

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

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

**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ
НА МОТИВАЦІЮ ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

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

Виконала:
студентка 2 курсу, 202-М групи
спеціальності 017
Фізична культура і спорт
**Малованюк Вікторія
Романівна**
Керівник: канд. наук з фіз. вих.
та спорту, доц. Галан Я. П.
Рецензент: канд. пед. наук, доц.
Гнесь Н.О.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.
Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.*

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Малованюк В.Р. Вплив психологічних і соціальних чинників на мотивацію дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом. Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича; Чернівці, 2025.

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу психологічних і соціальних чинників на мотивацію дітей 10–14 років до занять фізичною культурою і спортом. На основі аналізу наукових джерел визначено вікові особливості молодших підлітків, чинники внутрішньої та зовнішньої мотивації, роль самооцінки, емоційного стану, сімейної підтримки та взаємодії з однолітками. Розроблено та апробовано мотиваційну модель, ефективність якої підтверджено під час шестимісячного педагогічного дослідження у спортивному клубі «Альфа Спорт». Результати засвідчили зростання інтересу до занять, підвищення рівня внутрішньої мотивації та активізацію участі дітей у фізичній активності.

Ключові слова: мотивація, діти 10–14 років, психологічні чинники, соціальні чинники, фізична культура, спорт.

Abstract

Malovaniuk V.R. Influence of Psychological and Social Factors on the Motivation of Children Aged 10-14 in Physical Education and Sports Activities.

Master's qualification paper in specialty 017 "Physical Culture and Sports", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2025.

The thesis examines the influence of psychological and social factors on the motivation of 10-14-year-old children to participate in physical education and sports. The analysis of scientific literature revealed age-related characteristics, internal and external motivational determinants, as well as the impact of self-esteem, emotional state, family support and peer interaction. A

motivational model was developed and tested during a six-month study in the “Alpha Sport” club. The results demonstrated increased interest in physical activity, enhanced internal motivation, and greater involvement in sports.

Keywords: motivation, children aged 10-14, psychological factors, social factors, physical education, sports.

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

_____ В.Р. Малованюк
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	9
1.1 Психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років	9
1.2 Дослідження психологічних та соціальних чинників на мотивацію дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом	16
1.3 Заняття руховою активністю дітей 10 – 14 років в позашкільний час в сучасних реаліях	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЮ ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	32
3.1 Аналіз результатів дослідження	32
3.2 Шляхи формування позитивної мотивації шляхом впровадження програми «Активний підліток: мотивація до руху».....	43
3.3 Заходи, направлені на формування мотивації дітей 10-14 років до регулярних занять фізичною культурою та спортом	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Вік від 10 до 14 років є періодом значних змін у фізичному, психічному та соціальному розвитку дитини. У цей час дитина активно переживає фізичне дозрівання, що включає не лише зростання, але й зміни в гормональній та нервовій системі, що впливають на її емоційний фон, самооцінку та ставлення до навколишнього світу. Психологічно цей вік характеризується розвитком абстрактного мислення, змінами у сприйнятті соціальних норм та зростанням потреби в самовираженні та само ідентифікації [12, с. 36].

Саме в цей період формується чітке усвідомлення дитиною себе як особистості, її соціального статусу серед однолітків, а також починаються більш глибокі процеси соціалізації. Діти у віці 10-14 років вже не є лише частиною родини, але й частиною більш широкої соціальної групи, серед яких їхні ровесники, школа та зовнішні впливи (медіа, інтернет) набувають важливого значення. Соціальні зв'язки стають важливим джерелом підтримки, а взаємодія з однолітками може стати визначальним чинником розвитку самооцінки і соціальних навичок.

У цьому контексті фізична культура та спорт виступають не лише як засоби фізичного розвитку, але й як інструменти для розвитку психологічних і соціальних якостей. Заняття фізичними вправами в команді або індивідуально забезпечують умови для розвитку таких важливих характеристик, як самоконтроль, відповідальність, витривалість, стійкість до стресових ситуацій, а також допомагають зміцнити емоційну рівновагу. Спортивна діяльність дає дітям можливість вчитися долати труднощі, переживати перемоги та поразки, працювати в команді або виступати індивідуально, що сприяє розвитку лідерських якостей, взаємоповаги та комунікабельності.

Соціальні фактори, такі як групова взаємодія, роль батьків у підтримці спортивних занять і соціальні норми, що пропагуються через медіа та суспільство, також значною мірою впливають на ставлення дітей до фізичної культури. Позитивна соціальна взаємодія, підтримка з боку батьків та однолітків, а також усвідомлення значення здорового способу життя можуть значно підвищити мотивацію дітей до занять спортом, сприяти формуванню здорових звичок, знижувати ризик розвитку фізичних або психологічних проблем.

Роль психологічних та соціальних чинників у процесі занять фізичною культурою і спортом є надзвичайно важливою для розвитку дітей 10-14 років, адже вони не лише стимулюють фізичний розвиток, але й допомагають зміцнити психічне та емоційне здоров'я, сприяють формуванню здорової соціальної ідентичності та інтеграції в колектив. Розуміння цих чинників дозволяє педагогу, тренеру чи батькам створити умови для ефективного навчання і виховання, а також підтримувати дітей на їхньому шляху до фізичної та психологічної гармонії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що дослідження психологічних і соціальних чинників участі дітей 10-14 років у фізичній культурі зосереджуються насамперед на питаннях мотивації, організації навчального процесу та впливу рухової активності на психоемоційний стан підлітків. У працях методичного характеру [12; 23; 31] підкреслюється необхідність адаптації занять до вікових особливостей дітей середнього шкільного віку, використання варіативних модулів та інноваційних методик, що сприяють зростанню інтересу до рухової активності. Мотиваційні аспекти детально аналізують О. Бойко [14], О. Грецький [19] і М. Пруднікова [30], які зазначають, що саме у віці 10–14 років формується внутрішня та стабільна потреба в систематичних заняттях спортом. Психологічні чинники участі дітей у фізичній культурі розкриваються у дослідженнях Р. Вейнберга [15], І. Іванія [22], І. Петрової [28], які

показують вплив тренувань на самооцінку, емоційну стабільність та здатність до соціальної адаптації підлітків.

Другий блок літератури присвячений практичним та емпіричним дослідженням впливу рухової активності на здоров'я й добробут дітей. У роботах І. Стопчак [33] і С. Гуменюк [20] акцентується важливість урахування індивідуальних психологічних особливостей, що визначають успішність засвоєння навчальних програм. Емпіричні матеріали державних і міжнародних досліджень [17; 18] підтверджують, що регулярна рухова активність пов'язана з покращенням самопочуття, зниженням рівня тривожності та підвищенням суб'єктивного відчуття щастя у дітей. У посібниках і збірниках для педагогів [26; 24; 27] наголошується на провідній ролі вчителя, його методичній підготовці та здатності створювати сприятливе соціально-психологічне середовище, що стимулює залученість підлітків до занять фізичною культурою. Загалом огляд літератури демонструє, що рухова активність у цих вікових групах є не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником формування психологічного благополуччя та соціальної компетентності учнів.

Мета магістерської роботи є дослідження впливу психологічних та соціальних чинників на мотивацію та рухову активність дітей 10-14 років у контексті позашкільних занять фізичною культурою і спортом.

Відповідно до поставленої мети, необхідно вирішити ряд **завдань**:

- проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних та соціальних чинників на мотивацію дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом;
- здійснити аналіз впливу психологічних та соціальних чинників на мотивацію дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом під впливом авторської програми;
- запропонувати шляхи формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у дітей 10-14 років;

– розробити заходи, направлені на формування мотивації дітей 10-14 років до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності.

Об’єкт дослідження – процес занять фізичною культурою та спортом дітей 10-14 років у позашкільний час.

Предмет дослідження – психологічні та соціальні чинники, що визначають мотивацію і поведінку у дітей 10-14 у контексті рухової активності.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс методів: аналіз і узагальнення, аналіз і узагальнення наукової літератури, анкетування дітей 10-14 років (загалом 60 учасників), спостереження за навчально-тренувальним процесом, вимірювання антропометричних даних, кількісна та якісна обробка даних із застосуванням методів математичної статистики.

Структура роботи. Робота обумовлена метою та завданнями дослідження, структурно складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, загальний об’єм роботи 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

1.1 Психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років

Вік від 10 до 14 років є надзвичайно важливим періодом у житті дитини, адже саме в цей час вона переживає інтенсивний розвиток на всіх рівнях: фізичному, психічному та соціальному. Це період важливих змін, коли відбуваються суттєві етапи формування особистості. Дитина виходить з раннього дитинства і вступає в підлітковий вік, що супроводжується численними трансформаціями в її житті. У цьому віці діти стають більш самостійними, розвивають свою здатність до самовираження, критичного мислення та складніших соціальних взаємодій.

Однією з ключових особливостей цього віку є перехід дитини від початкової школи до середньої, що часто супроводжується змінами в навчальному процесі, вимогах до дітей, а також у стосунках з однолітками і вчителями. Водночас дитина відчуває зміни в собі: на фоні гормональних змін змінюються емоційні переживання, інтереси та ставлення до оточуючого світу. Багато дітей у цьому віці починають активніше цікавитися соціальними процесами, моральними питаннями, розвиваючи свої перші спроби аналізувати не лише особисті переживання, а й взаємодії в колективі [12, с. 50].

Психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років є надзвичайно важливим інструментом для розуміння особливостей їхнього розвитку. Вона допомагає краще усвідомити процеси, які відбуваються в емоційно-вольовій та пізнавальній сферах, а також дозволяє зрозуміти, як соціальні фактори та впливи навколишнього середовища формують

розвиток дитини. Адже саме в цей період формуються основи моральних цінностей, емоційних реакцій та комунікативних навичок, які в майбутньому визначатимуть здатність дитини адаптуватися в соціумі.

Цей період потребує особливої уваги з боку педагогів, психологів та батьків, оскільки правильне виховання і підтримка в цей час можуть мати вирішальний вплив на подальший розвиток дитини. Психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років дає можливість комплексно підійти до проблеми виховання та навчання, акцентуючи увагу на пізнавальних процесах, емоціях, соціальних взаємодіях і стосунках із оточенням. Вивчення та розуміння цих процесів є ключовими для створення сприятливого середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку дитини в цьому важливому віковому періоді [16, с. 88].

Перехідний вік – це період, що характеризується активним фізичним і психологічним розвитком, коли дитина переходить від раннього дитинства до підліткового віку. Цей етап розвитку є дуже складним і важливим, оскільки відбуваються значні зміни в організмі, які впливають на фізичну і психічну сферу. У віці 10-14 років дитина починає активно зростати, змінюються її пропорції тіла, збільшується маса м'язів і кісток, відбувається розвиток вторинних статевих ознак, що є основними фізіологічними ознаками початку статевого дозрівання [20, с. 50].

Одним із найважливіших фізіологічних процесів цього віку є гормональні зміни, які значною мірою визначають емоційне та психічне становлення дитини. Статеве дозрівання супроводжується різкими змінами в організмі, що може викликати відчуття незручності та невпевненості. Всі ці фізіологічні зміни впливають на психіку дитини, що стає більш чутливою до змін у навколишньому середовищі.

