36,3	43,6	19,2	23,0
За порадою батьків	14,1	16,9	15,4	18,5
Щоб виступати на змаганнях	12,8	15,3	29,2	35,0

Збільшення активності у рухливих іграх поєднується зі стабільною часткою часу за гаджетами, що свідчить про розвиток усвідомленого ставлення дітей до фізичної активності без повної відмови від електронних розваг (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Вільний час та вподобання щодо активності , (n=86) %

Варіант	Дівчата (початок)	Дівчата (кінець)	Хлопці (початок)	Хлопці (кінець)
Граю у рухливі ігри	27,1	32,5	31,4	37,7
Граю за комп'ютером/ТБ	68,3	81,9	65,4	78,5
Читаю/малюю	4,6	5,5	3,2	3,8

Отже, після застосування методики відзначено зростання часу, проведеного у русі, та частоти участі у рухливих іграх. Діти активніше взаємодіють з однокласниками та друзями, що стимулює командну роботу і соціалізацію. Збільшилася готовність брати участь у спортивних турнірах і змаганнях. Діти демонструють більший інтерес до розвитку фізичних якостей та технічних навичок у спортивних іграх. Застосування запропонованих педагогічних умов та ігрових форм гандболу дозволяє підвищити мотивацію дітей до систематичних занять фізичною активністю, покращує емоційний, соціальний та фізичний стан, сприяє формуванню стійкого позитивного ставлення до спорту.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було науково обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування мотивації дітей 6–10 років до систематичних занять руховою активністю засобами гандболу. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки, які безпосередньо корелюють із поставленими завданнями дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів засвідчив, що мотивація дітей молодшого шкільного віку до рухової активності є багатофакторним явищем, яке формується під впливом внутрішніх психологічних стимулів та зовнішніх соціально-педагогічних чинників. Провідну роль відіграє гра, як природна форма діяльності дітей цього віку, що забезпечує емоційне залучення, задоволення та соціальну взаємодію. У наукових джерелах відзначається, що мотивація до фізичної активності формується через позитивний емоційний досвід, підтримку дорослих, командну взаємодію та досягнення конкретних результатів у спортивних іграх.

Дослідження літературних джерел дозволило виділити основні компоненти мотивації дітей: ціннісно-орієнтаційний (усвідомлення користі рухової активності та здорового способу життя), емоційний (позитивні переживання під час занять), соціальний (розвиток комунікації, командності) та змагальний (прагнення до успіху та самовдосконалення). Також були визначені ключові педагогічні принципи, що сприяють ефективному формуванню мотивації: доступність, безпечність, систематичність, послідовність, варіативність завдань, гуманістична взаємодія та індивідуальний підхід.

2. Емпіричні дані опитувань та спостережень показали, що мотивація дітей до фізичної активності залежить від комплексного впливу психологічних, соціальних та педагогічних факторів. До психологічних чинників належать емоційна залученість, інтерес до ігрової діяльності, прагнення до самостійності та успіху, а також потреба у позитивному самовідчутті. Соціальні чинники

включають вплив сім'ї, підтримку друзів та колективну взаємодію, що стимулює бажання брати участь у рухливих іграх та спортивних заняттях. Педагогічні чинники реалізуються через організацію цікавих, доступних та різноманітних вправ, створення позитивного емоційного фону, похвалу та індивідуальну підтримку, а також через систему заохочень, що мотивує дітей до регулярних занять.

Результати спостережень та анкетування до початку експерименту показали, що більшість дітей проводять обмежений час у русі після школи (менше 60 хвилин), а участь у спортивних секціях носить нерегулярний характер. Основними бар'єрами для фізичної активності є відсутність часу, нестача компанії для ігор, домашні завдання та брак бажання. При цьому, позитивне ставлення до рухливих ігор проявлялося у бажанні грати з друзями та участі у змаганнях, що підтверджувало необхідність систематичного впровадження мотиваційно орієнтованих заходів у навчально-виховний процес.

