

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

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

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 10-15 РОКІВ В УМОВАХ ТАБОРУ
ВІДПОЧИНКУ**

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

Виконав:
студент 2 курсу 201-М групи
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Кордяк Олександр Сергійович
Керівник: к. пед. наук, доцент
Палагнюк Т.В.
Рецензент: к. н. фіз.вих. та спорту,
доц. Дудіцька С.П.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № _____
від “__” _____ 2025 р.
Завідувач кафедри _____ Гакман А.В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 10–15 РОКІВ	7
1.1. Поняття мотивації, її структура та механізми формування у дітей молодшого та середнього шкільного віку	7
1.2. Вікові психофізіологічні особливості дітей 10–15 років	16
1.3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб розвитку фізичних і психоемоційних якостей	21
1.4. Соціально-педагогічні чинники формування мотивації в умовах відпочинкового табору	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 10-15 РОКІВ В УМОВАХ ТАБОРУ ВІДПОЧИНКУ	36
3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів до рухової активності дітей 10-15 років..	36
3.2. Обґрунтування програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку.....	43
3.3. Оцінка ефективності програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку..	48
Висновки	53
Список використаних джерел	56
Додатки	73

ВСТУП

У сучасних умовах стрімкого зниження рівня рухової активності серед дитячого та підліткового населення питання формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності набуває особливої актуальності. Результати численних наукових досліджень засвідчують, що регулярна рухова активність у позашкільний час є ефективним засобом досягнення рекомендованого рівня фізичної підготовленості, розвитку життєво необхідних фізичних якостей, формування навичок здорового способу життя, а також сприяє оптимізації психоемоційного стану та соціалізації дітей і підлітків [10]. Особливе місце в системі позашкільної рекреаційної діяльності посідають організовані форми відпочинку, зокрема табори, які створюють сприятливі умови для активного дозвілля, комунікативної взаємодії та реалізації педагогічно вмотивованих програм оздоровлення.

Дослідження вітчизняних учених [2, 18, 27] підкреслюють значущість організаційно-методичного забезпечення рекреаційних занять, орієнтованих на дітей різного рівня фізичної підготовленості та мотиваційної спрямованості. Доведено, що індивідуалізація підходів, педагогічна підтримка та різноманітність активностей є визначальними чинниками формування стабільного інтересу до рухової діяльності в підлітковому віці.

Зарубіжні науковці також акцентують увагу на впливі систематичних занять помірної та інтенсивної рухової активності на зниження ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння та депресивних станів у дітей [16]. Окремі дослідження [10] підкреслюють важливість створення спеціальних рекреаційних програм, які відповідають віковим, інтересам та соціокультурним особливостям учнівської молоді, що є особливо актуальним для таборових форм діяльності.

У сучасному освітньо-оздоровчому просторі особливу увагу привертають інноваційні засоби мотивації, зокрема едьютейнмент-орієнтовані технології та екзергеймінг, які поєднують освітній, розважальний та здоров'язберезувальний компоненти [48, 52]. Застосування таких засобів у таборах відпочинку сприяє

створенню позитивного емоційного фону занять, підвищує їх інтерес і доступність для дітей різного рівня фізичної підготовленості.

Особливої актуальності проблема формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності набуває в умовах воєнного стану в Україні. Воєнні дії спричинили зростання психоемоційного напруження, обмеження можливостей для безпечної рухової активності, порушення режимів навчання та відпочинку, що негативно позначається на фізичному та психологічному здоров'ї дітей. Втрата доступу до інфраструктури, тривале перебування у замкнених просторах, зниження соціальної активності сприяють підвищенню рівня тривожності, стресу та зниженню загальної рухової активності. Водночас дитячі табори, забезпечені відповідними засобами безпеки, стають важливим простором психосоціальної підтримки, відновлення емоційного стану, формування відчуття згуртованості та безпеки.

Аналіз сучасного стану організації оздоровчо-рекреаційної діяльності свідчить про низку суперечностей: між потребою забезпечення достатнього рівня рухової активності та фактичним зниженням інтересу підлітків до систематичних занять; між потенціалом таборів як ефективного середовища оздоровлення і недостатнім використанням методично обґрунтованих програм; між наявністю державних ініціатив та відсутністю комплексних педагогічних технологій формування мотивації до активного способу життя; між зростанням потреби у психоемоційній реабілітації та обмеженістю доступних інструментів.

Усе зазначене зумовлює необхідність системного дослідження, спрямованого на розробку та впровадження ефективної програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей підліткового віку в умовах табору відпочинку. Результати такого дослідження сприятимуть підвищенню рівня рухової активності, збереженню та зміцненню здоров'я дітей, розвитку мотиваційної сфери, психоемоційної стабільності та формуванню стійких навичок здорового способу життя в умовах сучасних викликів національної безпеки.

Таким чином, науковий інтерес до проблеми, її практична значущість, наявні суперечності та вплив соціально-воєнних реалій підтверджують актуальність обраної теми магістерської роботи.

Об'єкт дослідження:

Процес фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей 10–15 років.

Предмет дослідження:

Педагогічні умови та засоби формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10–15 років в умовах табору відпочинку.

Мета дослідження:

Розробити та обґрунтувати ефективні підходи до формування мотивації у дітей 10–15 років до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи формування мотивації до рухової активності у дітей 10-15 років та особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності в дитячих таборах як середовища формування мотивації до активного способу життя.
2. Визначити мотивацію до рухової активності у дітей 10–15 років.
3. Розробити програму формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку та оцінити її ефективність.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у дослідженні застосовано комплекс взаємопов'язаних **методів**:

1. Теоретичні методи:
 - аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем мотивації, оздоровчо- рекреаційної рухової активності;
 - систематизація та порівняння наукових підходів до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей;
 - моделювання педагогічних умов формування мотивації до рухової активності.

2. Емпіричні методи:

- спостереження за поведінкою та активністю дітей під час рекреаційних заходів у таборі;
- анкетування та опитування дітей і педагогічного персоналу з метою виявлення рівня мотивації до рухової активності;
- педагогічний експеримент – впровадження авторської програми у табірній практиці та вивчення її впливу на мотивацію дітей.

3. Методи математичної статистики:

- обробка отриманих кількісних даних з метою обґрунтування достовірності результатів;
- порівняння результатів констатувального та формувального етапів експерименту.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел (128 найменування). Роботу викладено на 75 сторінках комп'ютерного тексту та проілюстровано 1 рисунком і 4 таблицями. Основний зміст займає 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 10– 15 РОКІВ

1.1. Поняття мотивації, її структура та механізми формування у дітей середнього шкільного віку

Мотивація трактується як внутрішній або зовнішній чинник, що ініціює, підтримує та спрямовує певні дії або лінію поведінки. Дослідження широкого спектра мотиваційних характеристик і далі перебуває у фокусі наукових розвідок психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, а також інших гуманітарних дисциплін. Незважаючи на відмінності у поглядах щодо механізмів активації поведінки мотивацією, усі теоретичні підходи сходяться в тому, що рівень активності людей зростає за умови наявності сильної спонукальної основи. З огляду на численні аргументи щодо вагомості мотивації, стає очевидним її ключовий вплив на успішність у будь-якому виді діяльності.

Мотиваційна сфера особистості охоплює наявний у людини комплекс мотиваційних утворень, таких як потреби, мотиви, цілі та інтереси [53]. Окрім цього, у структурі особистості мотиваційна сфера передбачає не лише актуальні мотиви й потреби, але й сталі приховані мотиваційні елементи: спрямованість, зацікавлення, мотиваційні настанови, прагнення [38]. Між мотивацією та властивостями особистості існує взаємозв'язок: індивідуально-психологічні характеристики впливають на особливості мотивування, а сформовані мотиваційні прояви з часом стають властивостями особистості [54]. На думку П. М. Якобсона, не всі риси людини відображаються на її мотиваційній сфері [71]. Є. П. Іллін підкреслює, що не кожна характеристика мотиваційного процесу перетворюється на рису особистості [25]. І. Г. Олпорт зауважує, що не всі мотиви володіють визначальними характеристиками: одні з них виконують спрямовувальну функцію, а інші мають радше інструментальне значення [54]. До першої групи належать такі

особистісні особливості, як рівень домагань, орієнтація на успіх або уникнення невдачі, афіліативні мотиви, тривожність [25]. Такі мотиваційні властивості впливають не лише на ухвалення рішень, але й на поведінкові прояви. Аналіз різних теоретичних концепцій дозволяє визначити чинники впливу на мотивацію, серед яких виокремлюють внутрішні та зовнішні детермінанти. Різноманітні тлумачення понять «мотив» і «мотивація» зумовили формування численних мотиваційних теорій як у світовій, так і у вітчизняній психологічній науці.

Аналіз мотиваційних концепцій у галузі фізичної культури і спорту є важливим для розуміння чинників, що сприяють стимулюванню юнаків і дівчат до занять руховою активністю та досягнення спортивних результатів. Вперше термін «мотивація» виник у філософських і психологічних працях та пов'язаний із дослідженнями німецького мислителя Артура Шопенгауера (1788–1860), зокрема у творі «Світ як воля та уявлення» («Die Welt als Wille und Vorstellung»), опублікованому у 1819 році, де автор розглядає волю як рушійну силу дій і наголошує на ролі прагнення як «мотивації» [25]. Подальший розвиток концепції мотивації простежується у працях інших філософів і психологів. Одним із ранніх прикладів застосування цього поняття в науці стала діяльність французького філософа та психолога П'єра-Жана Жантіля (1830–1900), який працював у середині XIX століття. Якщо Шопенгауер зосередився на метафізичних аспектах людських вчинків, то Жантіль зробив суттєвий внесок у розвиток психологічних поглядів на свідомість і мислення. Згодом мотивація почала розглядатися як фундаментальний чинник пояснення не тільки поведінки та навчальної діяльності, але й низки «автоматизованих» психічних процесів — сприйняття, уявлення і мислення.

Дослідження мотивації поступово сформувалося як окрема наукова галузь, що має власний понятійний апарат, інструментарій та теоретичні моделі. Значний внесок у розроблення проблематики мотиваційних процесів зробили Вільгельм Вундт (1832–1920) та Сігмунд Фрейд (1856–1939), діяльність яких відіграла ключову роль у становленні психології як науки. Вільгельм Вундт, німецький філософ і психолог, визнаний засновником експериментальної психології, активно досліджував психічні процеси у другій половині XIX – на початку XX століття. У

1879 році він організував першу у світі експериментальну психологічну лабораторію при Лейпцизькому університеті, що стало важливим кроком у систематизації психологічних досліджень. У праці «Принципи фізіологічної психології» (1874) Вундт приділяв увагу внутрішнім психічним явищам, зокрема й мотиваційним механізмам. Учений розглядав психіку через призму її функціональних особливостей, аналізуючи вплив стимулів і спонукальних чинників на свідомість та поведінку людини. Його підхід заклав основу подальших експериментальних розвідок у сфері мотивації.

Надалі теорія мотивації збагатилася працями інших учених. Серед них варто виокремити Сігмунда Фрейда, Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга, Девіда Мак-Клелланда та ін. Кожен із них створив власні концепції, що пояснюють внутрішні мотиви діяльності людини. Абрахам Маслоу (1908–1970) запропонував ієрархічну модель потреб, у якій виділив п'ять рівнів, починаючи від фізіологічних потреб і завершуючи самореалізацією [68]. Згідно з цією концепцією, особа переходить до задоволення потреб вищого порядку лише після реалізації базових.

У другій половині 1950-х років Фредерік Герцберг (1923–2000) зі співавторами розробив двофакторну теорію мотивації, що ґрунтується на поділі чинників на гігієнічні (умови, що запобігають незадоволенню) та мотиваційні (умови, що стимулюють розвиток і задоволення). Девід Мак-Клелланд (1917–1998), у свою чергу, сформулював теорію набутих потреб, виділивши три провідні мотиви: потребу досягнення, потребу афіліації та потребу влади [19]. Науковець наголошував, що у різних людей може домінувати одна з потреб, що визначатиме їхню поведінкову спрямованість та мотиваційний профіль. Його напрацювання, присвячені потребі впливу та прагненню до успіху, істотно розширили уявлення про внутрішню мотиваційну динаміку особистості.

Порівнюючи підходи Маслоу та Мак-Клелланда, слід зазначити, що перший пропонує універсальну ієрархічну структуру потреб, тоді як другий розглядає мотивацію через домінуючі чинники поведінки. Маслоу підкреслював послідовність задоволення потреб, натомість Мак-Клелланд аналізував індивідуальні відмінності у провідних мотиваційних тенденціях. Таким чином,

концепції цих учених відображають різні наукові підходи, однак обидві істотно вплинули на формування сучасних уявлень про джерела мотивації людини.

Важливий внесок у розроблення соціально-мотиваційних аспектів зробив американський психолог Джон Аткинсон (John W. Atkinson, 1923–2003) [13]. У 1950–1960-х роках, працюючи спільно з Девідом Мак-Клелландом, він сформулював теорію мотивації досягнення, в основі якої лежить тенденція до прагнення успіху або уникнення невдач. Значущим розвитком цієї теорії стала ідея каузальної атрибуції, запропонована учнем Аткинсона — Б. Вайнером, відповідно до якої індивід пояснює результати своєї діяльності внутрішніми або зовнішніми чинниками. Починаючи з 1970-х років, наукові дослідження Мак-Клелланда та Аткинсона були продовжені у Німеччині, зокрема в працях Х. Гекхаузена (1986), який розвивав розуміння мотиваційних процесів у контексті особистісної та соціальної взаємодії.

Подальший розвиток теорій мотивації сприяв формуванню сучасних багатокомпонентних моделей, що враховують індивідуальні, соціальні, когнітивні та емоційні чинники, які впливають на поведінку людини в різних умовах, зокрема й у сфері фізичної культури та спорту.

Суттєвого розвитку дослідження мотивації набули також у роботах Дж. Роттера, який розглядав мотивацію крізь призму соціально-когнітивних процесів, зокрема в контексті теорії локусу контролю. Його погляди наголошували на ролі суб'єктивних очікувань щодо успіху та власної ефективності, що впливають на прийняття рішень і поведінкову активність особистості. Водночас теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, що набула широкого поширення наприкінці ХХ — на початку ХХІ століття, визначає важливість внутрішньої мотивації, автономії, компетентності та соціальної залученості як ключових чинників, що впливають на стійкість мотиваційних процесів. З позицій цієї концепції прояв інтересу, задоволення від діяльності та відчуття самоконтролю сприяють більш високій залученості у фізичну активність, що особливо важливо у контексті дітей і підлітків.

Сучасні дослідження у сфері фізичного виховання та спорту демонструють тенденцію інтеграції мотиваційних теорій із педагогічними, соціальними та медико-біологічними чинниками. Особливої актуальності набувають дослідження мотивації дітей та підлітків, адже саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування поведінкових стратегій, ціннісних орієнтацій та ставлення до здоров'я. Під впливом соціальних комунікацій, медіа, освітнього середовища та фізкультурно-спортивних програм психоемоційний розвиток дітей зазнає значних модифікацій, що зумовлює необхідність глибшого аналізу факторів мотивації до рухової активності.

Особливу увагу у науковій літературі приділено питанням формування стійкої мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах позашкільного та табірної середовища. Дитячі оздоровчі табори розглядаються як ефективне соціально-освітнє середовище, у якому створюються сприятливі умови для впливу на психофізичний розвиток та ціннісні орієнтації молодого покоління. Тут формується позитивне ставлення до активного способу життя завдяки різноманітності діяльності, колективності, емоційній насиченості та можливості індивідуального самовираження. Важливо зазначити, що на мотиваційні процеси у такому середовищі впливають соціально-рольові відносини, ефект змагання, підтримка однолітків та авторитет педагогів-організаторів.