Психологічно, цей вік також є періодом активного формування самоідентифікації, коли діти починають розмірковувати над тим, хто вони є і як їх сприймають інші. Оскільки цей процес часто супроводжується

виникненням сумнівів у собі, дитина може відчувати сильну потребу в підтримці, схваленні та прийнятті з боку оточення, зокрема від батьків та однолітків. Боротьба за визнання та місце у соціумі може призводити до емоційної нестабільності, депресивних настроїв, а також виникнення соціальних конфліктів. У зв'язку з цим, діти цього віку часто стикаються з труднощами у спілкуванні, розумінні себе та оточуючих, що є характерним для перехідного віку [20, с. 51].

Відчуття невпевненості щодо власного тіла та змін у ньому, зокрема через пубертат, часто викликає у дітей цього віку складні переживання. Вони можуть бути надзвичайно чутливими до зовнішнього вигляду, ставлення оточуючих, відчувати необхідність сховатися або змінити зовнішність. Такий стан може призводити до того, що діти починають уникати публічних місць або бути менш відкритими у спілкуванні з іншими.

На цьому етапі розвитку значно покращуються пізнавальні здібності дітей. Інтелектуально цей період є відрізняється від попереднього тим, що діти набувають нових здібностей до абстрактного мислення, більш складних розумових операцій та аналізу. З розвитком логічного мислення, діти стають здатними здійснювати самостійні розумові операції, наприклад, прогнозувати наслідки своїх дій, робити висновки на основі фактичних даних і виокремлювати головне від другорядного.

У віці 10-14 років дитина здатна досягати більших успіхів у плануванні, організації своєї діяльності та прийнятті рішень. Вони починають розуміти важливість часу, вчать розподіляти свої зусилля, а також оцінювати свій власний досвід. У цьому віці формується також здатність до самоконтролю і зростає рівень самостійності, що важливо для подальшого розвитку дитини.

Особливу роль у розвитку пізнавальних процесів відіграє навчальна діяльність. Для дітей 10-14 років навчання стає важливим аспектом їхнього

життя. Вони починають розвивати здатність до складних аналізів, вирішення більш абстрактних задач та роботи з концептуальними ідеями. Важливим етапом у навчанні є освоєння навичок, які дозволяють дитині мислити стратегічно, ставити собі довгострокові цілі і розробляти плани їх досягнення.

Однак, при цьому навчальна діяльність у цей період також ставить нові вимоги до дітей: необхідність зберігати концентрацію уваги, здатність організовувати власний час та навчальний процес. Оскільки діти в цьому віці починають відчувати більший тиск з боку навчальних вимог та соціальних очікувань, це може викликати певні труднощі. Зокрема, рівень успішності дітей може залежати не тільки від інтелектуальних здібностей, але й від здатності налаштуватися на навчальний процес, а також організувати своє середовище так, щоб воно сприяло творчому розвитку [21, с. 44].

У цьому віці також дуже важливо забезпечити умови для розвитку соціальних і пізнавальних навичок. Розвиток пам'яті, уваги та уяви є важливими аспектами, оскільки діти починають працювати з більш складними матеріалами, що вимагають від них здатності до більш глибокого осмислення, систематизації та класифікації інформації. Тому, здатність організовувати і контролювати свої когнітивні процеси у цьому віці стає ключовою для подальшого розвитку інтелектуальних здібностей.

Перехідний вік є періодом значних змін у розвитку емоційної та вольової сфер дитини. Психологічно цей вік позначений різким підвищенням емоційної насиченості, яка тісно пов'язана зі змінами в гормональній системі, що є основною причиною змін в емоційній реактивності підлітків. Гормональні коливання можуть призводити до раптових перепадів настрою, зростаючої чутливості до зовнішніх подій і навіть депресивних настроїв або надмірної агресії. Діти часто переживають емоційні потрясіння через соціальні ситуації, незрозумілі або

неусвідомлені переживання щодо себе чи стосунків з іншими. Вони можуть легко захоплюватися або переживати інтенсивні емоції, такі як радість чи гнів, що стає серйозним викликом для батьків, педагогів і психотерапевтів.

Цей емоційний підйом може проявлятися через крайнощі в поведінці: від радісного ентузіазму до глибоких розчарувань, депресивних епізодів і навіть тривоги. Діти часто не можуть до кінця контролювати свої емоції, тому для них характерні імпульсивні вчинки, що можуть призводити до проблем у стосунках з однолітками чи з дорослими. Іноді це може проявлятися в труднощах із самовизначенням: дитина не завжди може точно зрозуміти, чому вона переживає те чи інше почуття, і як правильно на нього реагувати.

У цей період важливим етапом є розвиток вольових якостей. Діти вчаться контролювати свої емоції, краще орієнтуватися на досягнення поставлених цілей і долати труднощі, хоча цей процес не завжди проходить гладко. Здатність до самоконтролю і самовизначення вимагає часу і підтримки з боку дорослих. Вони можуть зіштовхуватися з труднощами в управлінні імпульсами або в ухваленні обдуманих рішень, а іноді й відчувати перешкоди в досягненні своїх цілей через втрату фокусу або надмірну емоційну реакцію [22, с. 101].

У зв'язку з цим особливо важливо, щоб дорослі моделювали емоційне поводження і давали дітям можливість навчатися на власному досвіді: помилки повинні розглядатися як частина процесу навчання і розвитку. Наприклад, важливо допомагати дітям зрозуміти причини своїх емоцій і вчити їх методам самоконтролю через конструктивні методи виховання і відповідне психологічне супроводження.

Соціальні зміни є одними з найбільш суттєвих на цьому етапі розвитку. У дітей цього віку формуються більш свідомі та зрілі взаємини з однолітками, розвиваються комунікативні та міжособистісні навички. У процесі соціалізації, дитина починає оцінювати і усвідомлювати свою роль

у групі, прагне до визначення місця в суспільстві, що може проявлятися у створенні тісних дружніх зв'язків або захопленнях, а інколи і в перших емоційних відносинах з іншою особою – перше кохання.

Важливим етапом є формування групової належності, виявляючи бажання входити в різноманітні соціальні групи (шкільні, спортивні або інші колективи), де діти знаходять підтримку і схвалення від своїх ровесників. В цей час вони вчаться співпрацювати, долати труднощі та вирішувати конфлікти, що може бути як корисним досвідом, так і джерелом стресу. Залежно від того, в яких умовах дитина розвивається, її соціальні вміння можуть стати її сильною стороною або, навпаки, обмежувати її можливості, якщо дитина стикається з відторгненням або булінгом.

Соціальні зв'язки на цьому етапі можуть істотно впливати на формування самооцінки. Задоволення або незадоволення від взаємодії з однолітками, стосунки з батьками та вчителями можуть стати основними факторами, які визначатимуть емоційну стабільність і самооцінку дитини. Діти цього віку починають робити усвідомлені вибори, формувати відносини на основі схожих інтересів або поглядів на життя, що має великий вплив на їх психоемоційний стан [26, с. 20].

Самостійність також є важливим елементом соціального розвитку на цьому етапі. Діти починають прагнути до більшої автономії, іноді конфліктуючи з батьками через необхідність отримання більшої свободи. Це може виявлятися в бажанні приймати власні рішення, експериментувати з різними видами діяльності чи змінювати образ свого життя, ставити під сумнів авторитети, зокрема дорослих. Важливо, щоб цей процес проходив під контролем дорослих, адже саме на цьому етапі формується здатність до самостійного прийняття рішень та відповідальності за них.

У віці 10-14 років значно змінюється характер навчальної діяльності дітей. Вони стають здатними до більш складного засвоєння матеріалу,

починають критично оцінювати інформацію, застосовувати логічне мислення та розвивати вміння до самостійної роботи. Педагогічний підхід в цьому віці повинен включати елементи, що сприяють розвитку ініціативи, креативності та самостійності дітей. Діти цього віку готові до нових форм навчальної діяльності, таких як проекти, дослідження, інтерактивні завдання, рольові ігри та інші методи, що стимулюють активність та пізнавальну активність.

Важливо також враховувати емоційні та інтелектуальні зміни, які відбуваються в цей час. Критичне мислення, яке активно розвивається в підлітків, потребує особливої уваги з боку педагогів, які мають створити умови для дискусій, обговорень, а також надати дітям можливість висловлювати свої думки і аргументувати свою точку зору. Водночас, дітям потрібно допомогти розвивати навички комунікації та співпраці, адже ефективне навчання в цьому віці неможливе без розвитку соціальних навичок [28, с. 112].

Враховуючи індивідуальні особливості дітей, педагогічний процес повинен бути гнучким і враховувати інтереси дітей, створюючи умови для розвитку їхніх сильних сторін. Таким чином, навчання в цьому віці повинно бути не лише інформаційним, але й орієнтованим на розвиток особистості, що включає емоційний, соціальний та інтелектуальний розвиток.

Отже, психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років показує, що цей період є важливим для формування когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Виховання та навчання дітей в цьому віці повинно бути направлено на підтримку їхнього розвитку, враховуючи їхні інтелектуальні досягнення, емоційні переживання та соціальні потреби. Успішне педагогічне впливання на дітей цього віку сприятиме їхньому гармонійному розвитку та готовності до подальшого освоєння нових знань і життєвих навичок.

1.2 Дослідження психологічних та соціальних чинників дітей у процесі занять фізичною культурою і спортом

Заняття фізичною культурою і спортом є важливими для розвитку дітей, оскільки вони впливають на їх фізичний, психологічний та соціальний розвиток. Спорт не лише допомагає зміцнити здоров'я та фізичні якості, а й сприяє розвитку низки психологічних та соціальних навичок, що можуть істотно вплинути на подальше життя дитини. У процесі спортивної діяльності діти вчать не тільки фізичним навичкам, але й розвивають важливі соціальні та психологічні якості, які визначають їх успіхи не тільки в спорті, а й в інших сферах життєдіяльності.

Мотивація є одним із основних чинників, які впливають на ефективність спортивної діяльності дітей. Вона визначає бажання досягати результатів і прагнення вдосконалювати свої вміння. Мотивація може бути внутрішньою, коли дитина сама прагне досягти високих результатів, або зовнішньою, коли її мотивує підтримка та заохочення з боку тренера, батьків чи ровесників. Важливою складовою мотивації є позитивне підкріплення. Наприклад, коли дитина досягає певного результату, і отримує визнання від дорослих або групи, це підвищує її внутрішню мотивацію до подальших занять спортом. Мотивація також залежить від цілей, які ставить дитина перед собою: чи це участь у змаганнях, чи просто покращення власних фізичних показників. Важливим моментом є здатність тренера чи батьків підвищувати рівень мотивації в дітей, орієнтуючи їх на досягнення результатів та подолання труднощів [29, с. 11].

Заняття фізичною культурою та спортом мають значний вплив на формування самооцінки дитини. Важливо, щоб процес навчання та досягнення результатів у спорті був позитивно оцінений дитиною, оскільки це безпосередньо впливає на її почуття власної гідності. Діти, які успішно займаються спортом, зазвичай мають більш високу самооцінку, оскільки

досягнення в спорті створюють у них відчуття впевненості в собі. Самооцінка дитини також залежить від реалістичності її цілей та від того, чи досягає вона їх. Якщо дитина постійно досягає поставлених цілей, вона почувається успішною і розвиває позитивну самооцінку. Водночас важливо, щоб діти вчилися правильно сприймати свої невдачі, не занурюючись у негативні емоції, а сприймаючи поразки як частину процесу навчання і розвитку.