3. На основі теоретичних положень та результатів первинного обстеження була розроблена методика формування мотивації дітей 6–10 років до фізичної активності засобами гандболу. Методика враховує вікові та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та включає:

- Цільовий блок, спрямований на формування позитивного ставлення до фізичної активності;
- Мотиваційно-ціннісний блок, що стимулює емоційну зацікавленість та бажання брати участь у руховій діяльності;
- Змістовий блок, який містить системи вправ, рухливі ігри, міні-матчі, естафети та техніко-тактичні завдання гандболу;
- Організаційно-методичний блок, що передбачає різноманітні форми проведення занять, індивідуалізацію завдань, контроль за навантаженням та безпеку занять;
- Діагностичний блок, який включає анкетування, спостереження та тестування фізичних та мотиваційних показників;

- Результативний блок, що відображає сформовану стійку мотивацію та рівень рухових умінь дітей.

Методика передбачає застосування ігрового характеру діяльності, змагальних та командних завдань, індивідуального підходу, позитивного підкріплення та створення емоційно насиченого середовища.

4. Педагогічний експеримент проводився протягом 2025 року в три етапи: початкове тестування та анкетування, впровадження методики та підсумкове оцінювання результатів. Експеримент показав, що систематичне використання гандболу як засобу формування мотивації призвело до значного підвищення рівня мотивації та фізичної активності дітей.

- Спостерігалось збільшення часу, який діти проводять у русі після школи, на 10–20 % у порівнянні з початковим рівнем;
- Підвищилася частота участі у рухливих іграх та спортивних секціях;
- Зросла зацікавленість у командних та змагальних завданнях, покращилася взаємодія між учасниками;
- Позитивні емоційні переживання та задоволення від занять сприяли стійкій внутрішній мотивації.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість дітей стали активніше залучатися до рухової діяльності, проявляли ініціативу у виборі форм активності, прагнули досягати результатів у командних іграх, а також висловлювали бажання брати участь у змаганнях. Соціальна взаємодія дітей покращилася: вони стали більш відкритими до колективної діяльності, проявляли підтримку та взаємодопомогу у командних завданнях.

Розроблена методика може бути використана в навчально-виховному процесі загальноосвітніх закладів та спортивних гуртках для дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє педагогам та тренерам:

- систематично формувати мотивацію дітей до фізичної активності;
- поєднувати фізичний розвиток з розвитком соціальних та емоційних компетенцій;
- адаптувати заняття до вікових та індивідуальних особливостей учнів;

- створювати позитивний емоційний досвід та заохочувати до регулярної рухової активності.

Отже, проведене дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики формування мотивації дітей 6–10 років до систематичних занять фізичною активністю засобами гандболу. Методика сприяє комплексному розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетенцій дітей, формує стійке позитивне ставлення до спорту та здорового способу життя, що забезпечує основу для подальшого залучення дітей до активної та систематичної рухової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баженков Є. В. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти: наказ МОН України від 22.08.2024 № 1185. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> (дата звернення: 05.11.2025).
2. Бакіко І. В. Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку: дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2022. 569 с.
3. Бахчанян Г. С. Мотивація та інтереси до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія.*, 2018, № 4, с. 41–47.
4. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.
5. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. - Львів, 2004. - 23 с.
6. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науко-вий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип 2 (43). 2014. С. 4-9.
7. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.

8. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2014, № 2, с. 17–22.
9. Дедух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2021. 280 с.
10. Дзюбко Л., Гриценко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. №4. С. 33-43.
11. Квач О. Психолого-педагогічна методика формування стійкої мотивації до занять художньою гімнастикою у дітей 3–6 років. *Physical Culture and Sport*, 2025, № 2, с. 21–33. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.3>
12. Кравченко, Т. П., Шапран, О. І., & Гуральчук, В. В. (2025). Шляхи підвищення мотивації дітей до рухової активності у процесі формування особистої фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17363110>
13. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Холодова О. С. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2020, № 1, с. 276–288. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-278.
14. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація у учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68-72.
15. Круцевич Т., Марченко О. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2008, № 3–4, с. 103–106.
16. Кутек Т. Б. Етапи формування фізичної культури особистості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013, № 3, с. 207–210.
17. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2013. 239 с.

18. Лисенко Л. Л., Мельникова-Егорченко Н. С., Рижик Т. О. Практика використання інтерактивних методів навчання на уроці фізичної культури. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1166/1>
19. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2020. №3. С. 81–85.
20. Москаленко Д., Пангелова Н. Технологія формування особистої фізичної культури підлітків 14–15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2025, № 1, с. 116–123. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-12.pdf> (дата звернення: 05.11.2025).
21. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
22. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С., Корж Н. Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
23. Москаленко Н. В., Кошелева О. О., Сидорчук Т. В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи: монографія. Дніпро, 2022. 262 с.
24. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навч. посібник. Дніпро, 2022. 76 с.
25. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2023, № 1, с. 102–111.
26. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019, № 2, с. 115–121.

27. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

28. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 05.11.2025).

29. Отравенко О. В. Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами. Актуальні проблеми фізичного виховання молоді: теорія і практика: зб. матер. Відкритої Всеукр. науково-практ. конф. за участю стран СНД, за заг. ред. Т. Т. Ротерс. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. С. 227-235.

30. Пільгун Д. О. Творчий розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами театралізації. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 63 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24845>

31. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.

32. Савченко В. А. Модернізація процесу навчання через застосування інтерактивних освітніх технологій. *Нова педагогічна думка.*, 2018, № 3 (95), с. 55–57.

33. Соколова Г. М. Формування сценічно-виконавської культури учнів дитячих музичних шкіл у процесі навчання гри на фортепіано : дис. ... д-ра філос. : 014 – Середня освіта (Музичне мистецтво). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/2ea1468e-949f-49f6-ae38-71c269a8a8cc>

34. Сороколів Н. Порівняльний аналіз думки вчителів фізичної культури й учителів початкових класів щодо впровадження ключових компетентностей Нової української школи у фізичне виховання. *Інноваційна педагогіка.*, 2020, Вип. 22, т. 4, с. 69–73. URL:

http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/16.pdf (дата звернення: 05.11.2025). ISSN 2663-6085.

35. Сороколіт Н. Чинники, що перешкоджають реформуванню фізичного виховання на сучасному етапі. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті.*, 2023, № 2, с. 67–77. DOI: 10.69468/2786-7544-2023-2-16.

36. Сутула В. О., Бондар Т. С., Васьков Ю. В. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.*, 2009, № 1, с. 15–21.

37. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

38. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (2024). (215), 313-318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>

39. Bondarenko A., Nalyvaiko O. Internal motivation of students as a priority component of learning to play the piano. *Educological discourse*, 2021, № 34(3). URL: <http://dx.doi.org/10.28925/2312-5829.2021.36>

40. Dongoran M. F., Setyawati H., Kristiyanto A., Raharjo H. P., Setiawan C. Understanding significant experiences of adolescent athletes' participation in competitive sports life: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2025, № 7, p. 1–18. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1515200>

41. Grauduszus M., Koch L., Wessely S., Joisten C. School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 2025, № 12, p. 1–20. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>

42. Kvach O. Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics. *OSF*, 2025. URL: https://osf.io/qnsb5/?view_only=

43. Manescu D. C. Training and testing strategies in young athletes: A critical review across sports specialization pathways. *Preprints*, 2025. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202506.1785.v1>

44. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review.*, 1943, Vol. 50, pp. 370–396.
45. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., Potdevin F. Building the foundation of aquatic literacy in 4–6 years-old children: A systematic review of good pedagogical practices for children and parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, № 19(10). URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19106180>
46. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education – a systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2022, № 52, p. 447–460. URL: <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
47. Moon J., Webster C. A., Stodden D. F., Bria A., Mulvey K. L., Beets M., Egan C. A., McIntosh L. I. F., Merica C. B., Russ L. Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*, 2024, № 24. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
48. Moschos G., Pollatou E. The effect of a psychomotor intervention program in children 3–10 years of age: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*, 2022, № 19(2), p. 294–309. URL: <https://doi.org/10.1080/17432979.2022.2078406>
49. Mullins M., Cronk E., Jayanthi N. Sport readiness and injury prevention in young athletes: Current recommendations on when to enter, compete and specialise in sport. In: Stafford I. (Ed.). *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport*, 2022. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003199359-15>

Анкета

«Визначення особливостей мотиваційних чинників рухової активності дітей молодшого шкільного віку у позашкільний час»

Прізвище, ім'я (необов'язково): _____

Вік: ____ років Клас: ____

Познач галочкою або впиши відповідь.

1. Скільки часу ти проводиш у русі після школи щодня?

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30–60 хв
- ☐ 1–2 години
- ☐ Більше 2 годин

2. Як часто ти береш участь у рухливих іграх на вулиці або вдома?