В умовах сучасних соціокультурних викликів, спричинених військовим станом в Україні, питання формування мотивації до рухової активності набуває ще більшої значущості. Діти та підлітки перебувають під впливом підвищеного стресового навантаження, зміни ритму життя, вимушених переселень та обмежень у доступі до спортивної інфраструктури. У цих умовах оздоровчо-рекреаційна діяльність виступає одним із чинників психоемоційної стабілізації, соціальної адаптації та профілактики девіантних проявів. Дитячі табори, навіть адаптовані до безпекових вимог, створюють можливості для відновлення ресурсного стану, формування здорових звичок та подолання наслідків психологічної напруги.

Наукові підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників підкреслюють необхідність комплексного впливу на мотиваційну сферу дітей та підлітків, що

передбачає не лише організацію рухової активності, а й створення відповідного психолого-педагогічного клімату, індивідуалізацію навантажень, залучення дітей до прийняття рішень, забезпечення позитивного підкріплення та емоційної підтримки. У системі оздоровчо-рекреаційної роботи в таборах важливу роль відіграють інноваційні методики, ігрові технології, здоров'язбережувальні програми та соціально-комунікативні практики.

Таким чином, сучасні теорії мотивації демонструють багаторівневий характер цього психічного явища, а у сфері фізичної культури вони набувають особливої актуальності через необхідність формування здорового способу життя у дітей шкільного віку. Подальший розвиток даного напрямку потребує інтеграції психологічних моделей, педагогічних технологій та умов безпечного соціального середовища, що забезпечить стійку мотивацію до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, особливо в умовах актуальних викликів українського суспільства.

Зосередимо увагу також на сучасних мотиваційних теоріях та концепціях. Однією з провідних у сучасній психології є теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), що досліджує мотивацію та її вплив на поведінку людини [11, 18]. Розроблена Річардом Райаном та Едвардом Деці у 1980-х роках, вона й надалі активно розвивається, виступаючи важливим теоретичним підґрунтям для вивчення факторів, які спонукають людей до активних дій та визначають їхній психологічний стан [7, 11]. Основними положеннями цієї теорії є розмежування внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також виокремлення трьох базових психологічних потреб: автономії (відчуття контролю над власними діями), компетентності (усвідомлення власної ефективності у діяльності) та приналежності (необхідність соціальних зв'язків). Сьогодні теорія самовизначення широко застосовується в освіті, спорті, медицині, реабілітаційній сфері та інших галузях.

Досить поширеним є підхід, який трактує мотивацію як інтегрований результат впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Так, професор О. В. Андрєєва [2] визначає мотивацію як усвідомлену причину активності особистості, спрямованої на досягнення конкретних цілей. Її наукові напрацювання підкреслюють залежність мотиваційних проявів від особистісних характеристик,

соціального середовища, освітніх умов та організації рухової діяльності. Отже, позиція авторки формує теоретичне підґрунтя для розроблення практичних стратегій стимулювання рухової активності у сфері фізичного виховання і спорту.

На основі аналізу зазначених положень можна виокремити кілька важливих висновків щодо теорій мотивації у сфері фізичної культури і спорту:

1. Мотивація є ключовим чинником, що визначає залучення дітей і підлітків до рухової активності та спортивної діяльності, впливаючи на їхні досягнення і наполегливість.
2. Історичне трактування мотивації ґрунтується на розумінні внутрішнього спонукання або «мотиву», який визначає поведінку індивіда, зумовлюючи вибір дій та їх інтенсивність.
3. Еволюція мотиваційної концепції спричинила формування різних теорій (С. Фрейда, А. Маслоу, Ф. Герцберга, Д. Мак-Клелланда та ін.), які підкреслюють роль внутрішніх прагнень, індивідуальних потреб та соціальних впливів у формуванні активної поведінки.

Отже, аналіз мотиваційних теорій у галузі фізичної культури і спорту є важливою умовою для поглибленого розуміння чинників, що стимулюють молодь до рухової активності та формування здорового способу життя. Розглянуті теорії можуть слугувати науковим підґрунтям для подальших досліджень, уточнення педагогічних підходів та розроблення ефективних програм підвищення мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності серед дітей та підлітків.

Мотивація є однією з ключових психологічних категорій, що визначає спрямованість і активність поведінки людини. У науковій літературі вона розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають індивіда до діяльності, визначають її інтенсивність, тривалість та цілеспрямованість. З погляду психології розвитку, мотивація у дітей є динамічним утворенням, що формується під впливом соціального середовища, індивідуальних потреб, інтересів, особливостей емоційно-вольової сфери та умов організації діяльності. У шкільному віці мотиваційна сфера є стрижнем психічного розвитку,

оскільки визначає пізнавальну активність, ставлення до навчання та рівень залученості до рухової активності.

У дослідженнях мотивація розглядається як система мотивів — стійких спонукань, що відображають потреби особистості та спрямовують її поведінку. Мотиви можуть бути усвідомленими і неусвідомленими, зовнішніми або внутрішніми, ситуаційними або стійкими. Вікові психологи зазначають, що у дітей середнього шкільного віку (10–15 років) спостерігається поступове зростання ролі внутрішніх мотивів, пов'язаних із самореалізацією, соціальним визнанням та розвитку навичок самоконтролю. У цей період мотиваційна сфера перебуває у процесі становлення, що зумовлено інтенсивним фізіологічним, когнітивним та соціально-емоційним розвитком.

Структура мотивації характеризується багаторівневістю та включає такі компоненти: потреби, інтереси, цілі, ідеали, переконання, емоції та установки. Потреби виступають базовим джерелом мотиваційної активності й відображають необхідність у задоволенні фізіологічних, соціальних та духовних аспектів розвитку особистості. Інтереси формуються на основі пізнавальної активності та є важливою складовою внутрішньої мотивації. Цілі визначають напрям діяльності, а ідеали — зразки поведінки, орієнтовані на соціально значущі цінності. Емоційний компонент забезпечує позитивне підкріплення мотивованої поведінки, а установки впливають на готовність діяти у певному напрямі.

У контексті оздоровчо-рекреаційної рухової активності мотивація проявляється через бажання займатися фізичними вправами, інтерес до активних ігор, прагнення до соціальної взаємодії та отримання позитивних емоцій від рухової діяльності. Важливу роль відіграє соціальне оточення — ровесники, тренери, педагоги та батьки, які створюють умови для формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Механізми формування мотивації у дітей середнього шкільного віку ґрунтуються на поєднанні зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх належать система заохочень, схвалення, приклад значущих дорослих, організація освітнього середовища, доступність інфраструктури та культурні норми.

Внутрішні механізми пов'язані з переживанням успіху, відчуттям компетентності, задоволенням від виконання рухової діяльності, усвідомленням власних досягнень, розвитком самоповаги та самооцінки. Формування мотиваційної сфери потребує створення умов, які забезпечуватимуть автономію вибору, можливість самовираження, соціальну інтеграцію та позитивний емоційний супровід.

Особливе значення у формуванні мотивації дітей 10–15 років має підліткова потреба у груповій належності. Саме в цей період соціальні контакти з однолітками стають домінуючими і впливають на поведінку значно більше, ніж дорослі. Тому групові форми активності, командні ігри, змагальні елементи та колективні проєкти є ефективними засобами стимулювання рухової активності. Позитивна конкуренція, погоджене командне взаємодіяння та підтримка ровесників посилюють мотиваційний ефект.

Важливим є також емоційний аспект мотивації. У дітей середнього шкільного віку емоційна сфера характеризується нестабільністю, підвищеною чутливістю та потребою в яскравих переживаннях. Рухова активність, особливо в умовах табору відпочинку, забезпечує позитивні емоції, знижує рівень тривожності та сприяє соціально-психологічній адаптації. Емоційний комфорт виступає одним із найбільш значущих факторів стабілізації мотиваційної сфери.

У сучасних концепціях мотивація розглядається як результат взаємодії трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної приналежності. Реалізація цих потреб забезпечує внутрішню мотивацію, яка зберігається навіть за відсутності зовнішніх стимулів. В умовах дитячого табору створюються унікальні можливості для задоволення цих потреб завдяки організованим спортивно-оздоровчим програмам, ігровим видам діяльності, квестам, змаганням та груповим тренінгам.

Формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності потребує системного підходу, спрямованого на розвиток самостійності, відповідальності, позитивного ставлення до здоров'я та фізичної активності. До педагогічних механізмів стимулювання мотивації належать індивідуалізація завдань, позитивне підкріплення, варіативність вправ і ігрових форм, створення

ситуацій успіху, надання зворотного зв'язку, використання сучасних технологій. Наукові дослідження підтверджують, що мотивація формується більш ефективно тоді, коли діяльність відповідає віковим інтересам дітей і забезпечує баланс між навантаженням і задоволенням.

Таким чином, мотивація до рухової активності у дітей середнього шкільного віку є складним утворенням, що включає інтеграцію внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на формування активного способу життя. Її структура охоплює потреби, інтереси, емоції, цілі та соціальні орієнтири. Механізми формування базуються на поєднанні педагогічних умов, емоційної підтримки, соціальної взаємодії та створення можливостей для розвитку компетентності. Урахування вікових особливостей, особливо в умовах організованого відпочинку, сприяє підвищенню мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зростанню рухового потенціалу та формуванню відповідального ставлення дітей до власного здоров'я.

1.2. Вікові психофізіологічні особливості дітей 10–15 років

Період 10–15 років охоплює перехідний етап від пізнього дитинства до ранньої юності (середній шкільний вік, ранній підлітковий період) й характеризується інтенсивними фізіологічними, психічними та соціальними змінами. Ці трансформації мають суттєве значення для формування мотивації до рухової активності й визначають педагогічні підходи в оздоровчо-рекреаційній діяльності [25, 48, 56]. Нижче наведено системний аналіз основних психофізіологічних компонентів цього віку.

Період 10–15 років характеризується значним прискоренням соматичного росту — стрибком зросту, прискоренням збільшення маси тіла та розвитком статевих ознак. Це пов'язано з гормональною перебудовою (підвищення секреції статевих гормонів, гормону росту), яка змінює пропорції тіла, центр маси й координацію рухів. У літературі підкреслюється, що ці зміни впливають на двигунні здібності: тимчасове зниження координації та точності рухів під час

швидкого росту — «стадія дизкоординації», що потребує індивідуалізації навантажень і поступового введення складних технічних елементів [48, 56].

Дослідження вказують на нерівномірний розвиток силових, витривалисних, швидкісних і координаційних якостей у підлітків. Силкові показники та анаеробні можливості зазвичай підвищуються у зв'язку з андрогенною активацією у хлопців; у дівчат спостерігається зміщення енергетичного профілю та зміни складу тіла, що також впливає на рухову ефективність [52, 66]. Практичний висновок — необхідність варіативних програм, орієнтованих на розвиток всіх компонентів фізичної підготовленості з урахуванням статі та індивідуального темпу розвитку.

Когнітивні функції (пам'ять, увага, виконавчі функції) у середньому шкільному віці інтенсивно формуються, підвищується здатність до абстрактного мислення і планування. Водночас емоційна лабільність, високий рівень чутливості до соціального оцінювання та підвищена реактивність на стрес — характерні риси цього періоду [25, 30]. Ці фактори визначають потребу у створенні орієнтованого на успіх та безпечного емоційного клімату під час занять: позитивне підкріплення, зворотний зв'язок і емоційна підтримка підсилюють інтерес до рухової активності і зменшують ризик відмови від систематичних занять.

Соціальна належність і вплив ровесників стають ключовими детермінантами поведінки. Потреба в афіліації, визнанні та формуванні самосвідомості робить групові форми діяльності (командні ігри, колективні проєкти) високоефективними у стимулюванні рухової активності. Науковці підкреслюють, що мотивація у цьому віці переходить від зовнішніх стимулів (заохочення дорослих) до внутрішніх та соціальних мотивацій (усвідомлені цілі, прагнення належати) [2, 25].

Через швидкі морфофункціональні зміни організм підлітка має підвищений ризик перевантаження та травм, особливо при недоцільному збільшенні інтенсивності або обсягу навантажень. Дослідження наголошують на необхідності поступової прогресії навантажень, уваги до техніки виконання рухів та використанні профілактичних заходів (розминка, регулювання обсягу, індивідуальні паузи) [48, 52]. Для таборних програм це означає пріоритет

безпечних ігрових форм та адаптацію тренувального процесу до добових і тижневих режимів відпочинку.

Підлітки мають підвищену потребу у якісному сні та збалансованому харчуванні через інтенсивний фізіологічний ріст і високі енергетичні витрати. Хронічне недосипання або незбалансоване харчування погіршують когнітивні показники, мотивацію та спортивну працездатність [16, 40]. Організація табору повинна враховувати режим сну, режим харчування та час на відновлення після активностей для якісної адаптації.

Сучасні соціальні виклики, зокрема воєнний стан, посилюють психоемоційне навантаження на дітей: підвищення тривожності, порушення режимів, змінена доступність ресурсів. Дослідження свідчать, що у таких умовах роль організованих форм рекреації (табори) стає важливою для психосоціальної реабілітації та підтримки мотивації до активного способу життя. Програми повинні інтегрувати елементи психологічної підтримки, безпекові заходи та адаптивні форми рухової активності, що сприяють відновленню ресурсу дитини та формуванню стійких звичок [10, 48].

Нарешті, література підкреслює значення індивідуальних відмінностей: темп біологічного дозрівання, рівень фізичної підготовки, особистісні риси, попередній досвід участі у спорті та сімейне оточення. Ефективні педагогічні програми повинні передбачати діагностику та адаптацію до індивідуальних особливостей (періодизація навантажень, варіативність вправ, мотиваційні стратегії) [2, 25].

Синтез наукових даних вказує, що програми рухової активності для дітей 10–15 років мають бути комплексними: поєднувати безпечне фізичне навантаження з розвитком координації, забезпечувати емоційно-психологічну підтримку, враховувати режимні та харчові потреби, використовувати групові форми для посилення мотивації і адаптуватись до індивідуального темпу розвитку. В умовах табору відпочинку ці принципи набувають особливої ваги, оскільки табір створює сприятливі можливості для моделювання сприятливого середовища, що стимулює здоровий спосіб життя й сприяє психофізіологічному розвитку підлітків.

Період 10–15 років охоплює пізнє дитинство та ранню юність, характеризуючись активною морфофункціональною трансформацією організму, що суттєво впливає на рівень рухової активності, розвиток фізичних якостей та формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою [25, 48]. Дослідження вікових функціональних особливостей у цьому періоді демонструють, що оптимізація фізичного навантаження потребує врахування індивідуальних темпів фізіологічного розвитку, статевих та психоемоційних відмінностей.

У віці 10–15 років спостерігається інтенсивне зростання серцево-судинних показників, що забезпечує підвищення аеробної та анаеробної витривалості. Частота серцевих скорочень у спокої знижується внаслідок росту серця та збільшення ударного об'єму, тоді як серцево-судинний резерв зростає, що дозволяє організму ефективніше переносити фізичні навантаження [52, 116]. Науковці підкреслюють, що інтенсивні тренування слід дозувати відповідно до фізіологічної зрілості, щоб уникнути перевантажень і передчасної втоми [48].