Заняття спортом допомагають дітям розвивати емоційну стійкість, тобто здатність управляти своїми емоціями в різних ситуаціях, зокрема, під час стресових моментів. У спорті діти часто стикаються з різними труднощами, такими як поразки, травми або сильна конкуренція, і саме в таких ситуаціях важливо, щоб вони навчились справлятися з емоціями. Розвиток емоційної стійкості включає в себе здатність зберігати спокій під час стресу та контролювати негативні емоції. Діти вчаться переживати невдачі, не ставлячи під сумнів свої можливості, а приймаючи поразки як частину процесу вдосконалення. Розвиваючи емоційну стійкість, дитина стає більш здатною до самоконтролю, що позитивно впливає на її здатність долати труднощі не лише в спорті, але й у житті загалом [30, с. 205].

Одним із ключових аспектів спортивної діяльності є розвиток соціальних навичок. Заняття спортом допомагають дітям навчитися працювати в команді, взаємодіяти з іншими людьми, а також формують важливі соціальні та комунікативні вміння. Наприклад, діти, які займаються командними видами спорту, вчаться працювати в колективі, взаємодіяти з однокласниками та проявляти лідерські якості, навіть якщо вони не є лідерами в команді. Також спорт допомагає дітям навчатися вирішувати конфлікти, співпрацювати з іншими для досягнення спільних цілей та вчитися бути відповідальними за свою частину роботи в команді. Відчуття належності до колективу, особливо в період переходу до підліткового віку, сприяє розвитку впевненості в соціальних відносинах.

Спорт допомагає дітям отримувати не лише спортивні навички, але й навички для успішного взаємодії в соціумі, що є важливим для їх подальшої адаптації в суспільстві.

Таким чином, рухова активність і спорт грають важливу роль не тільки у фізичному розвитку дітей, але й у їх психологічному та соціальному становленні. Розвиток мотивації, самооцінки, емоційної стійкості та соціальних навичок допомагає дітям успішно адаптуватися до складних ситуацій, що виникають у житті, і готувати їх до дорослого життя.

Заняття фізичною культурою і спортом не тільки покращують фізичний стан дитини, але й мають важливе значення для розвитку соціальних навичок. Вони допомагають дітям адаптуватися в суспільстві, розвивають комунікативні вміння, навички роботи в команді, а також вчать дотримуватися етичних норм і ставитися до оточуючих з повагою. Особливо важливими є такі соціальні чинники, як групова взаємодія, роль батьків, ставлення до конкуренції та вплив медіа і культурних стандартів.

Заняття спортом, особливо командними видами спорту, мають величезне значення для розвитку соціальних зв'язків між дітьми. Вони вчать дітей працювати в колективі, де кожен член команди має свою роль і відповідальність. Це дозволяє дітям зрозуміти, що для досягнення спільної мети необхідна взаємодія, довіра та взаємопідтримка. У командних видах спорту діти навчаються приймати інтереси інших, зважати на почуття товаришів по команді та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Спорт також формує у дітей колективні цінності, такі як взаємоповага, чесність і солідарність. Командна робота дає змогу дітям відчувати важливість участі в загальному процесі, що сприяє розвитку почуття спільної відповідальності та успіху. Коли команда досягає мети, кожен член колективу відчуває власну причетність до результату, що стимулює подальший розвиток соціальних зв'язків [24, с. 21].

Підтримка та заохочення з боку батьків є важливими соціальними чинниками, що значно впливають на досягнення дитини у спорті. Коли батьки активно підтримують спортивні заняття дитини, це сприяє підвищенню її мотивації, адже дитина відчуває, що її старання оцінюються і підтримуються. Позитивне ставлення батьків до спорту допомагає дитині більш комфортно почуватися у процесі тренувань, зменшує стрес і переживання, які можуть виникнути через фізичне навантаження або конкуренцію. Крім того, наявність підтримки з боку батьків сприяє розвитку емоційної стабільності дитини, адже вона знає, що навіть у разі невдачі не буде покарана або засуджена, а отримає підтримку та розуміння. Важливо, щоб батьки не лише заохочували заняття спортом, а й брали участь у спортивному житті своєї дитини, відвідували змагання, тренування та надавали емоційну підтримку.

Заняття спортом допомагають дитині формувати своє ставлення до конкуренції, що є важливим соціальним аспектом, який буде корисний не тільки в спортивному, але й у життєвому контексті. Діти, які займаються спортом, навчаються правильно ставитися до перемог і поразок, розуміють, що змагання – це частина процесу самовдосконалення. Спорт допомагає дитині освоїти важливу навичку – перемогати з гідністю і приймати поразку без комплексів або розчарувань. Вміння правильно реагувати на успіхи та невдачі розвивається через регулярну участь у змаганнях, де дитина може побачити реальний результат своїх зусиль і прийняти його, будь-яким він не був. Це також вчить дітей взаємоповазі до конкурентів, допомагає формувати етичні принципи щодо того, що важливо не лише вигравати, а й демонструвати спортивну майстерність, поважаючи суперника.

Сучасні медіа і популярні культурні стандарти сильно впливають на ставлення дітей до спорту та рухової активності. Телевізійні трансляції спортивних подій, соціальні мережі, фільми та інші медіаресурси часто

пропагують ідеали фізичної досконалості, пропонуючи певні образи тіла та спортивних досягнень як еталон для дітей. Це може впливати на сприйняття дітьми своїх можливостей у спорті та їх соціальний статус. Наприклад, медіа можуть створювати уявлення, що тільки спортсмен, який має ідеальну фізичну форму, може бути успішним або популярним. Такий тиск з боку медіа часто призводить до того, що діти починають порівнювати себе з іншими, знижуючи свою самооцінку в разі незадоволення результатами або фізичними характеристиками. Водночас медіа можуть надихати дітей на заняття спортом, пропагуючи здоровий спосіб життя і підвищуючи рівень рухової активності серед молоді. Важливо, щоб педагоги та батьки вели з дітьми розмови про здоров'я і рухову активність, вчачи їх адекватно сприймати медіа-образи та шукати власні досягнення у спорті, що відповідають їх особистим можливостям та інтересам [31, с. 60].

Таким чином, соціальні чинники, такі як групова взаємодія, роль батьків, ставлення до конкуренції та вплив медіа і культурних стандартів, мають значний вплив на процес рухової активності та спортивного розвитку дітей. Ці чинники формують не тільки спортивні досягнення, а й соціальні навички, важливі для адаптації дитини в соціумі. Спортивна діяльність дозволяє дітям вчитися взаємодіяти з оточенням, долати труднощі, працювати в команді та розвивати позитивні емоційні стани, що є важливими для їхнього майбутнього соціального розвитку.

Психологічні та соціальні чинники у процесі занять фізичною культурою і спортом, таблиця 1.1.

Таблиця 1.1

Психологічні та соціальні чинники у процесі занять фізичною культурою і спортом

Чинники	Психологічні аспекти	Соціальні аспекти
Мотивація	Впливає на рівень залученості дитини в заняття спортом. Може бути внутрішньою або зовнішньою.	Важливість підтримки з боку тренера та батьків для формування мотивації.
Самооцінка	Позитивно корелює з успіхами в спорті, підвищує впевненість у своїх силах.	Соціальне прийняття та схвалення досягнень дитини.
Емоційна стійкість	Вміння долати стрес, приймати поразки та невдачі.	Спільна робота в команді дозволяє підтримувати один одного в емоційно складних ситуаціях.
Групова взаємодія	Відчуття приналежності до колективу, підвищує соціальні зв'язки.	Спільна робота в команді для досягнення мети, взаємна підтримка.
Роль батьків	Підтримка і заохочення формують мотивацію до досягнень.	Емоційна підтримка з боку батьків формує довіру до тренера та впевненість у власних силах.
Ставлення до конкуренції	Способи реагування на змагання та невдачі: конструктивне ставлення до поразки.	Важливість взаємної підтримки під час конкурентних ситуацій.
Медійний вплив	Вплив медіа на уявлення про успіх і стандарти фізичної культури.	Підвищення соціальних очікувань до рухової активності через популяризацію спортивних ідеалів.

Заняття фізичною культурою і спортом мають величезне значення для комплексного розвитку дітей, оскільки вони сприяють не лише фізичному, але й психологічному та соціальному зростанню. Важливими психологічними чинниками є мотивація, самооцінка, емоційна стійкість та вміння справлятися з труднощами, що виникають у процесі спортивної діяльності. Підвищення мотивації сприяє більшій залученості дитини в

спортивний процес, а розвиток самооцінки через досягнення в спорті допомагає дітям відчувати власну значущість і розвивати впевненість у своїх силах. Емоційна стійкість, яка формується завдяки постійним тренуванням і участі в змаганнях, дозволяє дітям долати стресові ситуації, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя [32, с. 23].

Соціальні чинники також мають суттєвий вплив на розвиток дітей через спорт. Взаємодія в групі та команді навчає дітей працювати разом, вирішувати конфлікти і підтримувати один одного. Спільна мета в командному спорті сприяє розвитку таких соціальних навичок, як співпраця, відповідальність та комунікація. Крім того, роль батьків є критично важливою в підтримці дитячих спортивних досягнень. Позитивне ставлення батьків, їхня емоційна підтримка і заохочення сприяють розвитку в дітей мотивації та емоційної стабільності, що підвищує їхні шанси на успіх.

Заняття фізичною культурою також допомагають дітям розвивати здатність до здорової конкуренції та прийняття поразок, формуючи у них повагу до себе та оточуючих. Спорт дозволяє підготувати дітей до дорослого життя, де важливо вміти справлятися з різними соціальними та емоційними викликами. Таким чином, спорт стає не тільки інструментом для фізичного розвитку, а й важливим засобом для формування характеру, соціальних і психологічних якостей, які є основою для майбутнього успішного життя дітей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють гармонійному розвитку дитини, забезпечуючи основу для її фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

1.3 Заняття руховою активністю дітей 10 – 14 років в позашкільний час в сучасних реаліях

Рухова активність є надзвичайно важливою складовою гармонійного розвитку дитини, особливо у віковий період від 10 до 14 років. Саме в цей час відбувається інтенсивне зростання організму, формування кістково-м'язової системи, активний розвиток серцево-судинної та дихальної систем, удосконалення координації рухів і витривалості. Це також час формування особистісних рис, становлення характеру, самооцінки та соціальної поведінки. Тому заняття руховою активністю в позашкільний час не лише зміцнюють тіло, а й сприяють формуванню впевненості, дисципліни, командного духу та здатності долати труднощі.

Однак сучасні реалії життя в Україні, пов'язані з тривалим воєнним станом, значно змінили умови, у яких живуть і розвиваються діти. Війна вплинула практично на всі аспекти їхнього життя – освітній процес, емоційний стан, соціальну активність і, безумовно, рівень фізичної рухливості. Через небезпеку бойових дій, повітряні тривоги, евакуації та обмеження у пересуванні можливості для активного дозвілля часто звужуються. Багато навчальних закладів працюють у дистанційному або змішаному форматі, а отже, діти менше часу проводять на свіжому повітрі, обмежуючи себе у природній руховій активності [28, с. 36].

У цих умовах питання організації рухової активності у позашкільний час набуває ще більшої актуальності. Війна, стрес і нестабільність середовища створюють додаткове психологічне навантаження на дитину. Саме рухова активність у таких умовах виступає не лише засобом зміцнення фізичного здоров'я, а й потужним психотерапевтичним чинником.

Попри складні умови, в Україні продовжують працювати спортивні школи, дитячо-юнацькі клуби та секції, хоч і з певними обмеженнями. У

багатьох громадах тренування проводяться у безпечних приміщеннях або укриттях, а також онлайн – за допомогою відеоуроків і дистанційних занять. Учителі фізичної культури та тренери активно адаптують програми до нових реалій: створюють комплекси вправ для виконання вдома, розробляють рухливі ігри, які не потребують спеціального обладнання, і мотивують дітей не втрачати інтерес до спорту навіть у складних обставинах [34].