- ☐ Щодня
- ☐ 3–4 рази на тиждень
- ☐ 1–2 рази на тиждень
- ☐ Рідко

3. Чи відвідуєш ти спортивні секції або гуртки?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

4. Якщо так, які саме?

5. Чому ти займаєшся спортом у позашкільний час?
(можна обрати кілька)

- ☐ Щоб бути здоровим(ою)
- ☐ Щоб бути сильним(ою) і спритним(ою)
- ☐ Для гарного настрою
- ☐ Щоб мати друзів
- ☐ За порадою батьків
- ☐ Щоб виступати на змаганнях
- ☐ Інше: _____

6. Як ти проводиш вільний час найчастіше?

- ☐ Граю у рухливі ігри
- ☐ Граю за комп'ютером/телефоном
- ☐ Дивлюсь телевізор
- ☐ Читаю/малюю
- ☐ Інше: _____

7. Які спортивні ігри тобі найбільше подобаються?

8. Хто зазвичай запрошує тебе грати в рухливі ігри?

- ☐ Друзі
- ☐ Батьки
- ☐ Брати/сестри
- ☐ Сам(а) шукаю компанію
- ☐ Майже ніхто

9. Де ти зазвичай граєш у спортивні або рухливі ігри?

- ☐ На подвір'ї/майданчику
- ☐ У дворі будинку
- ☐ У спортивному клубі
- ☐ Вдома
- ☐ Інше: _____

10. Що найбільше заважає тобі бути активним після школи?

- ☐ Нестача часу
- ☐ Відсутність компанії
- ☐ Немає місця для ігор
- ☐ Батьки не дозволяють
- ☐ Брак бажання
- ☐ Інше: _____

11. Як ти почуваєшся після активних рухливих ігор?

- ☐ Весело і енергійно
- ☐ Трохи втомлено, але добре
- ☐ Дуже втомлено
- ☐ Без змін

12. Чи подобається тобі брати участь у змаганнях?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

13. Що мотивує тебе бути активним у позашкільний час?
(обери важливіші)

- ☐ Бажання перемагати
- ☐ Похвала дорослих
- ☐ Підтримка друзів
- ☐ Цікаві ігри
- ☐ Хочу бути сильним(ою), здоровим(ою)

14. Як часто ти граєш у спортивні ігри з однокласниками поза школою?

- ☐ Щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Рідко
- ☐ Зовсім ні

15. Яку форму активності ти хотів(ла) б спробувати?

16. Чи хотів(ла) би ти, щоб у твоєму мікрорайоні було більше майданчиків, гуртків або секцій?

- ☐ Так
- ☐ Можливо
- ☐ Ні

17. Скільки часу на день ти проводиш за гаджетами?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ 1–2 години
- ☐ Понад 2 години

18. Чи допомагають тобі батьки залишатися активним?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

19. Що робить рухливі ігри для тебе цікавими?

20. Чи хотів(ла) би ти мати більше вільного часу для активних ігор?

- ☐ Так
- ☐ Не знаю
- ☐ Ні

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Олександр УНГУРЯН

АНОТАЦІЯ

Унгурян О.О. формування мотивації дітей 6-10 років до занять руховою активністю засобами гандболу.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2025.

Магістерська робота присвячена науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці методики формування мотивації дітей 6–10 років до систематичних занять руховою активністю засобами гандболу. Розроблена методика враховує вікові, психологічні та соціальні особливості учнів, передбачає застосування ігрових, змагальних та командних завдань. Експеримент підтвердив підвищення рівня мотивації, фізичної активності та соціальної взаємодії дітей.

Ключові слова: мотивація, діти 6–10 років, рухова активність, гандбол, фізичне виховання, ігрові методики, педагогічні умови, соціальна взаємодія, спортивні заняття.

Unguryan, O.O. Formation of Motivation in Children Aged 6–10 for Engaging in Physical Activity through Handball.

Master's Thesis in the Specialty 017 "Physical Education and Sport," Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2025.

The master's thesis is devoted to the scientific substantiation and experimental verification of a methodology for forming motivation in children aged 6–10 to engage in regular physical activity through handball. The developed methodology takes into account the age-related, psychological, and social characteristics of students and involves the use of game-based, competitive, and team tasks. The experiment confirmed an increase in motivation, physical activity, and social interaction among children.

Keywords: motivation, children aged 6–10, physical activity, handball, physical education, game-based methods, pedagogical conditions, social interaction, sports activities.