Діти середнього шкільного віку характеризуються поступовим зростанням легеневої вентиляції та покращенням газообміну. Це підвищує можливості для розвитку витривалості та тривалої фізичної активності. Дослідження підтверджують, що правильно дозовані аеробні навантаження, такі як біг, ігрові види спорту, плавання, сприяють оптимізації функцій дихальної системи, підвищенню обсягу легень та ефективності дихання [25, 40].

Функціональні особливості м'язової системи підлітків визначаються активним синтезом білків, гормональною перебудовою та ростом кістково-м'язової маси. Силові показники у цей період зростають нерівномірно: у хлопців активується анаболічний ефект тестостерону, у дівчат зростання силових показників відбувається помірніше [52, 76]. Цей аспект підкреслює необхідність диференційованого підходу до силових тренувань у фізкультурно-оздоровчій діяльності, враховуючи індивідуальні можливості та рівень фізичної підготовки.

У підлітків 10–15 років відзначається інтенсивний розвиток корково-моторних зв'язків, що забезпечує підвищення координаційних здібностей та

складних рухових навичок [25]. Водночас висока емоційна лабільність, чутливість до соціальної оцінки та стресостійкість впливають на ефективність участі в рухових активностях. Наукові дослідження показують, що підтримка емоційного клімату та позитивне підкріплення є критично важливими для формування стійкого інтересу до фізичної культури [2, 60].

Рухові навички у дітей 10–15 років стають більш складними та диференційованими. Спостерігається поліпшення швидкісних, точних та ритмічних рухів. Дослідження вказують на наявність періодів тимчасового зниження координації, особливо під час інтенсивного росту кінцівок — явище, відоме як «стрибок дизкоординації» [48, 11]. Це обумовлює необхідність адаптації навчально-тренувального процесу, включення вправ на розвиток рівноваги, швидкості реакцій та гнучкості.

Мотиваційні механізми у підлітків 10–15 років поступово переходять від зовнішніх стимулів (заохочення дорослих) до внутрішніх та соціальних (прагнення до успіху, афіліації та самоствердження) [2, 25]. Рухова активність у цей період є не лише фізіологічною потребою, але й важливим соціальним чинником. Групові ігри, командні види спорту та колективні вправи позитивно впливають на формування мотивації та залучення підлітків до регулярної фізичної активності.

Дослідження демонструють, що підлітки цього віку швидко адаптуються до помірних фізичних навантажень, однак інтенсивні або надмірні навантаження можуть призводити до фізичного та психологічного стресу [16, 20]. Важливими є правильний режим сну, харчування та періодизація тренувального процесу, що дозволяє забезпечити баланс між розвитком фізичних якостей та відновленням функцій організму.

Соціально-психологічні умови, такі як навчальна завантаженість, сімейне середовище, вплив ровесників, а також зовнішні фактори, включно з воєнним станом, можуть значно модулювати рухову активність підлітків. Науковці зазначають, що організовані програми фізкультури та спорту здатні компенсувати негативні впливи стресових чинників, сприяти розвитку саморегуляції та адаптаційних механізмів [48, 50].

Узагальнення результатів досліджень вказує на широкий діапазон фізіологічних, психологічних та мотиваційних відмінностей серед підлітків 10–15 років. Це підтверджує необхідність індивідуалізації фізкультурних програм, диференціації вправ за складністю, тривалістю, інтенсивністю та формою організації [2, 25].

Вікові функціональні особливості дітей 10–15 років визначають їхні можливості та обмеження у сфері рухової активності. Ефективна організація фізкультурно-оздоровчих занять потребує комплексного врахування морфофункціональних змін, психоемоційного стану, рівня розвитку фізичних якостей та мотиваційних особливостей. Особлива увага повинна приділятися адаптації навантажень, розвитку координації, підтримці мотивації та забезпеченню безпеки. Урахування цих аспектів сприяє формуванню здорових звичок, підвищенню фізичної працездатності та соціальної інтеграції підлітків у колективні види діяльності.

1.3. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб розвитку фізичних і психоемоційних якостей

В Україні питання формування здорового способу життя серед дітей і підлітків набуває особливої актуальності, з огляду на сучасні соціальні, економічні та безпекові виклики, включно з військовим станом. Одним із ключових інструментів зміцнення здоров'я та розвитку фізичних і психоемоційних якостей учнів середньої школи є систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Вона включає різноманітні види фізичної активності, ігрові та спортивні заняття, які сприяють розвитку сили, витривалості, координації, а також покращують психоемоційний стан дитини, знижують рівень тривожності та стресу [2; 25; 52].

Дослідження вітчизняних науковців показують, що значна частина підлітків в Україні має недостатню рухову активність. Згідно з даними Національної доповіді про стан здоров'я населення [101], понад 70 % школярів віком 10–15 років не виконують рекомендований рівень фізичних навантажень, що відповідає світовим тенденціям [16]. Низький рівень фізичної активності пояснюється не лише

збільшенням навчального навантаження, але й впливом соціальних обмежень, пов'язаних із пандемією Covid-19, а також обмеженою доступністю організованих позашкільних спортивних і оздоровчих програм [1; 14].

Проблема збереження та розвитку фізичних і психоемоційних якостей дітей є багатофакторною. Наукові дослідження [6; 16; 19] свідчать, що систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливає на розвиток когнітивних здібностей, саморегуляції та мотивації до навчальної та соціальної діяльності. Крім того, участь у рухових іграх і спортивних заходах під час навчального процесу та в позаурочний час сприяє формуванню командного духу, відповідальності, самостійності та комунікативних навичок [2; 25].

У сучасному українському освітньому середовищі особливої уваги заслуговує організація уроків фізичного виховання та позашкільних форм рухової активності. Важливим завданням є збільшення часу, який підлітки проводять у фізичній активності, інтеграція елементів оздоровчих ігор, спортивних естафет та вправ, що відповідають віковим психофізіологічним особливостям дітей 10–15 років [68; 85]. Науковці підкреслюють, що ефективна організація рухової активності сприяє не лише фізичному розвитку, але й психоемоційному відновленню дітей, що особливо актуально в умовах військового стану, коли підлітки зазнають підвищеного стресового навантаження [14; 19].

Крім того, рухова активність виступає важливим фактором профілактики хронічних захворювань, зміцнення імунітету та формування звички до активного способу життя. Вона є доступним і ефективним засобом, який може бути інтегрований у навчальний процес і позашкільну діяльність школярів. Сучасні дослідження [11; 18] також підтверджують, що мотивація до фізичної активності формується під впливом як внутрішніх чинників (цілі, інтереси, прагнення до самовдосконалення), так і зовнішніх (підтримка педагогів, родини, соціальне середовище).

Отже, в умовах України оздоровчо-рекреаційна рухова активність є не лише засобом фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку, але й важливим фактором психоемоційної підтримки, формування стресостійкості, соціальної

адаптації та мотивації до навчальної діяльності. Науково обґрунтована організація фізичної активності в школі та позашкільних закладах сприяє комплексному розвитку особистості та створює умови для формування здорового способу життя в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Дослідження Ген Янь [7] було спрямоване на систематизацію та наукове обґрунтування організаційно-методичних умов формування режимів оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів 7–9 класів у процесі фізичного виховання. Авторка підкреслює, що визначення цих умов має важливе значення для підвищення рівня залученості школярів до спеціально організованої рухової діяльності, яка сприяє розвитку фізичних і психоемоційних якостей.

Перший, організаційний компонент, включає такі елементи:

1. аналіз освітнього середовища закладу загальної середньої освіти та оцінка його матеріально-технічного забезпечення;
2. діагностика рівня рухової активності учнів;
3. вивчення інтересів школярів до різних видів рухової діяльності;
4. оцінювання фізичної підготовленості учнів [7].

Другий компонент, що має практично-діяльнісну спрямованість, охоплює:

1. підбір адекватних видів рухової активності, що відповідають віковим і психофізіологічним особливостям учнів;
2. створення сприятливих умов для організованої рухової діяльності;
3. підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері оздоровчо-рекреаційних і фізкультурних програм;
4. добір змістового наповнення для уроків фізичного виховання та позакласних занять;
5. розробку програм, що мають загальнорозвивальну, оздоровчу, корекційну або спортивну спрямованість [7].

Третій, методичний компонент, передбачає:

1. планування фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заходів;
2. реалізацію програм із урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості, наявної рухової активності та інтересів учнів;

3. моніторинг ефективності реалізованих програм та їх корекцію в разі потреби [7].

Згідно з аналізом науково-методичної літератури та педагогічної практики, здійсненим І. С. Мамедовою [26], рухова активність виступає ключовим чинником формування здорового способу життя. Вона має особливе значення для дітей і підлітків, оскільки сприяє гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку, організації змістовного дозвілля, попередженню шкідливих звичок і нейтралізації негативних впливів сучасного способу життя. Авторка наголошує, що освітнє середовище є найбільш ефективним простором для впровадження системних заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності учнів, і визнає ці стратегії одними з найекономічніших та соціально ефективних методів зміцнення здоров'я дітей і підлітків [26].

Особливу увагу слід приділяти врахуванню мотивів та потреб дітей підліткового віку, що продиктовано їхніми психофізіологічними особливостями [51]. Якщо зміст дозвілєвої діяльності не відповідає інтересам та потребам учнів, можливості дозвілля залишаються нереалізованими і не сприяють розвитку фізичних та психоемоційних якостей особистості.

Враховуючи зазначене, існує потреба в оптимізації організації рухової активності підлітків у позакласній та дозвілєвій діяльності. Це дозволяє усунути негативні наслідки самоізоляції, спричиненої пандемією Covid-19, знизити академічний стрес та сформувати мотивацію до навчальної та пізнавальної активності. Багато досліджень [33; 54] підкреслюють, що вільний час підлітків, який використовується для фізичного вдосконалення або активного відпочинку, має велике значення для розвитку рухових навичок і оздоровлення.

Р. Шевченко [51] визначає дозвілєву діяльність як таку, що відбувається у вільний для дитини час, надає свободу вибору видів активності та інтегрує різні її форми. Зміст дозвілля, що відповідає інтересам і потребам дітей, сприяє розвитку творчого потенціалу, міжособистісному культурному спілкуванню, соціалізації та духовному зростанню. Активна участь учнів у самодіяльних та ініціативних заходах дозвілля підсилює ефективність впровадження програм оздоровчо-

рекреаційної рухової активності та створює умови для всебічного розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних якостей дітей [51].

Таким чином, організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності у навчальному та позашкільному середовищі є ефективним засобом розвитку фізичних і психоемоційних якостей підлітків, підвищення їх мотивації до здорового способу життя та формування стійких навичок саморегуляції, що має особливу актуальність у сучасних умовах соціально-психологічних викликів.

У процесі організації дозвілєвої діяльності підлітків особливого значення набувають її культурно-розвивальний та виховний аспекти. Підлітковий вік характеризується підвищеною орієнтацією особистості на власні вподобання та активну участь у дозвілєвих формах діяльності, що створює значні можливості для формування її особистісного, творчого та соціального потенціалу. Саме тому дозвілєва діяльність слугує потужним інструментом розвитку зростаючої особистості. Рационально організоване дозвілля сприяє всебічному розвитку дитини, зокрема шляхом: визначення та реалізації індивідуальних здібностей; задоволення потреб у різних сферах діяльності; формування ціннісних орієнтацій і моделей поведінки; набуття практичних умінь та навичок у комунікативній, творчій і соціальній сферах; стимулювання самовираження, самоствердження та саморозвитку; формування адекватної самооцінки та розвитку творчої ініціативи; забезпечення добровільності, свободи та самостійності вибору діяльності [33].

Враховуючи зазначене, одним із головних завдань фахівця у сфері фізичного виховання є вибір таких засобів, форм і методів організації дозвілля, які максимально ефективно сприяють досягненню поставлених цілей. У цьому контексті актуальним є постійний пошук нових, більш дієвих методик і підходів, що відповідають інтересам, потребам та мотивації підлітків, забезпечують їх активне залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та сприяють всебічному розвитку фізичних і психоемоційних якостей.

1.4. Соціально-педагогічні чинники формування мотивації в умовах відпочинкового табору

Організація рухової активності дітей та підлітків у середовищі відпочинкового табору відкриває значні можливості для формування мотивованої залученості до оздоровчо-рекреаційних програм. У цьому контексті соціально-педагогічні чинники виступають важливими детермінантами мотивації, оскільки створюють сприятливе середовище, яке підтримує автономію, компетентність і соціальну належність — базові потреби згідно з теорією самовизначення (SDT) [26]. Емпіричні дослідження таборової практики підтверджують вплив таких чинників як групова взаємодія, інклюзивність, підтримка дорослих, варіативність активностей, свобода вибору й усвідомленість дій [2]

Одним із ключових соціально-педагогічних чинників є позитивні взаємодії між дітьми та підлітками в умовах табору, а також підтримка ровесників. Дослідження показують, що в ситуаціях, коли діти відчують себе прийнятими й залученими до групових ігор або рухових активностей — рівень їхньої рухової активності (moderate-to-vigorous PA) зростає. Зокрема, у дослідженні F. Zarrett et al. [23] виявлено, що «позитивні взаємодії між ровесниками» стали статистично значущим чинником підвищення рухової активності ($F(1,329)=8.43$, $p<.01$). У табірному середовищі групова динаміка відіграє роль каталізатора мотивації: можливість бути частиною команди, підтримувати інших, змагатись чи співпрацювати підсилює внутрішню мотивацію та формує стійкі установки на активність. Таким чином, педагогічна стратегія повинна включати групові форми рухової активності, спільні завдання, ігри на взаємодію, де учасники залучені та підтримують один одного.

Ще один важливий педагогічний фактор — забезпечення різноманітних форм рухової активності з можливістю вибору. Дослідження таборових середовищ виявили, що коли діти мають можливість обирати між видами рухової активності або переходити між ними відповідно до власних інтересів, мотивація до участі суттєво підвищується. У тій же роботі Zarrett et al. зазначено, що «високо

зацікавлюючі ігри» (highly engaging games) були значно пов'язані з більш високим рівнем рухової активності ($F(1,329)=17.68$, $p<.001$) [13]. У педагогічному контексті це означає, що таборові програми мають включати не статичні шаблони, а рухові модулі, адаптовані до вікових інтересів, вільний вибір між активностями, можливість переключення, новизну та гнучкість.

Серед чинників соціально-педагогічного середовища має значення і поведінка педагогів/інструкторів табору: їхню участь, заохочення, моделювання активності. Хоча дослідження показали, що підтримка персоналу не завжди була сильним предиктором рухової активності (наприклад, у Zarrett et al. інструктаж персоналу мав слабкий зв'язок із РА), все ж доступність заохочень, наявність дорослих-моделей, які беруть участь у руховій активності, створює мотиваційний клімат. У таборовому середовищі важливо, щоб інструктори були підготовлені, зацікавлені, могли організовувати активності, включати дітей і створювати атмосферу підтримки та визнання.

Соціально-педагогічне середовище табору має характеризуватися інклюзивністю — коли кожна дитина має доступ до активностей, відчувається залученою, а не виключеною. У дослідженні Zarrett et al., «інклюзивні ігри» (inclusive games) були одним із показників, який пов'язаний із збільшеною руховою активністю (однак значимість була менша для дівчат). Створення таких умов передбачає педагогічне планування таким чином, щоб активності були доступні, мали різні рівні складності, відповідали різному рівню умінь дітей та враховували статеві та індивідуальні особливості.