Для дітей 10-14 років особливо важливо зберігати регулярність рухової активності, адже саме вона допомагає підтримувати природний рівень енергії, покращує концентрацію уваги і навіть підвищує успішність у навчанні. У воєнний період, коли рівень стресу високий, фізичні вправи можуть стати ефективним способом емоційного розвантаження. Навіть короткі заняття – зарядка, йога, танцювальні вправи, рухливі ігри з однолітками – позитивно впливають на психоемоційний стан дітей.

Не менш важливим є соціальний аспект. Під час воєнного стану багато дітей втратили звичне коло спілкування, змінили місце проживання або навчання. Участь у спільних фізкультурних заходах, навіть у дистанційному форматі, допомагає відновити почуття спільності, довіри й взаємопідтримки. Рухливі ігри та командні заняття розвивають у дітей почуття єдності, вчать працювати разом, спілкуватися та підтримувати одне одного – що надзвичайно важливо в умовах соціальної нестабільності.

Крім того, воєнний стан актуалізував необхідність формування культури безпечної рухової активності. Важливо, щоб заняття спортом проводилися лише в безпечних місцях – у приміщеннях, пристосованих до укриття, або на відкритих майданчиках, де дотримано правил безпеки. Тренери та педагоги мають враховувати не лише фізичний стан дитини, а й її емоційний – не перевантажувати, не створювати ситуацій змагання, які можуть спричинити додатковий стрес. Основний акцент має робитися на

задоволенні від руху, підтримці позитивного настрою й поступовому зміцненні здоров'я [18, с. 52].

Заняття руховою активністю дітей 10 – 14 років в позашкільний час в сучасних реаліях, таблиця 1.2.

Таблиця 1.2

Заняття руховою активністю дітей 10 – 14 років в позашкільний час в сучасних реаліях

Аспект фізичної активності	Позитивний вплив на дитину	Особливості у воєнний час	Приклади занять / рекомендації
<i>Фізичний розвиток</i>	Зміцнення кістково-м'язової системи, серцево-судинної та дихальної систем	Обмежений доступ до відкритих майданчиків, необхідність безпечних приміщень	Зарядка, йога, вправи на координацію та гнучкість вдома або в укриттях
<i>Психоемоційний стан</i>	Зниження стресу, тривожності, покращення настрою	Підвищений рівень стресу через тривоги, евакуації, невизначеність	Рухливі ігри, танцювальні вправи, медитація, онлайн-заняття

Продовження таблиці 1.2

Соціальний розвиток	Формування командного духу, довіри, взаємопідтримки	Втрата звичного кола спілкування, зміна навчального середовища	Командні ігри, групові онлайн-тренування, спільні проєкти у спортклубах
Навички самодисципліни та відповідальності	Підвищення самооцінки, навчання планувати активність	Потреба дотримання правил безпеки, уникнення перевантажень	Складання особистого графіку занять, поступове збільшення навантаження
Когнітивний розвиток та навчальні успіхи	Покращення концентрації, уваги, пам'яті	Відсутність активності може негативно впливати на навчання	Короткі фізичні перерви під час дистанційного навчання, вправи для мозку + рух
Безпека	Збереження здоров'я, мінімізація травм	Необхідність дотримання правил безпеки, заняття в безпечних приміщеннях або на відкритих майданчиках	Виконання вправ під наглядом, адаптовані комплекси для дому, використання безпечного обладнання

Тож, у період воєнного стану рухова активність дітей 10-14 років у позашкільний час набуває особливого значення та багатовимірної цінності. Вона виконує не лише традиційну оздоровчу функцію – зміцнення кістково-м'язової системи, серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації та витривалості, а й слугує потужним засобом психологічної стабілізації. Регулярні фізичні заняття допомагають дітям знизити рівень тривожності, подолати емоційне напруження, відновити сон, підвищити настрій і відчуття власної впевненості навіть у складних, непередбачуваних умовах.

Крім того, рухова активність сприяє адаптації до нових соціальних реалій: участь у спільних іграх та командних заняттях допомагає відновити соціальні контакти, навчитися співпраці, взаємопідтримці та відповідальності. Це особливо важливо для дітей, які через війну змінили місце проживання або навчання, втратили коло звичних друзів і перебувають у стані підвищеного стресу.

Завдання педагогів, батьків і громади полягає у створенні безпечного та мотивуючого середовища, де діти можуть залишатися активними, відчувати радість від руху, розвивати фізичні та психоемоційні здібності, не піддаючись ризику для здоров'я. Особлива увага приділяється безпеці, адекватному навантаженню та психологічному комфорту дитини. Навіть у найважчі часи фізична культура залишається тим важливим чинником, який формує силу духу, витривалість, самодисципліну, віру в себе та позитивне сприйняття світу – риси, що сьогодні є не менш цінними, ніж фізичне здоров'я.

Таким чином, регулярна рухова активність стає невід'ємною складовою системи підтримки дітей у воєнний період, забезпечуючи не лише розвиток тіла, а й зміцнення психічного здоров'я, соціальної взаємодії та готовності до подолання життєвих труднощів, що особливо актуально в умовах нестабільності та невизначеності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У процесі виконання дипломної роботи використовували такі методи:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- вимірювання антропометричних даних;
- методи статистичної обробки даних.

Огляд літературних джерел проводився на 3-х основних питаннях: перше – дослідження психолого-педагогічної характеристики дітей 10-14 років. Друге – ідентифікація дослідження психологічних та соціальних чинників дітей у процесі занять фізичною культурою і спортом. Третє – формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

Загальний обсяг проаналізованої літератури становить 50 джерел.

Формувальний експеримент проводився за допомогою анкетування яке проводили для того, щоб визначити мотиви шкідливих звичок дітей шкільного середнього віку. Також за допомогою цього методу здійснювали аналіз розподілу вільного часу на респондентів. Додатково аналізували уподобання дітей серед організаційних форм оздоровчо – реакційних занять (Додаток А). Констатувальний експеримент проводили за допомогою анкети (Додаток Б).

Статистична обробка первинного матеріалу проводили сучасними статистичними методами з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм – Microsoft Excel, Microsoft Office Word, Google Forms, які забезпечили аналіз вимірювань, представлених як в якісній, так і в кількісній шкалах.

Отже, методи дослідження – це сукупність специфічних способів і процедур, які використовуються для збору, аналізу та інтерпретації даних в процесі наукового або практичного дослідження. Вони визначають, як саме буде здійснено вивчення предмета дослідження, включаючи вибір методів збору інформації, формулювання гіпотез, проведення експериментів, спостереження, аналіз результатів та інтерпретацію отриманих даних.

Методи дослідження можуть бути різними залежно від галузі науки, завдань дослідження та об'єкта, що вивчається. Вони можуть включати кількісні (наприклад, статистичні) та якісні (наприклад, інтерв'ю, спостереження) методи, а також комбіновані підходи, що поєднують різні техніки та інструменти для досягнення найбільш точних і обґрунтованих результатів.

2.2 Організація дослідження

Наукове дослідження – це систематичний процес пізнання, спрямований на отримання нових знань або уточнення існуючих. Ефективність такого дослідження залежить від правильно обраних методів та чіткої організації роботи.

Методи наукового дослідження – це сукупність прийомів і способів, які використовуються для досягнення поставлених цілей і завдань дослідження. Вони забезпечують об'єктивність та достовірність отриманих результатів. Залежно від характеру дослідження, методи поділяються на кілька основних груп:

Теоретичні методи [38]:

- Аналіз та синтез, розчленування об'єкта на складові частини (аналіз) та об'єднання цих частин у єдине ціле (синтез) для глибшого розуміння сутності явища.
- Абстрагування та узагальнення, виділення суттєвих властивостей об'єкта та формування загальних понять і закономірностей.

- Індукція та дедукція, виведення загальних висновків на основі окремих фактів (індукція) та застосування загальних принципів до конкретних випадків (дедукція).

Емпіричні методи [38]:

- Спостереження, систематичне та цілеспрямоване вивчення об'єкта без втручання в його природний стан.
- Експеримент, активне втручання дослідника в об'єкт або процес з метою вивчення його реакцій у контрольованих умовах.
- Вимірювання, кількісна оцінка властивостей об'єкта за допомогою спеціальних приладів та інструментів.

Математичні та статистичні методи:

- Моделювання, створення спрощених моделей об'єктів або процесів для їх аналізу та прогнозування поведінки.
- Статистичний аналіз, обробка та інтерпретація кількісних даних для виявлення закономірностей та тенденцій.

Організація наукового дослідження включає планування, координацію та контроль усіх етапів дослідницького процесу. Основні компоненти організації дослідження [39]:

- Вибір та обґрунтування теми, визначення актуальної проблеми, яка потребує дослідження, та формулювання чіткої мети і завдань.
- Огляд літератури, аналіз існуючих джерел інформації для виявлення рівня вивченості проблеми та визначення напрямків подальших досліджень.
- Вибір методів дослідження, підбір адекватних методів та інструментів, які забезпечать досягнення поставлених цілей.
- Планування етапів дослідження, розробка детального плану робіт із визначенням термінів, відповідальних осіб та ресурсів.
- Збір та обробка даних, проведення експериментів, спостережень

або опитувань, а також обробка та аналіз отриманих результатів.

- Інтерпретація результатів та висновки, оцінка значущості отриманих даних, формулювання висновків та рекомендацій.

Чітка організація та використання відповідних методів дослідження є ключовими факторами успішного наукового пошуку та отримання достовірних результатів.

Дослідження проводилося в три етапи. Дослідження здійснювалося в умовах воєнного часу, що вплинуло на психологічний стан і рухову активність дітей. В дослідженні приймали участь 60 дітей молодшого підліткового періоду. Експериментальна частина проводилась серед дітей 10-14 років, які займались карате у спортивному клубі «Альфа Спорт» у місті Чернівці.

На *першому етапі* проводили аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, обґрунтовували методи дослідження. Визначили об'єкт і предмет дослідження. Сформували мету та завдання кваліфікаційної роботи.

На *другому етапі* збирали інформацію: аналіз механізмів дослідження психологічних та соціальних чинників дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом. Особливу увагу приділено впливу цих чинників у воєнний час, коли діти стикаються з підвищеним рівнем стресу та зниженням рухової активності.

На *третьому етапі* перевірялась ефективність розробленої програми для підвищення мотивації юних каратистів 10-14 років та розробка практичних рекомендації щодо психологічних та соціальних чинників дітей 10-14 років у процесі занять фізичною культурою і спортом. Оформлювали кваліфікаційну роботу. Особливу увагу приділено впливу цих чинників у воєнний час, коли діти стикаються з підвищеним рівнем стресу та зниженням рухової активності.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

3.1 Аналіз результатів дослідження

Особливу увагу приділено впливу цих чинників у воєнний час, коли діти стикаються з підвищеним рівнем стресу та зниженням рухової активності.

Перед проведенням емпіричного дослідження було визначено систему психологічних та соціальних чинників, що безпосередньо впливають на участь дітей у заняттях фізичною культурою та спортом. Психологічні чинники охоплюють внутрішні особливості особистості, які визначають рівень мотивації, інтерес до рухової активності, самооцінку, емоційну стійкість, вольові якості та ставлення до власного здоров'я (рис 3.1.). Серед них ключовими є: потреба у самореалізації, прагнення до досягнення, задоволення від рухової активності, а також відчуття успіху й соціального визнання. До соціальних чинників належать умови соціального середовища, що формують ставлення дітей до спорту: підтримка з боку родини, вплив однолітків, роль тренера або педагога, соціально-економічні умови, а також доступність спортивної інфраструктури. Важливим контекстом сучасного дослідження є проведення його в умовах воєнного часу, що значно впливає на психоемоційний стан дітей, їхню рухову активність, рівень тривожності та соціальну взаємодію. Таким чином, аналіз зазначених чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми формування мотивації до занять фізичною культурою та виявити напрями психолого-педагогічної підтримки дітей у сучасних умовах.

Сукупність виявлених психологічних та соціальних чинників (психоемоційна нестабільність, підвищена тривожність, втрата почуття).

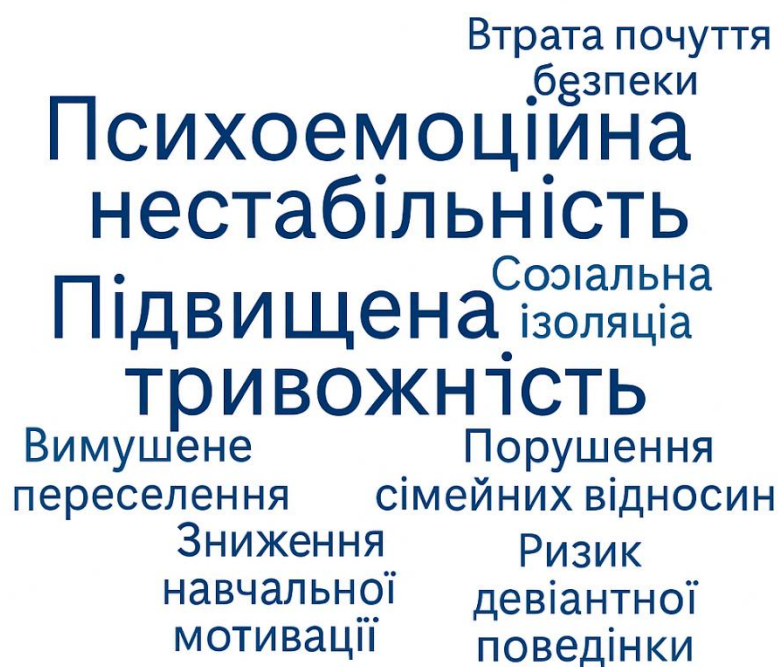


Рис. 3.1. «Психологічні та соціальні чинники впливу на дітей 10–14 років в умовах воєнного стану в Україні»

Перед проведенням дослідження було здійснено анкетування дітей 10–14 років з метою визначення їхньої рухової активності, мотивації та впливу соціальних чинників на ставлення до занять спортом.

Аналіз даних опитування здійснювали за допомогою спеціальних таблиць (табл. 3.3, 3.4, 3.5, 3.6).

Таблиця 3.3.

Структура рухової активності дітей 10–14 років у процесі фізичного виховання і спорту (n=60)

№	Запитання	%	n
1	Чи займаєтеся Ви фізкультурною активністю?		
	Так	70	42
	Ні	30	18
2	Які види фізичних занять Ви переважно обираєте?		
	Активні	50	30
	Пасивні	50	30

Продовження таблиці 3.3.

3	Які форми відпочинку Вам подобаються?		
	Самостійні	25%	15
	Організовані	25%	15
	Персональний тренінг	50%	30
4	Яким з видів загальної рекреації Ви б хотіли займатися?		
	Туризм	5%	3
	Плавання	5%	3
	Аеробіка	5%	3
	Заняття у тренажерному залі	15%	9
	Катання на роликівих ковзанах або лижах	0%	0
	Рекреаційні ігри	25%	15
	Піші прогулянки	25%	15
	Катання на велосипеді	12%	7
	Виїзди за місто	13%	7
5	Вільний час Ви проводите...		
	з родиною	25%	15
	з друзями	75%	45
6	Чи є у Вас шкідливі звички		
	Так	35%	21
	Ні	65%	39

Щодо другого питання, результати показали, що респонденти обрали активні та пасивні види фізичної діяльності однаковою мірою – по 50%. Такий розподіл свідчить про поєднання рухової активності зі спокійними формами відпочинку, що вказує на різноманітність інтересів та потреб дітей.

У третьому питанні, показано, що більшість учнів (60%) надають перевагу організованим формам відпочинку, 25% обирають самостійний відпочинок, а 15% – персональні тренування. Це вказує на високу зацікавленість у структурованих видах активності та соціальній взаємодії під час дозвілля.

Результати опитування у четвертому питанні, показують, що найбільш популярними серед респондентів є рекреаційні ігри та катання на

роliках/лижах – по 25%. На другому місці – заняття у тренажерному залі (15%) та прогулянки (13%). Найменш популярними виявилися туризм, плавання та аеробіка – по 5%. Отримані дані свідчать, що учні переважно орієнтуються на динамічні, ігрові та цікаві види активності, які поєднують рух і емоційне задоволення.

Щодо п'ятого питання, 75% учнів проводять вільний час з друзями, тоді як лише 25% – із сім'єю. Це свідчить про домінування одноліткової соціалізації, що відповідає віковим особливостям підлітків та може сприяти груповій мотивації до активних форм дозвілля.

У наступному питанні ми бачимо, що 35% опитаних зазначили, що мають шкідливі звички а 65% відповіли «ні». Такий результат вказує на наявність значної проблеми, що потребує посиленої профілактичної та освітньої роботи, спрямованої на формування здорової поведінки.

Таблиця 3.4.

Психологічні чинники та мотиваційні пріоритети до занять спортом дітей 10-14 років у процесі фізичного виховання і спорту (n=60)

1	Які психологічні чинники впливають на мотивацію заняттям спортом?		
	Особистісні цінності та цілі	15%	9
	Самооцінка та впевненість у собі	60%	36
	Соціальна підтримка	0%	0
	Доступність ресурсів	25%	15
2	Наскільки заняття спортом допомагають Вам відчувати себе впевненішим/впевненішою у собі?		
	Зовсім не допомагають	10%	6
	Трохи допомагають	10%	6
	Досить сильно допомагають	30%	18
	Дуже сильно допомагають	50%	30

Продовження таблиці 3.4.

3	Як часто після занять спортом у Вас з'являється гарний настрій і бажання продовжувати тренування?		
	Ніколи	5%	3
	Рідко	5%	3
	Іноді	15%	9
	Часто	25%	15
	Завжди	50%	30
4	Чи хочете Ви займатися спортом більше?		
	Так	80%	48
	Частково	10%	6
	Ні	10%	6
5	Чому Ви вирішили зайнятися рекреаційно-оздоровчою руховою активності?		
	Погіршення стану здоров'я і загального тонусу організму	50%	30
	Позбутися шкідливих звичок	25%	15
	Депресивний стан	0%	0
	Збільшення рухової активності	25%	15

За підсумками анкетування, у першому питанні ми бачимо, що найбільший вплив має самооцінка та впевненість у собі – 60% (36 респондентів), що свідчить про провідну роль внутрішньої мотивації. Особистісні цінності та цілі відзначили 15% (9 осіб), доступність ресурсів – 25% (15 осіб). Соціальна підтримка, як чинник, не була відзначена (0%). Це може свідчити про недостатню включеність родини або однолітків у стимулювання рухової активності, що варто врахувати у подальших рекомендаціях.

За результатами опитування в другому питанні встановлено, що лише невелика частина респондентів не відчуває помітного впливу спорту на самооцінку. Так, 5 % (3 особи) зазначили, що заняття спортом зовсім не допомагають підвищувати впевненість у собі. Ще 15 % (9 осіб) відповіли, що спорт лише трохи допомагає.

Водночас більшість учасників опитування відзначили значний позитивний ефект фізичних вправ. Зокрема: 25 % (18 осіб) вважають, що спорт досить сильно допомагає; 50 % (30 осіб) відчують, що тренування дуже сильно допомагають їм стати впевненішими.

Аналіз відповідей в третьому питанні показує, що більшість опитаних демонструють виражені позитивні емоційні реакції на фізичну активність. Лише по 3 учні (5,0 %) зазначили, що ніколи або рідко відчують підйом настрою після занять, 9 респондентів (15,0 %) обрали варіант «іноді», тоді як 15 дітей (25,0 %) відповіли, що гарний настрій виникає «часто», і половина вибірки – 30 осіб (50,0 %) – відзначили, що це трапляється «завжди». Таким чином, у 75,0 % школярів позитивний емоційний стан після занять спортом є регулярним або постійним, що свідчить про високий потенціал фізичної активності як чинника емоційного підкріплення та формування стійкої мотивації до продовження тренувань.

Результати опитування у четвертому питанні показало, що 80 % респондентів (48 осіб) висловили бажання займатися спортом більше, що свідчить про високий рівень незадоволеної мотивації. Частково погодилися 10 % (6 осіб), ще 10 % (6 осіб) не виявили бажання збільшувати активність. Отримані дані демонструють значний потенціал для залучення дітей до систематичних оздоровчих занять, якщо будуть створені сприятливі умови.

Результати опитування наступного питання, показує, що половина респондентів – 50 % (30 осіб) – назвали погіршення стану здоров'я та загального тону основною причиною початку занять, що підкреслює значущість соматичного компоненту мотивації. 25 % (15 осіб) прагнуть позбутися шкідливих звичок, і стільки ж – 25 % (15 осіб) – хочуть підвищити рівень рухової активності. Жоден учасник (0 %) не відзначив депресивний стан як мотивуючий чинник, що може свідчити про недостатнє усвідомлення психоемоційних факторів або небажання їх озвучувати.

Таблиця 3.5.

Показники рухової активності респондентів (n=60)

1	Яку мету Ви переслідуєте під час занять спортом?		
	Покращити здоров'я	60%	36
	Відмова від шкідливих звичок	25%	15
	Зниження маси тіла	5%	3
	Спілкування	10%	6
2	Яка причина перешкоджає Вам відвідувати фізкультурні заняття?		
	Серед моїх друзів немає однодумців	0%	0
	Брак вільного часу	55%	33
	Лінь	25%	15
	Комплексу	10%	6
	Немає підстав	10%	6
3	Скільки разів на тиждень Ви хотіли б відвідувати спортивні заняття?		
	1-2 р.	55%	33
	2-3 р.	20%	12
	3-4 р.	25%	15
4	На Вашу думку, чи може фізична культура та спорт допомогти позбутися шкідливих звичок?		
	Так	65%	39
	Ні	10%	6
	Не знаю	25%	15
5	На даний момент, чи бачите Ви наслідки занять спортом?		
	Підвищення загального тону організму	10%	6
	Покращення якості рухової активності	35%	21
	Поліпшення соціального стану	5%	3
	Поліпшення психоемоційного стану	30%	18
	Поліпшення декількох складових	15%	9
	Ніяких поліпшень	5%	3

Щодо першого питання, опитування показало, що більшість дітей (60 %) займаються спортом із метою покращення здоров'я, що свідчить про сформоване розуміння користі рухової активності. 25 % вбачають у спорті спосіб подолання шкідливих звичок. Дещо менше (10 %) використовують

тренування як можливість спілкування, а 5 % орієнтуються на зниження маси тіла. Це демонструє переважання оздоровчих і профілактичних мотивів.