Мотивація дітей у таборовому контексті також визначається їхнім відчуттям компетентності — коли дитина усвідомлює, що може продуктивно брати участь, досягати успіху, відчувати власний прогрес. У дослідженні I. Otundo та P. Prince [15] вивчалось, як «компетентність» впливає на ситуативний інтерес до рухової активності: вони виявили, що діти, які вважали себе компетентними, показували вищий рівень мотивації та залученості. Педагогічно це означає, що таборова програма має бути такою, щоб діти могли бачити свій прогрес, отримувати

позитивний зворотний зв'язок, мати можливість переходити до більш складних завдань відповідно до рівня.

Соціально-педагогічні чинники включають також чітку організацію діяльності: правила, режими, системи заохочень, групові форми. Але цікаво, що у Zarrett et al. було виявлено: чіткість правил (clarity of rules) пов'язана з *меншим* рівнем рухової активності ($F(1,329)=11.12$, $p<.001$). Це можна інтерпретувати як вказівку на те, що надмірний контроль або режимне регламентування може стримувати активну участь. Отже, соціально-педагогічне середовище має балансувати між свободою вибору, включенням дітей до планування та організації діяльності й необхідними рамками безпеки.

Відпочинковий табір сам по собі створює специфічний соціально-педагогічний простір: зміна звичного середовища, перебування в новому колективі, активна взаємодія з природою та режимом дозвілля. Це має потенціал для підвищення мотивації до рухової активності саме через зміну контексту, емоційне оновлення та соціальну мобілізацію. Наприклад, українське дослідження Вінницького регіону показало, що табори сприяють формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, підвищенню рухової активності та психоемоційного благополуччя дітей [24].

З точки зору педагогіки, формування мотивації в таборовому середовищі передбачає відповідні умови: педагогічна підготовка інструкторів, створення моделі активності, режим дозвілля із заданим часом рухової активності, інтеграція освітніх і рекреаційних елементів, врахування вікових та статевих особливостей, залучення вільного часу для самоорганізації. У літературі виділено, що табори можуть виступати як ефективні середовища позитивного розвитку молоді [56], коли вони спроектовані з урахуванням мотиваційних, соціальних та педагогічних принципів.

Соціально-педагогічні чинники формування мотивації в умовах відпочинкового табору мають комплексний характер і охоплюють групову взаємодію, інклюзивність, свободу вибору, підтримку дорослих-інструкторів, відчуття компетентності, варіативність активностей, збалансований режим

діяльності. У середовищі табору ці чинники мають посилену значущість з огляду на змінене середовище, можливість соціального конструювання мотивації, а також оздоровчо-рекреаційний контекст. Педагогічна реалізація таких чинників передбачає ретельне планування структури табору, навчання персоналу, залучення дітей до активного вибору діяльності, створення підтримуючої соціальної атмосфери та організацію різноманітних рухових форм. Таким чином, ефективне соціально-педагогічне середовище табору може стати потужним засобом формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що, у свою чергу, сприяє розвитку фізичних і психоемоційних якостей дітей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у дослідженні застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволяє забезпечити системність, наукову обґрунтованість та практичну значущість результатів. Використані методи можна розділити на три основні групи: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики.

1. Теоретичні методи

Теоретичні методи стали основою для формування концептуальної бази дослідження та визначення педагогічних умов підвищення мотивації дітей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. До них віднесено:

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Даний метод дозволив систематизувати та осмислити наявні дані щодо сутності мотивації, її структури та закономірностей розвитку у дітей шкільного віку, а також особливостей впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізичний та психоемоційний розвиток. Було проаналізовано праці сучасних українських та зарубіжних авторів, які досліджують психологічні, педагогічні та соціальні аспекти рухової активності, зокрема роботи Райана і Деці (Self-Determination Theory, 2000), Мамедової (2018) щодо освітнього середовища та рухової активності, а також сучасні дослідження впливу рекреаційної діяльності на мотивацію дітей [26, 51]. Завдяки аналізу наукових джерел було виокремлено ключові педагогічні фактори, що впливають на формування внутрішньої мотивації до активного способу життя.

Систематизація та порівняння наукових підходів. Застосування цього методу дозволило порівняти різні моделі організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей, визначити найбільш ефективні підходи до структурування дозвіллевих програм у таборі, а також сформулювати педагогічні умови, що забезпечують активне залучення учнів до фізичної активності. Було проведено

аналіз досліджень, у яких описуються моделі групових занять, ігрових форм та спортивних активностей з урахуванням вікових, статевих та психологічних особливостей дітей [7, 26, 51].

Моделювання педагогічних умов. Метод моделювання полягав у створенні теоретично обґрунтованої системи педагогічних умов, які забезпечують формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Моделювання здійснювалося на основі узагальнення наукових даних, практичного досвіду роботи таборів, аналізу психофізіологічних та соціально-педагогічних чинників, що впливають на мотивацію дітей. Було розроблено модель включення елементів ігрової активності, варіативності занять, індивідуалізації підходів, підтримки ровесників і педагогів, яка стала основою для емпіричного експерименту.

2. Емпіричні методи

Емпіричні методи дозволили отримати первинні дані про стан мотивації, фізичної підготовленості та поведінки дітей у природних умовах табору. Вони включали:

Спостереження. Метод систематичного спостереження застосовувався для вивчення поведінки та активності дітей під час рекреаційних і спортивних заходів. Спостереження здійснювалось за заздалегідь визначеними критеріями, що дозволяли оцінити рівень залученості до рухової активності, прояви ініціативи, активну участь у групових іграх, самостійність та взаємодію з ровесниками. Результати спостереження дали змогу виявити індивідуальні та групові закономірності поведінки, що є важливими для планування педагогічних впливів.

Анкетування та опитування. Анкетування дітей та педагогічного персоналу дозволяло отримати кількісні та якісні дані про мотиви участі в рухових активностях, рівень інтересу до різних видів рухової діяльності, задоволення від участі та сприйняття програми табору. Опитування педагогів дозволило оцінити ефективність організації рухової активності, наявність проблем та бар'єрів у залученні дітей до занять, а також педагогічні методи стимулювання мотивації.

Використання стандартизованих анкет забезпечило надійність і порівнянність результатів [51, 54].

Педагогічний експеримент. Емпіричний експеримент передбачав впровадження авторської програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності у таборівій практиці. Програма включала різноманітні рухові активності: ігрові, спортивні та загально-оздоровчі модулі, інтегровані в режим дня табору з урахуванням вікових, психофізіологічних та соціально-педагогічних особливостей дітей. Під час експерименту проводилося комплексне спостереження, анкетування та тестування, що дозволяло оцінити зміни у мотивації, активності та фізичному стані дітей.

3. Методи математичної статистики

Для обробки отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, що дозволяють перевірити гіпотези дослідження та обґрунтувати достовірність результатів.

Всі показники, отримані в результаті тестування, анкетування та спостереження, піддавалися кількісному аналізу. Використовувалися стандартні статистичні методи описової та інферентної статистики: визначення середніх значень, стандартного відхилення, розподілу даних, коефіцієнтів кореляції. Це дозволяло визначити рівень мотивації, фізичної підготовленості та ефективності педагогічних впливів.

Для оцінки впливу авторської програми проводилось порівняння результатів констатувального (до початку експерименту) та формувального (після впровадження програми) етапів. Використовувалися t-тести для залежних вибірок, критерії Вілкоксона та аналіз дисперсії (ANOVA), що дозволяло визначити статистично значущі зміни у рівні мотивації та фізичної підготовленості дітей. Крім того, застосування кореляційного аналізу дозволило виявити взаємозв'язки між фізичною активністю, мотиваційними чинниками та соціально-педагогічними умовами [33, 54].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі дитячого оздоровчого табору «Трембіта Карпат» м. Вижниця Чернівецької області в період з вересня 2024 по грудень 2025 року. У дослідженні брали участь діти віком 10–15 років. В констатувальному експерименті – 52 учні Вижницького ліцею, у формувальному експерименті – 32 дітей, що відпочивали у таборі. Дослідження включало чотири етапи, що послідовно відображали процес діагностики, впровадження та оцінки ефективності заходів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Етап 1. Підготовчий (вересень – грудень 2024 року). Метою підготовчого етапу було створення методологічної та організаційної бази дослідження. На цьому етапі було виконано такі завдання: аналіз науково-методичної літератури щодо мотивації до рухової активності, вікових та психофізіологічних особливостей дітей 10–15 років, сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в дитячих таборах [26, 51, 54]. Розробка комплексу педагогічних умов та методичних підходів до формування мотивації у дітей у контексті рухової активності. Підготовка анкет, тестових методик та системи спостереження для констатувального та формувального експериментів. Організація логістики дослідження та узгодження роботи з адміністрацією табору «Трембіта Карпат», педагогічним персоналом та батьками учасників експерименту. На цьому етапі було визначено ключові критерії оцінки мотивації, рівня фізичної підготовленості та активності дітей, що стали основою для подальшої діагностики.

Етап 2. Констатувальний (січень – березень 2025 року). Констатувальний етап був спрямований на виявлення наявного стану мотивації та рівня фізичної активності дітей. Участь у ньому взяли 52 учні Вижницького ліцею віком 10–15 років. На цьому етапі використовувалися такі методи: спостереження за поведінкою та активністю дітей під час занять фізичною культурою та дозвілєвих заходів. Анкетування та опитування, що дозволили визначити мотиваційні чинники, інтереси до різних видів рухової активності, рівень задоволеності фізкультурними заняттями. Результати цього етапу надали базові дані щодо рівня мотивації та фізичної активності, що слугували відправною точкою для планування

формувального експерименту та коригування авторської програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Етап 3. Формувальний (червень – серпень 2025 року). Формувальний етап проводився безпосередньо у дитячому таборі «Трембіта Карпат» під час літньої зміни. Участь у ньому взяли 32 дітей віком 10–15 років, які відпочивали у таборі. Основною метою цього етапу було впровадження авторської програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності та оцінка її впливу на формування мотивації до активного способу життя.

На цьому етапі реалізовувалися такі заходи: Організація щоденних занять руховою активністю, які включали ігрові, спортивні та оздоровчі модулі, тривалість яких відповідала віковим особливостям дітей. Індивідуалізація завдань та підбір активностей з урахуванням інтересів, фізичного стану та рівня мотивації дітей. Систематичне спостереження за поведінкою дітей, участю у заходах та рівнем залученості. Повторне анкетування та опитування для оцінки змін мотивації та задоволеності програмою. Формувальний експеримент дозволив виявити ефективність авторської програми та визначити педагогічні фактори, що стимулюють активну участь дітей у руховій діяльності.

Етап 4. Аналітичний та підсумковий (вересень – грудень 2025 року). На завершальному етапі проводилася систематизація, обробка та аналіз отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики, що дозволяло обґрунтувати достовірність результатів. Основні завдання етапу: обробка кількісних даних анкетування. Порівняння результатів констатувального та формувального експериментів для визначення ефективності авторської програми. Визначення педагогічних та соціально-психологічних чинників, які позитивно впливають на мотивацію дітей до рухової активності. Узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та рекомендацій для практичного застосування у дитячих оздоровчих закладах та освітніх установах.

Завдяки системному виконанню всіх етапів дослідження було забезпечено наукову обґрунтованість висновків щодо ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу розвитку фізичних і психоемоційних якостей дітей.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 10-15 РОКІВ В УМОВАХ ТАБОРУ ВІДПОЧИНКУ

3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів до рухової активності дітей 10-15 років

Для з'ясування мотиваційних орієнтирів дітей 10–15 років щодо занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю було проведено анкетування серед учнів Вижницького ліцею. Загалом у констатувальному експерименті взяли участь 52 школярі. Аналіз відповідей показав, що позитивне ставлення до уроків фізичної культури виявили 34,6 % опитаних, 50 % зазначили, що ці заняття їм не подобаються, а 15,4 % продемонстрували нейтральне ставлення. Достатньо високий відсоток негативних відповідей свідчить про недостатню увагу до мотиваційних чинників у процесі залучення дітей до систематичної рухової активності. Основними причинами невдоволення учні називали застарілий зміст занять, обмежену матеріально-технічну базу та низький рівень зацікавлення з боку педагогів.

Показники відвідування також вказали на наявність проблем. Регулярно пропускають уроки фізичної культури 21,2 % дітей. Водночас 57,7 % зазначили, що намагаються не пропускати заняття. Варіант «іноді пропускаю» обрали 13,5 %, а 7,6 % мають медичні звільнення. Це свідчить про певні труднощі у підтриманні систематичності фізичної активності.

Особливе значення у формуванні інтересу до рухової активності має організація вільного часу. Саме у позаурочній діяльності реалізуються потреби особистості у фізичному та духовному вдосконаленні. Аналіз відповідей показав, що значна частина школярів у вільний час віддає перевагу малорухомим видам діяльності. Зокрема, 40,4 % переважно користуються інтернетом або грають у комп'ютерні ігри, 9,6 % слухають музику чи займаються грою на музичних

інструментах, 11,5 % дивляться телепередачі. Лише 17,3 % школярів регулярно займаються спортом, а 21,2 % обирають прогулянки або спілкування з друзями. Отримані дані свідчать, що у багатьох дітей спостерігається низька рухова активність у дозвіллі, що у перспективі може призвести до погіршення стану здоров'я.

Серед респондентів, які відвідують спортивні секції, найбільш популярними видами діяльності є спортивні ігри, силові вправи, окремі види легкої атлетики, плавання та екстремальні види рекреаційної рухової активності. Проте регулярність тренувань здебільшого недостатня: лише 32,7 % займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю 1,5–2 години, тоді як решта (67,3 %) відвідують секції нерегулярно — 1–2 рази на тиждень по 50–90 хвилин.

У ході анкетування учні також визначили чинники, що заважають їм систематично займатися руховою активністю:

- надмірне навчальне навантаження — 38,5 %;
- брак вільного часу — 17,3 %;
- відсутність бажання та інтересу — 11,5 %;
- труднощі самоорганізації — 9,6 %;
- невпевненість у власних фізичних можливостях — 7,7 %;
- відсутність спортивної інфраструктури поблизу місця проживання — 3,8 %;
- сімейні обставини — 2,6 %;
- відсутність усвідомлення користі — 7,6 %;
- інші причини — 1,4 %.

Отже, ключовими бар'єрами виступають перевантаженість навчанням, недоліки планування вільного часу та низька мотивація до занять. Значна частина дітей не усвідомлює важливість систематичної рухової активності для фізичного та психоемоційного стану.

Результати аналізу дозволяють визначити основні обмежувальні чинники участі школярів у оздоровчо-рекреаційних заходах:

- нестача вільного часу, що часто зумовлена низькою самодисципліною;

- відсутність внутрішньої зацікавленості та позитивного емоційного досвіду занять.

Отримані дані підкреслюють необхідність удосконалення змісту рухової активності, підвищення мотиваційної складової та створення сприятливих умов для формування здоров'язбережувальної поведінки дітей 10–15 років.

Однією з ключових причин низької зацікавленості школярів у руховій активності є недостатнє усвідомлення значення фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я, а також обмежені знання щодо можливостей використання засобів фізичної культури для покращення фізичного стану. Внаслідок цього учні не здатні подолати внутрішні бар'єри та розпочати систематичне відвідування занять.

Додатковою перешкодою виступає низький рівень фізичної підготовленості та невпевненість у власних силах. Хоча представники цієї групи висловлюють бажання займатися оздоровчо-рекреаційними видами активності, недостатні фізичні можливості та складність виконання окремих вправ значно знижують їхню мотивацію.

Також відсутність привабливих форм рухової активності, обмежений доступ до спортивних споруд, сучасного обладнання та інвентарю негативно впливають на бажання учнів займатися фізичними вправами. У міжнародному контексті це проявляється у нестачі сучасних і дороговартісних засобів тренування, тоді як в Україні учні часто позбавлені навіть базових ресурсів, включно зі спортивним одягом.

Значний вплив мають і сімейні чинники, адже через фінансові труднощі батьки часто не можуть забезпечити дитині можливість відвідувати секції або клуби оздоровчої спрямованості.

Окремі учні не усвідомлюють користі від занять фізичними вправами, що свідчить про пасивне та недооцінювальне ставлення до власного здоров'я.

За результатами опитування було визначено домінуючі мотиваційні орієнтири участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності (табл. 3.1). Найвищий рейтинг отримав мотив «покращення форми тіла» (41,3 %), що засвідчує прагнення

мати привабливий зовнішній вигляд. Другу позицію посіло прагнення «покращити стан здоров'я» (15,2 %). Третє місце займає орієнтація на «досягнення високих спортивних результатів» (15 %). Найменш значущим виявився мотив «зниження маси тіла» (7,1 %), що свідчить про низьку актуальність цього чинника для більшості респондентів.

Таблиця 3.1

Пріоритетні мотиви до оздоровчо-рекреаційних занять дітей 10-15 років, %

Мотив	Діти 10-15 років	
	n = 52	рейтинг
Спілкування з друзями	11,3	4
Досягнення високого спортивного результату	14,9	3
Удосконалення форми тіла	41,2	1
Активний відпочинок, розваги	9,8	5
Поліпшення стану здоров'я	15,3	2
Зниження зайвої маси тіла	7,2	6

Опитані також визначили основні елементи здорового способу життя (табл. 3.2), що демонструє прагнення частини школярів дотримуватися раціонального поведінкового підходу. Проте аналіз відповідей виявив недостатній рівень поінформованості щодо впливу рухової активності на організм, що зумовлює низький інтерес до регулярних занять і, відповідно, погіршення фізичного стану.

Таблиця 3.2

Фактори здорового способу життя юнаків 10-15 років, %

Фактор	Діти 10-15 років	
	n = 52	рейтинг
Гігієна	25,8	2
Режим дня	27,6	1
Загартування	10,6	4
Раціональне харчування	16,8	3
Відсутність шкідливих звичок	11,0	5
Рухова активність	8,2	6

У процесі дослідження сформульовано систему підходів, спрямованих на посилення мотивації учнів до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять. Зокрема, важливим є формування позитивного мотиваційного середовища, врахування індивідуального життєвого досвіду школярів та використання прикладів із повсякденного життя для пояснення значення фізичної активності.

Учень повинен усвідомлювати особисту відповідальність за стан здоров'я, мати можливість самостійно обирати прийнятні види рухової активності, проявляти інтерес та отримувати позитивні емоції від занять.

Вирішальну роль відіграє професійний імідж викладача чи тренера, його ставлення до дітей, компетентність та здатність створювати сприятливий емоційний клімат. На початкових етапах тренувань слід пропонувати доступні, знайомі та цікаві вправи, які сприятимуть отриманню задоволення та стимулюватимуть прагнення до подальшого самовдосконалення.

Процес відвідування оздоровчо-рекреаційних занять повинен поєднувати розвиток рухових якостей із формуванням особистісних рис — упевненості, цілеспрямованості, самоповаги, пізнавальної активності тощо. Саме такий підхід може забезпечити стійку мотивацію дітей до фізичної активності та сприяти їх гармонійному розвитку.

З метою виявлення домінуючих мотиваційних пріоритетів щодо участі у руховій активності серед дітей віком 10–15 років було проведено констатувальне дослідження на базі Вижницького ліцею. Вибірку склали 52 респонденти. Анкетування дозволило визначити провідні мотиви, бар'єри та бажану регулярність відвідування оздоровчо-рекреаційних занять, а також переваги у виборі видів фізичної активності у вільний час. Отримані результати мають важливе значення для розроблення ефективних педагогічних стратегій формування інтересу та стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Аналіз відповідей дітей на запитання щодо основної мотивації засвідчив, що найбільш вагомим чинником є «досягнення спортивних результатів» (25,4 %). Це свідчить про орієнтацію значної частини опитаних на змагальність, лідерство та самоствердження у спортивній діяльності. Другу позицію поділили мотиви

«поліпшення стану здоров'я» (20,6 %) та «спілкування з друзями під час занять» (20,6 %), що відображає подвійний характер потреб: зміцнення фізичного стану та соціалізаційні мотиви. Бажання мати привабливу фізичну форму зазначили 16,1 % респондентів, що може бути пов'язано зі зростанням уваги підлітків до власного зовнішнього вигляду. Рекомендації дорослих (17,2 %) обрали переважно молодші учасники вибірки, що свідчить про залежність мотивації молодших школярів від зовнішнього контролю (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Мотиваційні пріоритети до рухової активності дітей 10-15 років, % (n=52)

Мотиваційні пріоритети	% N=52
1. Що найбільше мотивує Вас займатися руховою активністю?	
A. Бажання мати гарну фізичну форму	16,1
B. Поліпшення стану здоров'я	20,6
C. Спілкування з друзями під час занять	20,6
D. Досягнення спортивних результатів	25,4
E. Рекомендації батьків/вчителів	17,2
2. Який вид рухової активності Ви обираєте найчастіше у вільний час?	
A. Спортивні ігри (футбол, волейбол тощо)	13,5
B. Фітнес або вправи для зміцнення здоров'я	24,1
C. Активні прогулянки або походи	19,4
D. Індивідуальні види спорту (плавання, легка атлетика)	15,4
E. Не беру участі у жодних видах активності	27,6
3. Що зазвичай заважає Вам регулярно займатися руховою активністю?	
A. Недостатньо вільного часу	27,8
B. Відсутність інтересу	19,8
C. Слабка фізична підготовленість	16,7
D. Відсутність спортивних умов (інвентар, зал)	22,3
E. Інше	23,4
4. Якого результату Ви очікуєте від систематичних занять?	
A. Покращення зовнішнього вигляду	13,4
B. Зміцнення здоров'я та витривалості	14,9
C. Підвищення настрою та зниження стресу	20,4
D. Збільшення сили та швидкості	26,1
Як часто Ви готові брати участь у оздоровчо-рекреаційних заняттях протягом тижня	
A. 1 раз на тиждень	28,8
B. 2 рази на тиждень	23,7

С. 3–4 рази на тиждень	21,2
Д. 5 і більше разів на тиждень	14,3
Е. Не маю бажання брати участь	11,0

При аналізі популярності видів рухової активності встановлено, що 27,6 % дітей не беруть участі у жодних формах рухової активності у вільний час. Це тривожний показник, який може вказувати на недостатню рухову активність, переважання пасивних форм дозвілля та ризики зниження рівня здоров'я. Позитивною тенденцією є популярність фітнес-вправ та занять оздоровчого спрямування (24,1 %), що свідчить про усвідомлення дітьми важливості підтримання фізичної форми. Активні прогулянки та походи обрали 19,4 % опитаних, спортивні ігри – 13,5 %, індивідуальні види спорту – 15,4 %. Таким чином, діти віддають перевагу переважно неструктурованим видам рухової активності, що є характерним для цієї вікової групи.

Виявлення чинників, що заважають регулярно займатися фізичною активністю, показало певні системні проблеми. Найчастіше респонденти відзначали недостатність вільного часу (27,8 %), що може бути пов'язано зі збільшенням навчального навантаження у середній школі. Помітний відсоток зазначив відсутність спортивних умов (22,3 %), що свідчить про потребу у забезпеченні шкіл матеріально-технічними ресурсами. Відсутність інтересу до рухової активності (19,8 %) може бути показником низької ефективності мотиваційно-виховної роботи. Слабку фізичну підготовленість зазначили 16,7 %, що демонструє вплив самооцінки на ініціативність. Опція «інше» (23,4 %) часто включала сімейні обставини, лінь та конкуренцію з цифровими технологіями.

На питання щодо очікуваного результату систематичних занять найбільша частка респондентів (26,1 %) обрала варіант «збільшення сили та швидкості», що підкреслює домінування змагальних і силових орієнтацій. Підвищення настрою та зниження стресу обрали 20,4 %, що актуально в контексті психоемоційних викликів у сучасних дітей. Зміцнення здоров'я та витривалості відзначили 14,9 %, а покращення зовнішнього вигляду – 13,4 %. Таким чином, домінують прагматичні, результативні та емоційні мотиви.

Важливою складовою мотивації є готовність до регулярних занять. Найбільш поширеною відповіддю став варіант «1 раз на тиждень» (28,8 %), що свідчить про низький рівень залученості. Двічі на тиждень готові займатися 23,7 %, що відповідає мінімальним рекомендаціям щодо здоров'язберігаючих навантажень. Три–чотири рази на тиждень обрали 21,2 %, що можна вважати оптимальним показником. 14,3 % готові тренуватися п'ять і більше разів на тиждень, що характерно для дітей із високою спортивною мотивацією. Водночас 11 % не мають бажання брати участь у заняттях, що може вказувати на демотивацію, гіподинамію або невпевненість у власних силах.

Сукупність отриманих результатів дозволяє стверджувати, що мотивація дітей до рухової активності формується під впливом поєднання особистісних, соціальних і ресурсних чинників. Для підвищення залученості рекомендується розширення спектра пропонуванних видів активності, акцент на емоційній привабливості занять, створення сприятливого освітнього середовища та підвищення компетентності педагогів. Особливої уваги потребують діти, які не проявляють інтересу до фізичної активності, адже у цьому віці формуються базові життєві звички.

Узагальнюючи, результати дослідження підтверджують актуальність удосконалення мотиваційного забезпечення навчального процесу з фізичної культури, орієнтацію на індивідуальні потреби та важливість інтеграції оздоровчо-рекреаційних програм у систему позакласної діяльності.

3.2. Обґрунтування програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку

Програма формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей віком 10–15 років в умовах табору відпочинку передбачає цілеспрямовану організацію педагогічного впливу на процес становлення стійкої потреби в активному способі життя, фізичному самовдосконаленні та збереженні власного здоров'я. Її реалізація ґрунтується на комплексному використанні

організаційних, педагогічних, психолого-мотиваційних та рекреаційних чинників, які сприяють залученню дітей до систематичних занять руховою активністю шляхом створення сприятливого емоційного середовища та забезпечення позитивного досвіду участі.

Метою програми є формування внутрішньої та зовнішньої мотивації до регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності, розвиток позитивного ставлення до фізичних вправ, формування знань про роль руху для здоров'я та стимулювання інтересу до різних форм активного дозвілля. Важливим є створення умов для усвідомлення особистої відповідальності за фізичний стан, підтримку індивідуальних проявів активності та поступове формування потреби у фізичній самореалізації.

Завдання програми спрямовані на розвиток стійких мотиваційних установок щодо регулярної рухової діяльності та вдосконалення базових фізичних якостей. Важливим є ознайомлення дітей із доступними засобами покращення фізичного стану, формування умінь раціонально організовувати власний активний відпочинок, подолання інертності та невпевненості в особистих можливостях. Значна увага приділяється вихованню соціально-психологічних компетентностей, що проявляються у здатності до командної роботи, дотримання правил, взаємоповаги та відповідальності.

Реалізація програми спирається на низку педагогічних принципів. Принцип доступності передбачає адаптацію фізичного навантаження до вікових та індивідуальних можливостей кожної дитини. Принцип індивідуалізації дозволяє педагогові враховувати рівень підготовленості та попередній досвід учасників. Принцип варіативності забезпечує інтерес через змінність форм і змісту занять, що запобігає монотонності. Важливим є принцип мотиваційної підтримки, який полягає у використанні позитивного підкріплення, емоційно забарвлених форм роботи та особистісно орієнтованих підходів. Принцип добровільності сприяє формуванню внутрішніх мотивів, а принцип оздоровчої спрямованості забезпечує превентивний характер фізичної активності. У підлітковому віці набуває значення

принцип соціальної взаємодії, який обумовлює важливість групових занять, командної підтримки та позитивного спілкування.

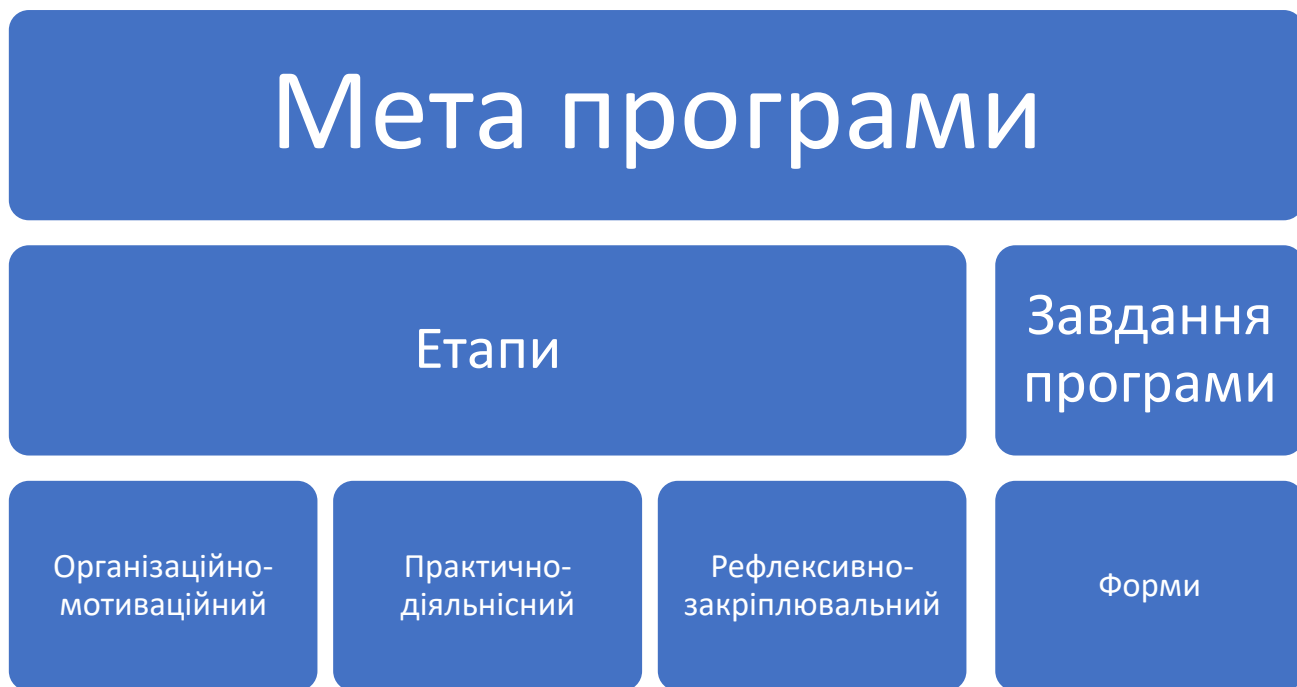


Рис. 3.1. Схематичне зображення програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку

Структура програми охоплює декілька взаємопов'язаних етапів (Рис. 3.1). На підготовчому етапі проводиться діагностика мотиваційних настанов, визначення фізичної підготовленості та виявлення інтересів, що дозволяє сформувати оптимальні групи. Організаційно-мотиваційний етап передбачає інформування про ціннісну роль руху та включення дітей у планування власної фізичної активності. Практично-діяльнісний етап є провідним та базується на систематичних оздоровчо-рекреаційних заняттях, спортивних іграх, фітнес-вправах, активних прогулянках та туристичних елементах. Рефлексивно-закріплювальний етап спрямований на узагальнення отриманого досвіду, самооцінку динаміки фізичних показників, формування орієнтації на подальше залучення до рухової активності після завершення табірної періоду.