У наступному питанні, найпоширенішою причиною діти назвали брак вільного часу (55 %), що свідчить про високу навантаженість у навчанні або додаткових заняттях. 25 % вказали на лень як внутрішню перешкоду, а 10% – на комплекси, які можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою чи страхом оцінювання. Ще 10 % не бачать відповідних підстав для занять. Це вказує на необхідність психологічної підтримки та формування позитивного ставлення до активності

За підсумками анкетування, у третьому питанні ми бачимо, що понад половина (55 %) дітей бажають відвідувати тренування 1–2 рази на тиждень, що відповідає середньому рівню навантаження. 25 % хотіли б тренуватися 3–4 рази і мають вищу мотивацію до спортивного розвитку. Лише 20 % віддають перевагу 2–3 заняттям. Це свідчить про достатній потенціал для поступового збільшення рухової активності.

У четвертому питанні, показано, що 65 % опитаних вважають, що спорт допомагає позбутися шкідливих звичок, що свідчить про високий рівень довіри до оздоровчої та виховної функції рухової активності. 25 % відповіли «не знаю», що може вказувати на недостатнє розуміння здоров'язбережувальних аспектів спорту. Лише 10% не вважають спорт дієвим засобом подолання шкідливих звичок.

У наступному, 35 % дітей відзначили покращення рухових якостей, а 30 % – позитивні зміни психоемоційного стану. Ще 15 % помічають одразу кілька позитивних наслідків. 10% зазначили підвищення загального тону. Соціальні зміни виявили 5 % опитаних. Лише 5 % не відчули жодних змін. Це демонструє переважно позитивний вплив рухової активності на загальний стан дітей.

Показники концентрації та емоційного стану під час спортивних занять представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Показники концентрації та емоційного стану під час
спортивних занять (n=60)**

1	Чи легко Вам зосередитися під час спортивних занять?		
	Так, завжди легко	25%	15
	Переважно так	20%	12
	Інколи важко	35%	21
	Часто важко	25%	15
2	Як часто Ви берете участь у спортивних заходах разом з однокласниками чи друзями?		
	Дуже часто	65%	39
	Часто	10%	6
	Іноді	25%	15
3	Наскільки важливо для Вас, щоб тренер/вчитель підтримував Вас під час занять?		
	Дуже важливо	10%	6
	Важливо	35%	21
	Частково важливо	5%	3
	Майже не має значення	10%	6
	Зовсім не важливо	5%	3

У першому питанні, показано, що лише 25 % респондентів завжди легко зосереджуються, і ще 20 % – переважно легко. Водночас 35 % інколи відчують труднощі з концентрацією, а 25 % – часто. Такий розподіл вказує на те, що значна частина дітей має нестабільну увагу або переживає емоційні труднощі під час занять. Це може бути пов'язано зі стресом, невпевненістю у своїх силах або недостатньою мотивацією.

За підсумками анкетування, у другому питанні ми бачимо, що більшість дітей (65 %) дуже часто беруть участь у спортивних активностях разом із друзями або однокласниками. Ще 10% роблять це часто, а 25 % – лише інколи. Такий розподіл підтверджує, що соціальна складова є важливим мотиваційним чинником, а групові види діяльності сприяють залученню

дітей до спорту. Це також вказує на позитивний вплив колективної взаємодії на бажання бути фізично активним.

І останнє питання показує, що для більшості опитаних підтримка тренера або вчителя має важливе значення: 35% вважають її важливою, а ще 10% – дуже важливою. Лише 15% відповіли, що підтримка майже не має значення або зовсім не важлива. Це демонструє, що позитивна педагогічна взаємодія є ключовим чинником психологічного комфорту та формування внутрішньої мотивації дітей 10–14 років. Підтримка дорослого сприяє впевненості, зниженню тривожності та підсилює бажання займатися спортом.

Дослідження психологічних та соціальних чинників, що впливають на участь дітей віком 10-14 років у заняттях фізичною культурою та спортом, є важливим для розробки ефективних програм.

Також відбулось анкетування дітей 10-14 років з метою визначення їхньої мотивації до занять спортом (табл. 3.8)

Таблиця 3.8

**Основні мотиви занять фізичною культурою та спортом
серед дітей 10-14 років**

Мотив	Кількість спортсменів (%)
Зміцнення здоров'я	45
Підвищення фізичної підготовленості	20
Спілкування з однолітками	15
Досягнення спортивних результатів	10
Поради батьків або вчителів	5
Інше	5

Зміцнення здоров'я (45 %). Найбільша частка дітей мотивована покращенням власного здоров'я, що свідчить про усвідомлення важливості рухової активності для загального благополуччя. Підвищення фізичної підготовленості (20 %). Значна кількість дітей прагне покращити свою

фізичну форму, що може бути пов'язано з бажанням досягти кращих результатів у спортивних змаганнях або повсякденній діяльності. Спілкування з однолітками (15 %). Соціальний аспект є важливим мотиватором, оскільки заняття спортом надають можливість встановлювати та підтримувати дружні стосунки. Досягнення спортивних результатів (10 %). Деякі діти орієнтовані на конкретні досягнення, такі як перемоги у змаганнях, що свідчить про наявність амбіцій та прагнення до успіху. Поради батьків або вчителів (5 %). Вплив авторитетних дорослих є менш значущим, проте все ще відіграє роль у мотивації дітей. Інше (5 %). Сюди входять індивідуальні мотиви, такі як бажання схуднути або наслідування кумирів.

Основні причини відмови від занять фізичною культурою та спортом серед дітей 10-14 років, таблиця 3.9.

Таблиця 3.9

**Основні причини відмови від занять фізичною культурою та спортом
серед дітей 10-14 років**

Причина	Кількість спортсменів (%)
Брак часу через навчання	30
Відсутність інтересу	25
Негативний досвід або страх невдачі	20
Відсутність підтримки з боку батьків	15
Медичні протипоказання	10

Брак часу через навчання (30 %). Навантаження в школі є основною перешкодою для участі у спортивних заходах, що вказує на необхідність балансування навчальної та позакласної діяльності. Відсутність інтересу (25 %). Чверть опитаних не зацікавлені у руховій активності, що може бути пов'язано з одноманітністю програм або недостатньою мотивацією. Негативний досвід або страх невдачі (20 %). Попередні невдачі або страх осуду можуть знижувати бажання брати участь у спортивних заходах. Відсутність підтримки з боку батьків (15 %). Підтримка родини є важливим

чинником, і її відсутність може негативно впливати на мотивацію дітей. Медичні протипоказання (10 %). Деякі діти мають обмеження за станом здоров'я, що унеможлиблює їх участь у певних видах рухової активності.

Отже, результати дослідження підкреслюють важливість розробки індивідуалізованих та цікавих програм, які враховують як психологічні, так і соціальні потреби дітей. Забезпечення підтримки з боку батьків та педагогів, а також створення позитивного досвіду участі у спортивних заходах, може сприяти підвищенню мотивації та регулярності занять фізичною культурою серед дітей 10-14 років.

3.2 Шляхи формування позитивної мотивації шляхом впровадження програми «Активний підліток: мотивація до руху»

Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку є ключовим аспектом їхнього фізичного та психічного розвитку. У цьому віці (10-14 років) відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, що впливають на ставлення дітей до рухової активності. Тому важливо розробити ефективні стратегії, які сприятимуть зацікавленості та регулярній участі дітей у заняттях фізичною культурою.

Молодший підлітковий період, що охоплює період від 10 до 14 років, є критичним етапом у розвитку особистості дитини. У цей час відбуваються значні фізіологічні, когнітивні та соціально-психологічні зміни, які впливають на поведінку, емоційний стан та мотивацію до різних видів діяльності, зокрема до занять фізичною культурою [42, с. 586].

У цьому віці активізується функціонування залоз внутрішньої секреції, що призводить до гормональних змін і, як наслідок, до прискореного росту та статевого дозрівання. Ці фізичні трансформації можуть впливати на самооцінку та впевненість у собі, що, у свою чергу,

відображається на ставленні до рухової активності. Деякі підлітки можуть відчувати незрілість або сором'язливість через зміни у своєму тілі, що може знижувати їхню мотивацію до участі у спортивних заходах.

У молодшому підлітковому періоді спостерігається інтенсивний розвиток когнітивних функцій, таких як мислення, пам'ять та увага. Діти починають розвивати абстрактне мислення, здатність до аналізу та синтезу інформації. Це дозволяє їм краще розуміти правила та стратегії різних видів спорту, а також усвідомлювати значення рухової активності для здоров'я. Однак, невміння пов'язувати навчальний матеріал з реальним життям може стати перешкодою для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Прагнення до самоствердження та пошуку власної ідентичності є характерними рисами цього вікового періоду. Підлітки активно шукають своє місце у соціумі, прагнуть до незалежності, але водночас залишаються вразливими до думки однолітків та авторитетних дорослих. Вплив групи однолітків може бути як позитивним, стимулюючи до участі у спортивних заходах, так і негативним, якщо рухова активність не є цінністю у певному колі спілкування. Тому важливо створювати позитивне соціальне середовище, яке підтримує та заохочує заняття фізичною культурою.

Підвищена емоційність є характерною для дітей 10–14 років, тому їхній настрій може швидко змінюватися. Рухова активність позитивно впливає на емоційний стан, знижує тривожність і покращує самопочуття, тоді як негативний досвід може знижувати самооцінку та інтерес. Тому важливо створювати підтримувальне середовище та умови для успішного досвіду кожної дитини.

В рамках проведеного дослідження для формування позитивної мотивації до регулярних занять спортом дітей 10-14 років була розроблена та впроваджена програма в навчально-тренувальний процес юних каратистів «Альфа Спорт» у місті Чернівці (табл.3.10).

1. Загальна характеристика програми

Назва програми: «Активний підліток: мотивація до руху»

Тривалість: 8 тижнів (мінімум 2 місяці)

Частота занять: 2 рази на тиждень

✓ 1 теоретично-практичне (мотиваційне) заняття – 45 хв

✓ 1 практичне (рухова активність / спорт) – 60 хв

Форма реалізації:

✓ Навчально тренувальні заняття юних каратистів 10-14 років.

Таблиця 3.10

Компоненти програми «Активний підліток: мотивація до руху»

Тиждень	Тема / зміст	Тривалість	Спосіб реалізації
1.	Знайомство з програмою. Я і моя рухова активність: вступ, обговорення ставлення до фізкультури, анкетування, визначення стартового рівня мотивації	45 хв (теорія) 60 хв (практика)	Інтерактивна бесіда, міні-тест/анкета, вправи на знайомство, рухливі ігри, прості фітнес-вправи
2.	Рухова активність та здоров'я підлітка: користь руху для фізичного і психічного здоров'я, сон, харчування, профілактика шкідливих звичок	60 хв	Міні-лекція з візуалізацією, робота в малих групах
3.	Мета, мотивація і саморозвиток у спорті: поняття мети, короткострокові й довгострокові цілі, самоконтроль, щоденник активності	60 хв	Вправи на постановку цілей (SMART у спрощеному вигляді), заповнення «Мого плану активності», практичне заняття – кругове тренування, відстеження власних результатів
4.	Лідерство: взаємопідтримка, роль команди, лідерські якості,	60 хв	Дискусія «Що означає бути лідером?», рольові ігри, практичне заняття.
5.	Сучасний фітнес, гаджети та цифрові інструменти: трекери кроків, мобільні додатки, челенджі, безпечне використання технологій	60 хв	Презентація/обговорення додатків для активності, створення класного/групового «крокового челенджу», практичне заняття – фітнес-мікси (кардіо + вправи з власною вагою)

Продовження таблиці 3.10

6.	Активне дозвілля та рекреація: ідеї для активного відпочинку (прогулянки, походи, велопогулянки, дворові ігри), участь у шкільних і громадських заходах	60 хв	Мозковий штурм «Як проводити вільний час активно?», складання «меню активного дозвілля», практичне заняття – рухливі ігри, елементи туризму (смуга перешкод, орієнтування на місцевості/майданчику)
7-8.	Підсумок програми. Мій стиль активного життя: повторне анкетування мотивації, обговорення змін, презентація особистих планів та міні-успіхів	45 хв (теорія) 60 хв (практика)	Повторне опитування, рефлексія в колі, виставка/презентація «Мій план активного життя на наступні 3 місяці»

Після застосування розробленої програми, було проведено повторне анкетування серед дітей вікової категорії 10-14 років (n=60), таблиця 3.11.