Форми роботи у межах програми є різноманітними та включають ранкову гімнастику, рухливі ігри на свіжому повітрі, тематичні спортивні змагання, фітнес-

заняття, вправи на розвиток координаційних здібностей, командні конкурси, квести та прогулянки. Умови табору дозволяють інтегрувати природні фактори, що підсилюють оздоровчий ефект і сприяють емоційному відновленню. Додатково впроваджуються валеологічні бесіди та інтерактивні заняття, що розширюють уявлення дітей про здоровий спосіб життя та механізми збереження працездатності.

Форми занять у межах програми передбачають систематичну рухову діяльність різного спрямування, що поєднує індивідуальні, групові та колективні види активностей. Основою є рухові заняття загальнофізичної та оздоровчо-рекреаційної спрямованості, які проводяться три–чотири рази на тиждень тривалістю 45–60 хвилин. Інтенсивність таких занять визначається помірним рівнем навантаження (50–60 % від індивідуального максимального рівня), що забезпечує адаптаційну дію без надмірної втоми. Структура передбачає підготовчу, основну і завершальну частини, що дозволяє поступово підвищувати фізіологічні навантаження, формувати позитивну реакцію організму та сприяти відновленню.

До програми включаються спеціально організовані рекреаційні ігри двічі на тиждень із тривалістю 30–45 хвилин, орієнтовані на розвиток комунікативності, соціальної взаємодії та емоційної залученості. Дозування визначається чергуванням ігрових епізодів тривалістю 3–5 хвилин із короткими паузами відпочинку, що дозволяє підтримувати динамічний характер діяльності без проявів перевантаження. Ігрові засоби підвищують мотиваційний компонент, що особливо важливо в умовах тимчасових дитячих колективів.

Пішохідні та туристсько-краєзнавчі прогулянки проводяться один–два рази на тиждень із тривалістю 60–90 хвилин у режимі повільного або середнього темпу (до 4–5 км на годину). Вони сприяють поліпшенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, формують ціннісне ставлення до здоров'я й ознайомлюють дітей із природним довкіллям. Дозування навантаження контролюється за суб'єктивною шкалою відчуття втоми, а також можливістю виконання завдань усіма учасниками.

Ранкова гімнастика застосовується щоденно тривалістю 10–15 хвилин із акцентом на загальнорозвивальні вправи, вправи для постави й дихальні техніки.

Інтенсивність діяльності підтримується на низькому або помірному рівні, орієнтованому на активацію організму після сну. Такі заняття виконують імпульсну мотиваційну функцію, закріплюючи режимність оздоровчої активності.

Водні види рекреаційної активності, якщо дозволяє інфраструктура табору, доцільно проводити двічі на тиждень із тривалістю 30–40 хвилин. Вони знімають статичну напругу та психологічне напруження, сприяють розвитку опорно-рухового апарату. Інтенсивність плавальних відрізків рекомендується визначати короткими дистанціями з паузами 60–90 секунд для відновлення.

Організація спортивно-ігрових квестів та естафет можлива один раз на тиждень, тривалістю 60 хвилин із помірною змінністю інтенсивності. Дозування передбачає короткі динамічні завдання на 30–60 секунд, що чергуються з періодами активного відпочинку. Такий формат формує позитивне емоційне тло, стимулює ініціативність та групову згуртованість.

Тематичні просвітницькі заняття щодо здорового способу життя проводяться один раз на тиждень тривалістю 30–40 хвилин у форматах інтерактивних бесід, вікторин та дискусій. Їхня мета — закріплення когнітивного компонента мотивації, формування установок щодо довгострокової фізичної активності. Інформація подається з урахуванням вікових особливостей, а результати оцінюються через рефлексивні обговорення.

Тренінги з розвитку саморегуляції й психоемоційної стійкості організовуються один раз на тиждень по 30 хвилин, із застосуванням дихальних технік, простих елементів релаксації та вправ візуалізації. Таке дозування оптимізує нервово-емоційні реакції, що сприяє підвищенню внутрішньої мотивації до активності і покращенню самопочуття.

Додатковим компонентом є індивідуальні консультації з інструктором два рази на тиждень по 15–20 хвилин, спрямовані на корекцію техніки виконання вправ, усунення бар'єрів і формування особистих цілей. Такий персоніфікований підхід підсилює внутрішню цінність діяльності.

Загальна тижнева рухова щільність програми складає приблизно 6–8 годин, що відповідає віковим нормативам та сприяє стійкому формуванню мотиваційного

компонента. Дозування навантаження контролювалося за зовнішніми ознаками втоми, частотою серцевих скорочень та емоційним станом учасників. Використання варіативних форм занять у поєднанні з позитивним емоційним фоном забезпечує системне підвищення інтересу до оздоровчо-рекреаційної активності, сприяє закріпленню навичок здорової поведінки та формує довготривалу внутрішню мотивацію до рухової активності у дітей 10–15 років.

Засоби реалізації програми охоплюють фізкультурно-рекреаційні, ігрові, природні, психолого-педагогічні та інформаційно-просвітницькі компоненти. Фізкультурно-рекреаційні засоби представлені циклічними руховими вправами, загальнорозвивальними комплексами та елементами фітнесу, що сприяють розвитку базових фізичних якостей. Ігрові засоби формують позитивний емоційний фон, що є ключовим у підтримці мотивації упродовж підліткового віку. Природні фактори сприяють покращенню функціонального стану організму через вплив чистого повітря та природних стимулів. Психолого-педагогічні засоби забезпечують формування позитивних емоційних переживань, зниження тривожності та розвиток комунікативної культури. Інформаційно-просвітницькі заходи поглиблюють знання про ефективні стратегії організації рухової активності та самоконтролю.

Реалізація таких програм у табірних умовах є особливо ефективною завдяки поєднанню оздоровчого, виховного й соціального впливів. Підлітки отримують можливість без примусу та зовнішнього тиску формувати власний досвід активного способу життя, що підвищує ймовірність його збереження в подальшому. Формування стійкої мотивації забезпечує пролонгований результат, сприяючи покращенню здоров'я, адаптивності та психоемоційної рівноваги.

3.3. Оцінка ефективності програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку

У ході дослідження було визначено мотиваційні пріоритети дітей 10–15 років щодо участі в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Загальна кількість

учасників склала 32 дитини, що дозволило здійснити системний аналіз індивідуальних мотивів, уподобань у виборі видів активності, чинників, що обмежують регулярні заняття, а також очікуваних результатів від фізичної діяльності та готовності до систематичних занять. Дослідження включало порівняння стану до та після експериментальної програми, що дала змогу оцінити динаміку змін у мотиваційній сфері підлітків (табл. 3.4).

Таблиця 3. 4

**Мотиваційні пріоритети до рухової активності дітей 10–15 років
(N=32), %**

Питання	Відповідь	До експерименту	Після експерименту
Що найбільше мотивує Вас займатися руховою активністю?	Бажання мати гарну фізичну форму	16,1	19,7
	Поліпшення стану здоров'я	20,6	25,2
	Спілкування з друзями під час занять	20,6	25,2
	Досягнення спортивних результатів	25,4	31,1
	Рекомендації батьків/вчителів	17,2	18,8
Який вид рухової активності Ви обираєте найчастіше у вільний час?	Спортивні ігри (футбол, волейбол тощо)	13,5	16,5
	Фітнес або вправи для зміцнення здоров'я	24,1	29,5
	Активні прогулянки або походи	19,4	23,8
	Індивідуальні види спорту (плавання, легка атлетика)	15,4	18,9
	Не беру участі у жодних видах активності	27,6	11,3
Що зазвичай заважає Вам регулярно займатися руховою активністю?	Недостатньо вільного часу	27,8	34,1
	Відсутність інтересу	19,8	24,3
	Слабка фізична підготовленість	16,7	20,5
	Відсутність спортивних умов (інвентар, зал)	22,3	27,3
	Інше	23,4	18,8
Якого результату Ви очікуєте від систематичних занять?	Покращення зовнішнього вигляду	13,4	16,4
	Зміцнення здоров'я та витривалості	14,9	18,3
	Підвищення настрою та зниження стресу	20,4	25,0
	Збільшення сили та швидкості	26,1	32,0
	Інше	25,2	8,3
Як часто Ви готові брати участь у оздоровчо-рекреаційних заняттях протягом тижня	1 раз на тиждень	28,8	35,3
	2 рази на тиждень	23,7	29,0
	3–4 рази на тиждень	21,2	25,9
	5 і більше разів на тиждень	14,3	17,5
	Не маю бажання брати участь	11,0	12,3

Аналіз відповідей на запитання про найбільш мотивуючі чинники до занять показав, що до проведення експерименту учасники мали різнорівневу зацікавленість у фізичній активності. Найбільш вагомим мотивом було досягнення спортивних результатів (25,4 %), на другому місці – поліпшення стану здоров'я та спілкування з друзями під час занять (по 20,6 %), далі йшли рекомендації батьків або вчителів (17,2 %) і бажання мати гарну фізичну форму (16,1 %). Після завершення експериментальної програми всі показники продемонстрували помітне збільшення. Найбільший приріст спостерігався у прагненні досягти спортивних результатів, що зросло до 31,1 %, що свідчить про підвищення внутрішньої мотивації та формування цілеспрямованого підходу до фізичних вправ. Значне збільшення також відзначалося у категоріях «поліпшення стану здоров'я» та «спілкування з друзями» (25,2 % кожен), що відображає позитивний вплив експериментальної програми на соціально-емоційний компонент мотивації. Мотив «бажання мати гарну фізичну форму» зріс до 19,7 %, а вплив зовнішніх факторів, таких як рекомендації батьків та вчителів, збільшився незначно до 18,8 %, що демонструє перевагу внутрішніх мотивів над зовнішніми у процесі формування стійкої мотивації.

Щодо вибору виду рухової активності у вільний час, до експерименту більшість дітей (27,6 %) не брали участі у жодних активностях, що свідчило про низьку зацікавленість та недостатню активну залученість у фізичну діяльність поза навчальним процесом. Інші відповіді розподілялися між фітнесом та вправами для зміцнення здоров'я (24,1 %), активними прогулянками або походами (19,4 %), індивідуальними видами спорту (15,4 %) та спортивними іграми (13,5 %). Після експерименту ситуація значно покращилася: найбільший приріст показав фітнес та вправи для зміцнення здоров'я (29,5 %), активні прогулянки та походи (23,8 %), індивідуальні види спорту (18,9 %) і спортивні ігри (16,5 %). Частка дітей, які не беруть участі у жодних видах активності, зменшилася до 11,3 %, що свідчить про значне підвищення загальної фізичної активності та зацікавленості у систематичних заняттях.

Аналіз перешкод, що заважають регулярним заняттям, показав, що до експерименту головними чинниками були недостатньо вільного часу (27,8 %), відсутність спортивних умов (22,3 %), інше (23,4 %), слабка фізична підготовленість (16,7 %) та відсутність інтересу (19,8 %). Після експерименту відзначалося, що хоча недостатньо вільного часу залишалося значущим фактором (34,1 %), одночасно знизилася частка дітей, які вказували інші причини (до 18,8 %), що свідчить про усвідомлення ними значущості регулярної рухової активності та формування навичок планування часу. Кількість дітей, які відчували слабку фізичну підготовленість, збільшилася до 20,5 %, що, ймовірно, відображає критичну оцінку власних можливостей у процесі активного навчання і виконання вправ. Відсутність інтересу та відсутність спортивних умов також продемонстрували помірний приріст, що дозволяє констатувати більш усвідомлене ставлення дітей до активності та реалістичну оцінку факторів, що впливають на регулярність занять.

Щодо очікуваних результатів систематичних занять, до експерименту переважали очікування, пов'язані зі збільшенням сили та швидкості (26,1 %), підвищенням настрою та зниженням стресу (20,4 %), зміцненням здоров'я (14,9 %) та покращенням зовнішнього вигляду (13,4 %), а також інші фактори (25,2 %). Після експерименту показники суттєво змінилися: найбільший приріст відзначено у категоріях «збільшення сили та швидкості» (32,0 %) і «підвищення настрою та зниження стресу» (25,0 %), що демонструє ефективність програмних впливів на фізичну та емоційну сферу дітей. Категорія «покращення зовнішнього вигляду» збільшилася до 16,4 %, «зміцнення здоров'я» – до 18,3 %, тоді як інші чинники зменшилися до 8,3 %, що свідчить про більш фокусоване та усвідомлене ставлення дітей до конкретних результатів фізичної активності.

Щодо частоти готовності брати участь у оздоровчо-рекреаційних заняттях, до експерименту більшість дітей зазначали 1 раз на тиждень (28,8 %) або 2 рази на тиждень (23,7 %), 3–4 рази – 21,2 %, 5 і більше разів – 14,3 %, а 11,0 % взагалі не мали бажання брати участь. Після експерименту частка дітей, готових займатися 1 раз на тиждень, зросла до 35,3 %, 2 рази – до 29,0 %, 3–4 рази – до 25,9 %, 5 і більше

разів – до 17,5 %, тоді як відсутність бажання зменшилася до 12,3 %. Це свідчить про формування більшої готовності до систематичної рухової активності, підвищення інтересу та усвідомлення користі регулярних занять для здоров'я та фізичного розвитку.

Отже, результати дослідження свідчать про ефективність експериментальної програми формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10–15 років. Позитивні зміни відзначаються у всіх основних сферах: внутрішня мотивація до занять, вибір видів активності у вільний час, усвідомлення перешкод та очікуваних результатів, а також готовність до систематичних занять. Приріст показників після експерименту підтверджує, що цілеспрямоване впровадження структурованих оздоровчо-рекреаційних програм сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичної активності, розвитку самосвідомості щодо здорового способу життя та формуванню стійких мотиваційних установок. Позитивні зміни у виборі конкретних видів активності та очікуваних результатах дозволяють стверджувати, що експериментальна програма забезпечує комплексний вплив на фізичну, емоційну та соціальну сферу підлітків, створюючи передумови для їх довготривалої залученості до систематичних рухових практик.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження мало на меті розробити та обґрунтувати ефективні підходи до формування мотивації дітей віком 10–15 років до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку. Досягнення цієї мети передбачало комплексне виконання низки завдань, що включали аналіз теоретико-методичних основ формування мотиваційних установок, визначення мотиваційних пріоритетів дітей та апробацію розробленої програми оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У ході дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел, що дозволило систематизувати сучасні підходи до мотивації дітей до фізичної активності та виокремити ключові компоненти, що впливають на формування зацікавленості у систематичних заняттях. Теоретичний аналіз показав, що ефективне формування мотивації потребує врахування вікових особливостей дітей 10–15 років, їх соціального та емоційного середовища, структурованості вільного часу та доступності засобів фізичної культури. Особлива увага у дослідженні приділялася оздоровчо-рекреаційній діяльності в дитячих таборах, яка забезпечує оптимальні умови для організації рухової активності, сприяє соціалізації дітей, розвитку командних та індивідуальних компетентностей і формує стійку внутрішню мотивацію до активного способу життя.