Таблиця 3.11

Результати анкетування щодо впливу соціальних чинників на мотивацію дітей 10-14 років на основі розробленої програми (n=60)

№	Запитання				
1	Як часто друзі підтримують Вас у бажанні займатися спортом (запрошують на тренування, хвалять, підбадьорюють)?				
		До	n	Після	n
	Майже ніколи	10%	6	5%	3
	Іноді підтримують	15%	9	10%	6
	Досить часто підтримують	30%	18	40%	24
2	Як часто Ви займаєтеся спортом разом з однокласниками чи друзями (секція, гурток, тренування, ігри)?				
	Майже ніколи	5%	3	5%	3
	1 раз на місяць або рідше	10%	6	10%	6
	1–2 рази на тиждень	30%	18	20%	12
	3 рази на тиждень і частіше	55%	33	65%	39

Продовження таблиці 3.11

3	Наскільки активно Ваша родина підтримує Ваші заняття спортом (заохочує, допомагає дістатися на тренування, цікавиться успіхами)?				
	Зовсім не підтримує	0%	0	0%	0
	Підтримує рідко	5%	3	5%	3
	Частіше підтримує, ніж ні	50%	30	40	24
	Дуже активно підтримує	45%	27	55	33
4	Як Ви почуваетесь у своїй спортивній групі/секції серед інших дітей?				
	Часто відчуваюся сам/сама, ні з ким не спілкуюся	5%	3	5%	3
	Інколи спілкуюся, але не дуже комфортно	10%	6	10%	6
	Переважно відчуваюся комфортно і маю кілька друзів	30%	18	20%	12
	Дуже комфортно, відчуваю себе частиною дружньої команди	55%	33	65%	39
5	Наскільки для Вас відчутна підтримка вчителя фізичної культури / тренера під час занять (добрі слова, поради, похвала, допомога)?				
	Майже не відчуваю підтримки	0%	0	0%	0
	Інколи відчуваю підтримку	5%	3	0%	0
	Досить часто відчуваю підтримку	50%	30	45%	27
	Постійно відчуваю сильну підтримку	45%	27	55%	33

За результатами аналізу відповідей на запитання «Як часто друзі підтримують Вас у бажанні займатися спортом (запрошують на тренування, хвалять, підбадьорюють)?» виявлено позитивну динаміку показників під впливом розробленої програми. До її впровадження лише 6 дітей (10,0 %) зазначали, що майже ніколи не відчувають підтримки друзів, ще 9 респондентів (15,0 %) обирали варіант «іноді підтримують». Разом це становило 25,0 % опитаних, для яких соціальна підтримка однолітків була недостатньо вираженою. Водночас 18 учнів (30,0 %) вказали, що друзі «досить часто підтримують», а половина вибірки – 30 осіб (50,0 %) – відзначили, що їх підтримують «завжди або майже завжди», що свідчить про домінування позитивного соціального оточення, але із помітною часткою дітей із низьким рівнем підтримки.

Після реалізації програми розподіл відповідей змінився у бік посилення дружньої підтримки. Кількість учнів, які майже ніколи не відчувають

підтримки, зменшилася до 3 осіб (5,0 %), а частка варіанта «іноді підтримують» – до 6 дітей (10,0 %), тобто сумарно лише 15,0 % респондентів залишилися в групі з недостатнім рівнем соціальної підтримки з боку однолітків. Натомість кількість учнів, які відзначають, що друзі «досить часто підтримують», зросла до 24 осіб (40,0 %), а варіант «завжди або майже завжди підтримують» обрали 27 дітей (45,0 %). Загалом частка респондентів із високим рівнем суб'єктивно відчуваної підтримки друзів збільшилася з 80,0 % до 85,0 %, що свідчить про посилення ролі однолітків як важливого соціального чинника мотивації до занять спортом у дітей 10–14 років.

За результатами відповідей на запитання «Як часто Ви займаєтеся спортом разом з однокласниками чи друзями (секція, гурток, тренування, ігри)?» встановлено, що як до, так і після впровадження програми більшість дітей характеризуються достатньо високим рівнем залученості до спільних занять спортом з однолітками. До початку програми лише 3 учні (5,0 %) зазначили, що майже ніколи не займаються спортом разом з однокласниками чи друзями, 6 дітей (10,0 %) обирали варіант «1 раз на місяць або рідше», тоді як 18 респондентів (30,0 %) повідомили про спільні заняття «1–2 рази на тиждень», а більшість – 33 школярі (55,0 %) – відзначили, що тренуються разом з однолітками «3 рази на тиждень і частіше». Після реалізації програми структура відповідей дещо змінилася у бік подальшого посилення регулярної спільної активності: частка учнів, які займаються спортом з однокласниками чи друзями «3 рази на тиждень і частіше», зросла до 39 осіб (65,0 %), тоді як показник групи з помірною частотою занять «1–2 рази на тиждень» знизився до 12 дітей (20,0 %), що може свідчити про перехід частини респондентів у більш активний режим спільних тренувань. Кількість учнів, які майже не залучені до спортивної діяльності з однолітками (варіанти «майже ніколи» та «1 раз на місяць або рідше»), залишилася незмінною (по 5,0 % і 10,0 % відповідно; 3 і 6 осіб), однак загальна тенденція вказує на зміцнення ролі групових форм занять спортом як важливого соціального чинника мотивації

дітей 10–14 років.

За результатами відповідей на запитання «Наскільки активно Ваша родина підтримує Ваші заняття спортом (заохочує, допомагає дістатися на тренування, цікавиться успіхами)?» встановлено загалом високий рівень сімейної залученості, який посилювався після впровадження програми. До початку експерименту жоден з опитаних не зазначив, що родина зовсім не підтримує його заняття спортом – відсутні, тоді як 3 учні (5,0 %) відзначили, що родина їх підтримує рідко. Половина вибірки – 30 дітей (50,0 %) – обрала варіант «частіше підтримує, ніж ні», а ще 27 респондентів (45,0 %) указали, що родина дуже активно підтримує їхню спортивну активність. Після реалізації програми загальна структура відповідей змістилася у бік ще більшої активності сімейної підтримки: частка учнів, які відзначають, що родина частіше підтримує, ніж ні, зменшилася до 24 осіб (40,0 %), натомість кількість тих, хто відчуває дуже активну підтримку, зросла до 33 дітей (55,0 %), при незмінно низькій частці варіанту «підтримує рідко» (5,0 %; 3 особи) та відсутності відповідей «зовсім не підтримує». Це свідчить про те, що внаслідок реалізації програми посилилася роль родини як значущого соціального чинника, який підтримує та стимулює мотивацію дітей 10–14 років до систематичних занять спортом.

Щодо четвертого питання анкети «Як Ви почуваетесь у своїй спортивній групі/секції серед інших дітей?» встановлено переважно сприятливий соціально-психологічний клімат із вираженою позитивною динамікою після впровадження програми. До експерименту 3 учні (5,0 %) зазначали, що часто почуваяться самі й майже ні з ким не спілкуються, 6 дітей (10,0 %) обирали варіант «інколи спілкуюся, але не дуже комфортно», 18 респондентів (30,0 %) повідомили, що переважно почуваяться комфортно і мають кілька друзів, а більшість – 33 школярі (55,0 %) – відчували себе дуже комфортно і частиною дружньої команди. Після реалізації програми кількість дітей, які переважно почуваяться комфортно і мають кілька друзів,

зменшилася до 12 осіб (20,0 %), тоді як частка тих, хто дуже комфортно почувається у спортивній групі й сприймає себе частиною дружньої команди, зросла до 39 респондентів (65,0 %), при незмінно низьких показниках відповідей, що відображають ізолюваність чи дискомфорт (5,0 % і 10,0 % відповідно). Отримані дані свідчать про посилення згуртованості колективу та покращення емоційного самопочуття дітей у групі як важливого соціального чинника мотивації до занять спортом.

Щодо завершального питання «Наскільки для Вас відчутна підтримка вчителя фізичної культури / тренера під час занять (добрі слова, поради, похвала, допомога)?» встановлено дуже високий рівень педагогічної підтримки. До впровадження програми не виявлено учнів, які майже не відчують підтримки, лише 3 дитини (5,0 %) зазначили, що інколи її відчують, тоді як 30 респондентів (50,0 %) вказали, що підтримку відчують досить часто, а 27 (45,0 %) – постійно і на високому рівні. Після реалізації програми відповіді з низьким рівнем підтримки не виявлено взагалі: учні обирали лише варіанти «досить часто відчую підтримку» (27 осіб; 45,0 %) та «постійно відчую сильну підтримку» (33 особи; 55,0 %), що свідчить про посилення ролі вчителя/тренера як важливого соціального чинника мотивації дітей до занять спортом.

Далі представлені результати анкетування щодо впливу психологічних чинників на мотивацію дітей 10–14 років до занять спортом на основі розробленої програми. Отримані дані відображають зміни у впевненості, емоційних станах та особистісній значущості занять спортом для респондентів.

У таблиці 3.12 наведено узагальнені результати анкетування щодо змін психологічних чинників мотивації дітей 10–14 років до занять спортом під впливом розробленої програми (n=60).

Таблиця 3.12

Результати анкетування щодо впливу психологічних чинників на мотивацію дітей 10-14 років на основі розробленої програми (n=60)

	Наскільки заняття спортом допомагають тобі відчувати себе впевненішим/впевненішою у собі?				
		До	n	Після	n
1	Зовсім не допомагають	10%	6	5%	3
	Трохи допомагають	15%	9	10%	6
	Досить сильно допомагають	30%	18	40%	24
	Дуже сильно допомагають	50%	30	45%	27
2	Як часто після занять спортом у тебе з'являється гарний настрій і бажання продовжувати тренування?				
	Ніколи	10%	6	10%	6
	Рідко	10%	6	15%	9
	Іноді	40%	24	25%	15
	Часто / майже завжди	40%	24	50%	30
3	Наскільки для тебе важливо самому/самій займатися спортом (незалежно від думки інших)?				
	Зовсім не важливо	5%	3	5%	3
	Скоріше не важливо	15%	9	15%	9
	Скоріше важливо	25%	15	20%	12
	Дуже важливо	55%	33	60%	36
4	Наскільки ти вважаєш, що добре справляєшся зі спортивними вправами (біг, стрибки, ігри, вправи на уроці)?				
	Зазвичай погано справляюся	5%	3	5%	3
	Частіше важко, ніж легко	10%	6	10%	6
	Переважно добре справляюся	40%	24	20%	12
	Дуже добре справляюся, відчуваю успіх	45%	27	65%	39

До впровадження програми лише частина опитаних дітей 10–14 років відзначала виражений вплив занять спортом на зростання впевненості в собі. Так, 10,0 % (6 дітей) респондентів вказали, що заняття спортом зовсім не допомагають їм відчувати себе впевненішими, ще 15,0 % (9 дітей) – що вони лише трохи допомагають. Водночас 30,0 % (18 дітей) дітей відзначили, що спорт досить сильно допомагає підвищувати впевненість, а 50,0 % (30 дітей) – що заняття спортом дуже сильно допомагають сформувати впевненість у собі. У підсумку, до початку експерименту частка дітей з вираженим позитивним впливом спорту на впевненість (варіанти «досить сильно» та «дуже сильно») становила 80,0 % (48 дітей).