Емпіричне дослідження мотиваційних пріоритетів дітей 10–15 років показало різноманітність факторів, що стимулюють їх до участі у фізичних активностях. До експерименту основними мотивами дітей були прагнення досягти спортивних результатів, поліпшення стану здоров'я та спілкування з однолітками під час занять, що відображає поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації. Водночас частка дітей, які не брали участі у жодних активностях, була значною, що свідчило про низький рівень усвідомлення користі фізичних вправ і недостатнє залучення до систематичної рухової активності поза навчальним процесом.

Розроблена експериментальна програма формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності була побудована з урахуванням вікових та

психологічних особливостей учасників, принципів наочності, доступності та позитивного емоційного стимулювання. Програма включала комплекс заходів, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації, формування позитивного ставлення до фізичних вправ, підвищення рівня фізичної підготовленості та розширення вибору видів рухової активності відповідно до індивідуальних уподобань дітей.

Результати після експерименту свідчать про значне підвищення мотиваційної активності учасників дослідження. Найбільш виражене зростання спостерігалось у прагненні досягти спортивних результатів, що свідчить про формування цілеспрямованого підходу до фізичної активності. Значно збільшилася зацікавленість у виборі різних видів рухової активності у вільний час, включаючи фітнес, активні прогулянки, індивідуальні види спорту та спортивні ігри. Частка дітей, які не брали участі у жодних фізичних активностях, зменшилася майже втричі, що демонструє ефективність запропонованих методів мотиваційного впливу.

Аналіз перешкод, які обмежують регулярну рухову активність, показав, що після проведення програми діти більш усвідомлено оцінюють фактори, що впливають на їх участь у заняттях. Незначне збільшення показників щодо недостатньо вільного часу та слабкої фізичної підготовленості одночасно супроводжувалося зниженням частки дітей, які вказували інші фактори, що свідчить про формування критичного сприйняття власних можливостей та об'єктивної оцінки умов участі у фізичній активності.

Щодо очікуваних результатів систематичних занять, після експерименту відзначалося підвищення інтересу дітей до конкретних цілей фізичної активності, зокрема збільшення сили, швидкості, поліпшення настрою, зниження стресу, покращення стану здоров'я та зовнішнього вигляду. Це свідчить про ефективну стимуляцію внутрішньої мотивації та усвідомлення користі фізичних вправ для фізичного та психологічного розвитку.

Також значним досягненням є підвищення готовності дітей до систематичних занять. Частка тих, хто готовий займатися фізичною активністю 3–

4 рази на тиждень та більше, значно зросла, а відсоток дітей, які не мають бажання брати участь, суттєво зменшився. Це демонструє формування стійких мотиваційних установок та звички до регулярної фізичної активності, що є важливим показником ефективності програми.

У підсумку, результати дослідження підтвердили, що впровадження цілеспрямованої програми формування мотивації у дітей 10–15 років до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку є ефективним інструментом підвищення їх внутрішньої мотивації, розвитку фізичних та психологічних якостей, а також усвідомлення значущості регулярних фізичних вправ. Отримані дані можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для педагогів, тренерів та організаторів дитячих таборів, а також для подальших наукових досліджень у сфері фізичного виховання та мотивації дітей до активного способу життя.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє констатувати, що комплексний підхід до формування мотивації, який поєднує психологічні, педагогічні та фізичні методи, сприяє підвищенню зацікавленості дітей у руховій активності, розвитку соціальних та особистісних якостей та формуванню стійкої установки на здоровий спосіб життя. Експериментальна програма довела свою ефективність у підвищенні мотивації, активізації фізичної діяльності та готовності до регулярних занять, що створює надійні передумови для формування у дітей позитивного ставлення до власного здоров'я та активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соботюк С. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 11 (184). С. 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 57–64.
3. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Міндюк І. О. Визначення теоретико-методичних знань у школярів 10-11 класів у галузі фізичної культури і спорту. *ENDLESS LIGHT in SCIENCE*. 2020. № 2 (1). С. 83–90.
4. Бакіко І., Савчук С., Дмитрук В., Ковальчук В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я і сучасному суспільстві*. 2021. Вип. 2 (54). С. 56–61.
5. Боруцька Л. С. Едьютейнмент в освіті. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 15–16 квіт. 2021 р. Тернопіль : СМП «Тайп», 2021. С. 57–60.
6. Вайдич Н. Педагогічне спостереження. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Філологія*. 2021. № 2 (2). С. 5–9.
7. Ген Янь. Організаційно-методичні умови формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт /

Г. Янь ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2024. – 210 с.

8. Гордійчук В. І. Ставлення сільських та міських учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 3. С. 36–40.

9. Грабик Н. М., Грубар І. Використання новітніх пристроїв для самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. м. Київ, 18 квіт. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 223–225.

10. Грабовецький Б. Є. Методи експертних оцінок: теорія, методологія, напрямки використання : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2010. 171 с.

11. Громова Н. В., Ковальчук К. І., Кулікова Н. Ю. Едьютейнмент як засіб формування цілісного уявлення про природничо-наукову картину світу [Інтернет]. Київ, 2020. 58 с. URL: <https://cutt.ly/iVhET61>.

12. Гулька О. В., Кардаш С. О. Застосування мобільних додатків для реєстрації показників фізичного стану під час занять учнів фізичними вправами. *Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства* : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. конф.. м. Харків, 24 січ. 2022 р. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 7. С. 39–41.

13. Даниленко А. В. До питання про формування у підлітків мотивації до здорового способу життя. *Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 24 берез. 2023 р. Дніпро, 2023. С. 15–17.

14. Іванова М. В., Науменко А. М., Черкун В. М. Гейміфікація на заняттях з фізичної культури та виховання як сучасний освітній тренд. *Science and innovation of modern world* : the 9th International scientific and practical conference. London, 18-20 May 2023. London : Cognum Publishing House, 2023. P. 324.

15. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
16. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
17. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ, 2022. 163 с.
18. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 62–67.
19. Котловий С. А. Соціалізація особистості в дозвіллевій діяльності. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка – вищий навчальний заклад : зб. наук. пр. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 27 квіт. 2017 р.* Київ : НАУ, 2018. С. 133-135.
20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1. 392 с.
21. Круцевич Т., Марченко О. Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я і сучасному суспільстві*. 2021. Вип. 2 (54). С. 69–78.
22. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Холодова О. Гендерна складова самооцінки фізичного розвитку школярів 11-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6 (86). С. 5–12. doi:10.15391/sns.v.2021-6.001

23. Лелека В., Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті нової української школи. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2024. № 2 (12). С. 13–19.

24. Лясота З., Грабик Н., Гулька О., Якимишин Я. Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 9 трав. 2024 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2024. С. 238.

25. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Умань : Уманський держ. пед. ун-т, 2016. 251 с.

26. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт / І. С. Мамедова ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2023. – 274 с.

27. Маринич В. Л., Когут І. О. Вітчизняний досвід організації фізкультурно-спортивної роботи в закладах позашкільної освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 15–23. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.15-23>

28. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 80–87.

29. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів : монографія. Переяслав-Хмельницький, 2018. 292 с.

30. Масляк І. П., Мамешина М. А., Бихун Н. В., Кузьменко І. О., Бала Т. М. Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 10 (183). С. 142–147. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).27)

31. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова О. В., Шиян А. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
32. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115–121.
33. Осьмук Н. Дозвілля як засіб виховання дітей та молоді в сучасних умовах. *Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 12-13 лист. 2020 р. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 376.
34. Пальчук М. Б., Кенсицька І. Л., Ши Яныцзе, Даруга А. Р. Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12–13 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 7 (167). С. 146–149. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30)
35. Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Кобалінова О. І., Ши Яныцзе. Сучасні підходи до використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі організації дозвіллевих занять підлітків. *Наука та освіта як основа суспільного розвитку* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Житомир, 21 лют. 2024 р. Житомир, 2024. С. 133–137. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-21.02.2024.pdf>
36. Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Ши Яныцзе. Доцільність застосування ігрових технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та підлітків. *Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions* : proceeding of the X International scientific and practical conference, Bilbao, 29 November – 02 December 2022. Bilbao, Spain, 2022. P. 412–414. URL: <https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=at-iEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA412&dq#v=onepage&q&f=false>

37. Пальчук М. Б., Ши Яньцзе. Передумови розробки та складові моделі оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей підліткового віку у фізкультурно-оздоровчих центрах Китаю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 3 (189). С. 133–138. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).23)

38. Пальчук М., Ши Яньцзе. Едьютейнмент технології в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи закладів освіти. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 16 верес. 2022 р. Київ, 2022. С. 124–125. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf

39. Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р. Едьютейнмент – інноваційна форма дозвілєвої діяльності підлітків. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 16 берез. 2023 р. Запоріжжя, 2023. С. 35–38. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf

40. Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р. Технологія едьютейнмент як інноваційний засіб організації дозвілєвої діяльності підлітків Китаю. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конф., м. Львів, 7–8 жовт 2022 р. Львів, 2022. С. 64–66. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/94fb3e0a-c928-4e0a-add1-7a68f1e49309/content>

41. Пальчук М., Ши Яньцзе, Сухомлинов Р. Шляхи оптимізації рухової активності підлітків Китаю в процесі дозвілєвої діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 44–48. DOI: [10.32652/tmfvs.2023.3.44-48](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.44-48)

42. Полулященко Т. Л., Гайдай А. С., Васецький І. А. Дослідження мотивації підлітків до рухової активності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 74–80.
43. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Калиниченко І. О., Парац А. М. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку. Київ, 2023. 14 с.
44. Полька Н. С., Калиниченко І. О., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Використання метаболічного еквіваленту в оцінці рівня рухової активності дітей шкільного віку : методичні рекомендації. Київ, 2011. 16 с.
45. Сороколіт Н., Римар О., Ханікянц О. Інноваційні види навчальної діяльності учнів з фізичної культури. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку* : зб. тез доп. V Регіон. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 24-26 трав. 2024 р. Івано-Франківськ : Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2024. С. 20-22.
46. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 298 с.
47. Трачук С. В., Дедух М. О., Голуб В. А., Довгаль В. І., Чень Ханьлінь. Мотиваційна складова грамотності у фізичній культурі і спорті учнів 8–9 класів Китайської Народної Республіки. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 120–126. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-16>
48. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років в реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 114–121.
49. Трачук С., Пальчук М., Ген Я., Ши Я. Складові професійної компетентності вчителів фізичної культури Китаю. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 3. С. 59–63. [DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.59-6](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.59-6)
50. Хващевська О. О., Хорунжа В. С. Характерні особливості квест-технології як ефективного засобу навчання молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Спецвипуск. С. 143-146. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/specvipusk/33.pdf>

51. Шевченко Р. Проблеми дозвілля в соціокультурній сфері. *Сучасні соціокультурні процеси: компетентісно-аксіологічний аспект* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 28-29 жовт. 2020 р. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 152-159.
52. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 2 (72). С. 26–30.
53. Шинкарук О. А., Андрєєв А. І., Анікєєв Д. М., Хрипко І. В. Класифікація «екзергеймів» як інноваційного засобу стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді: основні види та характеристика. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 12 (185). С. 196–201.
54. Яворська Л. Психологічні особливості дозвілєвої діяльності підлітків. *Психологічні дослідження : наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 38–48.
55. Ainsworth B. E. How physically active are our children? A global view. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. № 5(4). P. 400–401.
56. Aksakal Nalan. Examination of the attitudes of the students of the school of physical education and sports towards the edutainment approach. *International Journal of Research – Granthaalayah*. 2019. № 7 (3). P. 56–63. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v7.i3.2019.943>.
57. Antunes H., Rodrigues A., Sabino B., Alves R., Correia A. L., Lopes H. The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*. 2024. Vol. 12 (6). P. 154.
58. Arufe-Giráldez V., Sanmiguel-Rodríguez A., Ramos-Álvarez O., Navarro-Patón R. Gamification in Physical Education: A Systematic Review. *Education Sciences*. 2022. № 12 (8). P. 540. <https://doi.org/10.3390/educsci12080540>.
59. Aubert S., Barnes J. D., Abdeta C., Nader P. A., Adeniyi A. F., Fguilar-Farias N., et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children

and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*. 2018. № 2. P. 251–273.

60. Aubert S., Brazo-Sayavera J., González S. A., Janssen I., Manyanga T., Oyeyemi A. L., Tremblay M. S. Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. Vol. 18. P. 1–11.
61. Azlan A. B., Ismail N., Fauzi N. F. M., Abd T. R. Playing traditional games vs. free-play during physical education lesson to improve physical activity: a comparison study. *Pedagogy Phys Cult Sports*. 2021. Vol. 25 (3). P. 178–187.
62. Bhavé S., Pandit A., Yeravdekar R., Madkaikar V., Chinchwade T., Shaikh N., Fall C. H. Effectiveness of a 5-year school-based intervention programme to reduce adiposity and improve fitness and lifestyle in Indian children; the SYM-KEM study. *Archives of disease in childhood*. 2016. Vol. 101 (1). P. 33–41.
63. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., Borodulin K., Buman M. P., Cardon G. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020. № 54 (24). P. 1451–1462.
64. Cai X., Liu Y., Li Y., Chen Z. Physical education exercise improves physical fitness and working memory function: a randomized controlled trial study of Uyghur adolescents in Xinjiang, China. *BMC pediatrics*. 2025. Vol. 25 (1). P. 122.
65. Camacho-Sánchez R., Manzano-León A., Rodríguez-Ferrer J. M., Serna J., Lavega-Burgués P. Game-based learning and gamification in physical education: a systematic review. *Education Sciences*. 2023. № 13 (2). P. 183.
66. Carlson J. A., Engelberg J. K., Cain K. L., Conway T. L., Mignano A. M., Bonilla E. A., Sallis J. F. Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*. 2015. Vol. 81. P. 67–72.
67. Carson V., Lee E. Y., Hewitt L., Jennings C., Hunter S., Kuzik N. Systematic review of the relationships between physical activity and health

indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*. 2017. № 17 (5). P. 33–

63. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>.

68. Carver A., Akram M., Barnett A., Huang W. Y., Gao G. Y., Mellecker R. R., Cerin E. Family, school and individual characteristics associated with adolescents' physical activity at school in Hong Kong: the iHealt (H) study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. № 18 (1). P. 1–20.

69. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. № 22 (1). P. 1680.

70. Chen P. J. Physical activity, physical fitness, and body mass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 physical activity and fitness in China-the youth study. *Journal of Sport and Health Science*. 2017. № 6 (4). P. 381–383.

71. Chen P., Mao L., Nassis G. P., Harmer P., Ainsworth B. E., Li F. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 2020. № 9 (4). P. 322–324. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003

72. Chen S. T., Yan J. Prevalence and selected sociodemographic of movement behaviors in schoolchildren from low-and middle-income families in Nanjing, China: a cross-sectional questionnaire survey. *Children*. 2020. № 7 (2). P. 13.

73. Chen Y., Ma L., Ma Y., Wang H., Luo J., Zhang X., Jing J. A national school-based health lifestyles interventions among Chinese children and adolescents against obesity: rationale, design and methodology of a randomized controlled trial in China. *BMC public health*. 2015. № 15. P. 1–10.

74. Chen Z. L. Effectively reduce students' excessive burden and promote quality education in an all-round way-Speech at the video conference on “reducing students' excessive burden”. *People's Education*. 2000. № 2. P. 4–7.

75. Cho H., Hussain R. S. B., Kang H. K. The role of social support and its influence on exercise participation: the perspective of self-determination theory and the theory of planned behavior. *Soc Sci J*. 2020. P. 1–15. doi: 10.1080/03623319.2020.1756176
76. Coknaz D., Mirzeoglu A. D., Atasoy H. I., Alkoy S., Coknaz H., Goral K. A digital movement in the world of inactive children: favourable outcomes of playing active video games in a pilot randomized trial. *Eur J Pediatr*. 2019. Vol. 178. P. 1567–1576. doi: 10.1007/s00431-019-03457-x.
77. Cooper A. R., Goodman A., Page A. S., Sherar L. B., Esliger D. W., van Sluijs E. M. F. M., et al. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015. Vol. 12 (1). P. 113.
78. Corepal R., Best P., O'Neill R., Kee F., Badham J., Dunne L. A feasibility study of 'The StepSmart Challenge' to promote physical activity in adolescents. *Pilot Feasibility Stud*. 2019. № 5. P. 132.
79. Cradock A. L., Barrett J. L., Taveras E. M., Peabody S., Flax C. N., Giles C. M., Gortmaker S. L. Effects of a before-school program on student physical activity levels. *Preventive Medicine Reports*. 2019. Vol. 15. P. 100940.
80. Dahlan M. M. Edutainment in the Digital Age: Blending Learning and Fun. Universiti Poly-Tech Malaysia, 2025. P. 101.
81. Dauenhauer B., Kulinna P., Marttinen R., Stellino M. B. Before-and after-school physical activity: Programs and best practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2022. Vol. 93 (5). P. 20–26.
82. Ding C., Fan J., Yuan F., Feng G., Gong W., Song C., Liu A. Association between physical activity, sedentary behaviors, sleep, diet, and adiposity among children and adolescents in China. *Obesity facts*. 2022. Vol. 15 (1). P. 26–35.
83. Direito A., Jiang Y., Whittaker R., Maddison R. Apps for IMproving FITness and increasing physical activity among young people: the AIMFIT

pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2015. Vol. 17 (8). P. e210.

84. Dong X., Ding L., Zhang R., Ding M., Wang B., Yi X. Physical activity, screen-based sedentary behavior and physical fitness in Chinese adolescents: a cross-sectional study. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. № 9. P. 722079.

85. Dong Y., Zou Z., Yang Z., Wang Z., Yang Y., Ma J., Dong B. Prevalence of excess body weight and underweight among 26 Chinese ethnic minority children and adolescents in 2014: a cross-sectional observation study. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. P. 562.

86. Dooley F. L., Kaster. T., Fitzgerald J. S., Walch T. J., Annandale M., Ferrar K. A systematic analysis of temporal trends in the handgrip strength of 2,216,320 children and adolescents between 1967 and 2017. *Sports Med*. 2020 Vol. 50. P. 1129–1144. doi: 10.1007/s40279-020-01265-0

87. El-Tanahi N., Soliman M., Abdel Hady H., Alfrehat R., Faid R., Abdelmoneim M. The effectiveness of gamification in physical education: a systematic review. *Int. J. Educ. Mathe. Sci. Technol*. 2023. № 12. P. 406–417. doi: 10.46328/ijemst.4005

88. Erbas Y., Ceulemans E., Pe M. L., Koval P., Kuppens P. Negative emotion differentiation: Its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cogn. Emot*. 2014. Vol. 28. P. 1196–1213.

89. Fan X., Cao Z-B. Physical activity among Chinese school-aged children: national prevalence estimates from the 2016 physical activity and fitness in China—the youth study. *J Sport Health Sci*. 2017. № 6. P. 388–394. doi: 10.1016/j.jshs.2017.09.006

90. Fernandez-Rio J, Zumajo-Flores M, Flores-Aguilar G. Motivation, Basic Psychological Needs and Intention to Be Physically Active after a Gamified Intervention Programme. *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 28. P. 432–445.

91. Ferraz R., Ribeiro D., Alves A. R. Using Gamification in Teaching Physical Education: A survey review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2024. Issue 20 (1). P. 31–44. DOI: 10.26773/MJSSM.240304
92. Ferriz-Valero A., Agulló-Pomares G., Tortosa-Martínez J. Benefits of gamified learning in physical education students: a systematic review. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*. 2023. Vol. 153. P. 39–51. doi: 10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2023/3).153.04
93. Ferriz-Valero A., Østerlie O., Martínez S. G., García-Jaén M. Gamification in Physical Education: Evaluation of Impact on Motivation and Academic Performance within Higher Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17. P. 4465.
94. Frömel K., Groffik D., Šafář M., Mitáš J. Differences and associations between physical activity motives and types of physical activity among adolescent boys and girls. *BioMed Res. Int*. 2022. 6305204.
95. Fung S. F., Kong C. Y. W., Liu Y. M., Huang Q., Xiong Z., Jiang Z., Yu P. Validity and psychometric evaluation of the Chinese version of the 5-item WHO well-being index. *Frontiers in Public Health*. 2022. № 10. P. 872436.
96. Gao Z., Chen S., Pasco D., Pope Z. A Meta-Analysis of Active Video Games on Health Outcomes among Children and Adolescents. *Obesity Reviews*. 2015. Vol. 16 (9). P. 783–794.
97. Garde A., Chowdhury M., Rollinson A. U., Johnson M., Prescod P., Chanoine J. P. A multi-week assessment of a mobile exergame intervention in an elementary school. *Games for Health Journal*. 2018. № 7 (1). P. 1–8.
98. Garde A., Umedaly A., Abulnaga S. M., Robertson L., Junker A., Chanoine J. P. Assessment of a mobile game ("MobileKids Monster Manor") to promote physical activity among children. *Games for Health Journal*. 2015. № 4 (2). P. 149–158.
99. Geng Y., Trachuk S., Ma X. M., Shi Yanjie, Zeng X. Physiological Features of Musculoskeletal System Formation of Adolescents Under the Influence

of Directed Physical Training. *Physical Activity and Health*. 2023. Vol. 7. No. 1. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.5334/paah.217>

100. Giorgi G., Leon-Perez J. M., Pignata S., Demiral Y., Arcangeli G. Addressing risks: mental health, work-related stress, and occupational disease management to enhance well-being. *BioMed research international*. 2018. Vol. 15. P. 5130676. doi: 10.1155/2018/5130676

101. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva : World Health Organization, 2018. 104 p.

102. González C. S., Gómez N., Navarro V., Cairós M., Quirce C., Toledo P., Marrero-Gordillo N. Learning Healthy Lifestyles through Active Videogames, Motor Games and the Gamification of Educational Activities. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 55. P. 529–551.

103. González L. E. Q., Jiménez F. J., Moreira M. A. Beyond the Textbook. Gamification through ITC as an Innovative Alternative in Physical Education. *Retos Nuevas Tend. Educ. Física Deporte Recreac*. 2018. № 34. P. 343–348.

104. González S. A., Barnes J. D., Nader P. A., Tenesaca D., Brazo-Sayavera J., Galaviz K. I. Report card grades on the physical activity of children and youth from 10 counties with high human development index: global matrix 3.0. *Journal of Physical Activity and Health*. 2018. Vol. 15 (2). P. 284–297.

105. Guo M., Zhu Y., Wang X. Physical activity and recreational screen time among Chinese children and adolescents: a national cross-sectional study. *Frontiers in public health*. 2024. № 12. P. 1376330.

106. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Heal*. 2019. № 4 (1). C. 23–35.

107. Hallal P. C., Andersen L. B., Bull F. C., Guthold R., Haskell W., Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012. Vol. 380(9838). P. 247–257.

108. Hankonen N., Heino M. T., Araujo-Soares V., Sniehotta F. F., Sund R., Vasankari T., Haukkala A. 'Let's Move It' – a school-based multilevel intervention to increase physical activity and reduce sedentary behaviour among older adolescents in vocational secondary schools: a study protocol for a cluster-randomised trial. *BMC public health*. 2016. № 16. P. 1-15.
109. He F., Tang H., Gong W. Opportunities, Dilemmas, and Ideas for After-School Sports Services in Primary Schools under the Double Reduction Policy. *Fujian Sports Science and Technology*. 2022. Vol. 41 (05). P. 77–81.
110. Ho F. K. W., Louie L. H. T., Wong W. H. S., Chan K. L., Tiwari A., Chow C. B., Ip P. A sports-based youth development program, teen mental health, and physical fitness: an RCT. *Pediatrics*. 2017. Vol. 140 (4). e20171543.
111. Hollis J. L., Sutherland R., Campbell L., Morgan P. J., Lubans D. R., Nathan N., Wiggers J. Effects of a 'school-based' physical activity intervention on adiposity in adolescents from economically disadvantaged communities: secondary outcomes of the 'Physical Activity 4 Everyone' RCT. *International Journal of Obesity*. 2016. Vol. 40 (10). P. 1486–1493.
112. Hongyu Z., Qi Y. From «Double Reduction» to «Double Increase»: Focus, Difficulties, and Suggestions. *Journal of Tianjin Normal University (Social Science Edition)*. 2022. № 03. P. 1–6.
113. Hu X. Comparison of daily life among middle school students in China, Japan and America. *Contemporary Youth Research*. 2001. № 4. P. 45–48.
114. Huang Z., Li S., Lu F., Tian K., Peng L. Current situation and factors influencing physical fitness among adolescents aged 12-15 in Shandong Province, China: A cross-sectional study. *Preventive medicine reports*. 2023. Vol. 36. 102460.
115. Janet T. Y. Leung, Annis L. C. Fung. Editorial: Special Issue on Quality of Life among Children and Adolescents in Chinese Societies. *Applied Research in Quality of Life*. 2021. № 16. P. 2287–2290.
116. Janssen I., LeBlanc A. G. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International*

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010. № 7. P. 40.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

117. Jayasinghe U., Dharmaratne A. Game-based learning vs. gamification from the higher education students' perspective. Proceedings of 2013 IEEE International Conference on Teaching, Assessment and Learning for Engineering (TALE). 2013. P. 683–688.

118. Kaster T., Dooley F. L., Fitzgerald J. S., Walch T. J., Annandale M., Ferrar K. Temporal trends in the sit-ups performance of 9,939,289 children and adolescents between 1964 and 2017. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38. P. 1913–1923. doi: 10.1080/02640414.2020.1763764

119. Katzmarzyk P. T., Denstel K. D., Beals K., Bolling C., Wright C., Crouter S. E. Results from the United States of America's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016. Vol. 13 (2). P. 307–313.

120. Kolomiitseva O., Prykhodko I., Prikhodko A., Anatskyi R., Turchynov A., Fishev S., Garkavyi O. Efficiency of physical education of university students based on the motivation choice of the CrossFit program. *Physical Activity Review*. 2020. № 1 (8). C. 26–38.

121. Krol-Zielinska M., Groffik D., Bronikowski M., Kantanista A., Laudanska-Krzeminska I., Bronikowska M., Korcz A., Borowiec J., Fromel K. Understanding the motives of undertaking physical activity with different levels of intensity among adolescents: Results of the INDARES study. *BioMed Res. Int*. 2018. 1849715.

122. Kuzmenko I., Masliak I., Mameshina M., Bala T., Bykhun N. The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15–16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2025. № 29 (1). P. 42–51.
<https://doi.org/10.15391/sns.v.2025-1.04>

123. Leinonen A., Pyky R., Ahola R., Kangas M., Siirtola P., Luoto T. Feasibility of gamified mobile service aimed at physical activation in young men:

population-based randomized controlled study (MOPO). *JMIR Mhealth Uhealth*. 2017. Vol. 5 (10). e146.

124. Levey E., Garandeau C. F., Meeus W., Branje S. The longitudinal role of self-concept clarity and best friend delinquency in adolescent delinquent behavior. *Journal of Youth and Adolescence*. 2019. Vol. 48. P. 1068–1081. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00997-1>

125. Li J., Kimb S. Y. The Development Measures of «School-Family-Society Integration» in the Context of the Healthy China Program and the Theoretical Basis of Lifelong Physical Education. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 2020. Vol. 13 (3). P. 978–992.

126. Li Y., Xiong X. Opinions on Deepening the Integration of Sports and Education to Promote the Healthy Development of Teenagers. Give full play to the educational function of sports. *Adolescent Health*. 2020. Vol. (21). P. 92–93.

127. Li Y., Yue M. Research on the Basic Concepts, Core Connotations and Theoretical Contributions of Xi Jinping's Important Discourses on China's Sports Work in the New Era // *Journal of Modern Social Sciences*. 2024. Vol. 1, № 2. P. 108–119.

128. Liao C. C., Hsu C. H., Kuo K. P., Luo Y. J., Kao C. C. Ability of the sport education model to promote healthy lifestyles in university students: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. Vol. 20(3). P. 2174.

Додатки

**Анкета з визначення мотиваційних пріоритетів до рухової активності
дітей 10-15 років**

Вік _____

Клас _____

Стать _____

1. Що найбільше мотивує Вас займатися руховою активністю?

- A. Бажання мати гарну фізичну форму
 - B. Поліпшення стану здоров'я
 - C. Спілкування з друзями під час занять
 - D. Досягнення спортивних результатів
 - E. Рекомендації батьків/вчителів
-

2. Який вид рухової активності Ви обираєте найчастіше у вільний час?

- A. Спортивні ігри (футбол, волейбол тощо)
 - B. Фітнес або вправи для зміцнення здоров'я
 - C. Активні прогулянки або походи
 - D. Індивідуальні види спорту (плавання, легка атлетика)
 - E. Не беру участі у жодних видах активності
-

3. Що зазвичай заважає Вам регулярно займатися руховою активністю?

- A. Недостатньо вільного часу
 - B. Відсутність інтересу
 - C. Слабка фізична підготовленість
 - D. Відсутність спортивних умов (інвентар, зал)
 - E. Інше
-

4. Якого результату Ви очікуєте від систематичних занять?

- A. Покращення зовнішнього вигляду
 - B. Зміцнення здоров'я та витривалості
 - C. Підвищення настрою та зниження стресу
 - D. Збільшення сили та швидкості
 - E. Не очікую конкретного результату
-

5. Як часто Ви готові брати участь у оздоровчо-рекреаційних заняттях протягом тижня?

- A. 1 раз на тиждень
- B. 2 рази на тиждень
- C. 3–4 рази на тиждень

D. 5 і більше разів на тиждень

E. Не маю бажання брати участь

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

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

Олександр КОРДЯК

АНОТАЦІЯ

Кордяк О.С. Формування мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дітей 10-15 років в умовах табору відпочинку.

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

Досліджено мотиваційні пріоритети дітей 10–15 років до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах табору відпочинку. Проведено аналіз теоретико-методичних підходів, визначено мотиваційні фактори та апробовано програму формування стійкої мотивації. Результати експерименту свідчать про підвищення внутрішньої мотивації, зацікавленості у різних видах рухової активності та готовності до систематичних занять.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, оздоровчо-рекреаційна діяльність, діти 10–15 років, табір відпочинку.

Kordyak O.S. Formation of Motivation for Health and Recreational Physical Activity in Children Aged 10–15 in the Conditions of a Summer Camp. Master's Thesis in the specialty 017 "Physical Culture and Sports," Chernivtsi National University named after Y. Fedkovych; Chernivtsi, 2025.

The study examined the motivational priorities of children aged 10–15 regarding health and recreational physical activity in the context of a summer camp. Theoretical and methodological approaches were analyzed, motivational factors were identified, and a program for developing sustainable motivation was tested. The results of the experiment indicate an increase in intrinsic motivation, interest in various types of physical activity, and readiness for regular participation in exercise.

Keywords: motivation, physical activity, health and recreational activities, children aged 10–15, summer camp.