Після реалізації розробленої програми спостерігається позитивна

динаміка розподілу відповідей. Кількість дітей, для яких спорт зовсім не сприяє підвищенню впевненості, зменшилася до 5,0 % (3 дітей), а частка відповідей «трохи допомагають» – до 10,0 % (6 дітей). Натомість збільшилася частка респондентів, які оцінили вплив занять як суттєвий: варіант «досить сильно допомагають» обрали вже 40,0 % (24 дітей), а «дуже сильно допомагають» – 45,0 % (27 дітей). Таким чином, загальна частка дітей, які відчують виражений позитивний вплив занять спортом на впевненість у собі, зросла з 80,0 % (48 дітей) до 85,0 % (51 дітей), що свідчить про посилення мотиваційного ефекту програми щодо формування впевненості у власних силах.

До впровадження програми лише 24 респонденти (40,0 %) зазначали, що гарний настрій і бажання продовжувати тренування виникають у них «часто / майже завжди», ще у 24 дітей (40,0 %) такі відчуття з'являлися «іноді». Частка учнів, які взагалі не відчували підйому настрою після занять, становила 10,0 % (6 осіб), ще 10,0 % (6 дітей) обирали варіант «рідко». Після реалізації програми спостерігається позитивна динаміка: кількість учнів, котрі відзначають появу гарного настрою «часто / майже завжди», зросла до 30 осіб (50,0 %), а варіант «іноді» обрали вже 15 респондентів (25,0 %). Водночас частка відповідей «ніколи» залишилася незмінною (10,0 %; 6 осіб), а кількість дітей, які відзначають такі відчуття «рідко», зросла до 9 осіб (15,0 %). Загалом отримані дані свідчать про збільшення частки школярів, для яких заняття спортом асоціюються з регулярними позитивними емоціями і внутрішнім бажанням продовжувати тренування.

За запитанням «Наскільки для тебе важливо самому/самій займатися спортом (незалежно від думки інших)?» переважна більшість респондентів і до, і після експерименту продемонструвала високу суб'єктивну значущість занять. До впровадження програми 33 учні (55,0 %) вважали спорт «дуже важливим», ще 15 дітей (25,0 %) обрали варіант «скоріше важливо», тоді як 9 респондентів (15,0 %) зазначили, що це «скоріше не важливо», і 3 учні

(5,0 %) – «зовсім не важливо». Після реалізації програми частка дітей, для яких спорт має максимально високу особистісну цінність, зросла до 36 осіб (60,0 %), а кількість тих, хто обрав відповідь «скоріше важливо», дещо знизилася до 12 респондентів (20,0 %), що свідчить про перехід частини опитаних у категорію з більш вираженою внутрішньою мотивацією. При цьому частка відповідей із низькою значущістю занять спортом залишилася незмінною (5,0 % – «зовсім не важливо», 15,0 % – «скоріше не важливо»; відповідно 3 та 9 осіб), що вказує на наявність стабільної групи школярів із слабо сформованою особистісною потребою у спортивній активності, однак загалом підтверджує тенденцію до посилення внутрішньої цінності занять спортом серед більшості дітей.

За запитанням «Наскільки ти вважаєш, що добре справляєшся зі спортивними вправами (біг, стрибки, ігри, вправи на уроці)?» було оцінено самооцінку рухових можливостей учнів. До впровадження програми 27 респондентів (45,0 %) вважали, що дуже добре справляються зі спортивними вправами й відчувають успіх, ще 24 учні (40,0 %) обрали варіант «переважно добре справляюся». Водночас 6 дітей (10,0 %) зазначили, що їм «частіше важко, ніж легко», а 3 школярі (5,0 %) вказали, що «зазвичай погано справляються».

Після реалізації програми зафіксовано виразне підвищення рівня позитивної самооцінки: кількість учнів, які відчувають себе дуже успішними у виконанні вправ, зросла до 39 осіб (65,0 %), а варіант «переважно добре справляюся» обрали вже 12 респондентів (20,0 %), що свідчить про перехід частини дітей до найвищого рівня впевненості у власних можливостях. Частка учнів з низькою самооцінкою виконання вправ залишилася незмінною (5,0 % – «зазвичай погано справляюся», 10,0 % – «частіше важко, ніж легко»; відповідно 3 та 6 осіб), однак загальна структура відповідей демонструє чітку тенденцію до зростання відчуття успіху й компетентності у спортивній діяльності після участі в програмі.

Психологічні чинники також виражені позитивно: спорт підвищує впевненість у собі, покращує настрій і викликає внутрішню мотивацію. Загалом поєднання соціальної підтримки та позитивного емоційного досвіду формує стійке бажання дітей займатися спортом та сприяє підвищенню їхньої рухової активності.

Отримані результати впровадженої програми у навчально-тренувальний процес дітей 10-14 років які займаються карате, дали змогу доповнити і розробити рекомендації для тренерів [33, с. 1]:

- Врахування індивідуальних особливостей розвитку кожного дитину, його фізичних можливостей та психологічного стану.
- Створення позитивної атмосфери на заняттях, де кожен дитина відчуває підтримку та визнання своїх досягнень.
- Впровадження різних видів рухової активності, що відповідають інтересам дітей, допомагає підтримувати їхню зацікавленість та мотивацію.
- Інформування батьків про важливість рухової активності та залучення їх до спільних спортивних заходів сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури у сім'ї.

Розуміння та врахування психологічних особливостей середнього шкільного віку є ключовим для ефективного формування мотивації до занять фізичною культурою та забезпечення гармонійного розвитку особистості дитину.

Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у дітей молодшого підліткового періоду є ключовим завданням педагогів та батьків. Розглянемо детальніше стратегії, які сприяють цьому процесу, та наведемо конкретні приклади вправ і заходів.

У процесі роботи з дітьми молодшого підліткового віку було впроваджено комплекс сучасних методик, спрямованих на підвищення

рухової активності, мотивації та емоційної залученості дітей. Зокрема, застосовувалися фітнес-квести, що передбачали проходження низки станцій із різними фізичними завданнями. Така форма роботи поєднувала ігровий елемент, командну взаємодію та змагальність, що підсилювало інтерес до занять. Крім того, використовувалися сучасні танцювальні напрями – елементи хіп-хопу, брейк-дансу та зумби, які відповідали актуальним музичним вподобанням підлітків і створювали емоційно насичену атмосферу на уроках.

Важливе місце у практиці займали методи диференційованого навчання. Дітям пропонували вправи різного рівня складності, що дозволяло обирати варіант відповідно до власних фізичних можливостей. Наприклад, під час занять на витривалість одні діти виконували біг на 800 метрів, тоді як інші – на 400 метрів, залежно від рівня їхньої підготовки [50, с. 36]. Також педагоги допомагали учням формувати персональні спортивні цілі, зокрема покращення часу бігу, збільшення кількості віджимань чи засвоєння нових технічних елементів, та систематично підтримували їх у досягненні поставлених результатів.

Значну увагу приділяли поєднанню фізичних вправ з освітніми компонентами. У цьому напрямі активно застосовувалися історичні спортивні ігри, що знайомили учнів із традиціями та культурною спадщиною України, одночасно забезпечуючи достатній рівень фізичного навантаження. Окрім цього, проводилися короткі інтерактивні міні-лекції, під час яких учні дізнавалися про користь рухової активності для здоров'я, особливості впливу окремих вправ на організм і могли ставити запитання, що сприяло зростанню їхньої пізнавальної мотивації.

Не менш важливою була робота над створенням позитивного емоційного середовища. Для цього використовувався музичний супровід під час розминок і виконання вправ, що підвищувало динамічність та загальну активність дітей. До структури занять додавалися естафети, командні ігри,

рухливі змагання – такі елементи підтримували високий рівень інтересу та сприяли зміцненню навичок взаємодії в групі.

Окремим напрямом стала робота із сім'ями дітей. Залучення батьків у спортивну діяльність підлітків реалізовувалося через організацію сімейних спортивних днів, під час яких родини брали участь у спільних естафетах, міні-турнірах та активних іграх. Крім того, підліткам надавалися нескладні домашні завдання фізичного характеру, які вони могли виконувати разом із членами сім'ї, що сприяло формуванню культури спільної рухової активності та підтримці з боку батьків [50, с. 36].

Реалізований комплекс вправ та методичних прийомів дозволив сформувати сприятливі умови для розвитку стійкої мотивації до занять фізичною культурою, а також забезпечив оптимальне поєднання фізичних, освітніх та емоційно-ціннісних компонентів у роботі з дітьми молодшого підліткового віку.

Впровадження цих стратегій у навчальний процес може значно підвищити мотивацію підлітків до занять фізичною культурою та сприяти їхньому всебічному розвитку. Кожна з цих практик спрямована на створення сприятливого середовища, де рухова активність є невід'ємною та привабливою частиною життя дітей.

Отже, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку є важливим аспектом їхнього фізичного та психічного розвитку. Врахування психологічних особливостей цього віку та застосування ефективних стратегій може значно підвищити інтерес дітей до рухової активності. У період молодшого підліткового віку діти характеризуються підвищеною емоційністю, прагненням до самоствердження та пошуком власної ідентичності. Вони схильні до впливу однолітків та авторитетних дорослих, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Важливо враховувати ці особливості при розробці програм фізичного виховання, щоб

забезпечити відповідність їхнім потребам та інтересам.

Зміцнення здоров'я та фізичної форми: Багато дітей усвідомлюють значення рухової активності для підтримки здоров'я та покращення зовнішнього вигляду. Підкреслення цих аспектів може стимулювати їх до регулярних занять. Заняття у групах сприяють розвитку комунікативних навичок та встановленню дружніх стосунків. Організація командних ігор та змагань може підвищити інтерес до фізичної культури. Можливість досягати успіхів та отримувати визнання від однолітків і дорослих є потужним стимулом для підлітків. Впровадження системи заохочень та нагород може посилити мотивацію. Позитивне ставлення та підтримка з боку батьків і педагогів сприяють формуванню стійкого інтересу до рухової активності.

Використання сучасних методик, впровадження нових видів спорту та активностей допомагає уникнути монотонності та підтримувати інтерес дітей. Врахування фізичних можливостей та інтересів кожного дитину дозволяє створити комфортні умови для занять та запобігти можливим невдачам. Поєднання фізичних вправ з освітніми компонентами, такими як історія спорту або основи здорового способу життя, сприяє підвищенню пізнавальної активності та мотивації. Підтримка доброзичливої атмосфери на заняттях, використання музичного супроводу та ігрових елементів сприяють формуванню позитивних емоцій, пов'язаних з руховою активністю. Організація спільних спортивних заходів для дітей та їхніх батьків зміцнює сімейні зв'язки та формує культуру здорового способу життя.

3.3 Заходи, направлені на формування мотивації дітей 10-14 років до регулярних занять фізичною культурою та спортом

Заходи, спрямовані на формування мотивації дітей молодшого підліткового віку до регулярної участі в оздоровчій рекреаційній руховій активності передбачають створення сприятливої емоційної атмосфери та

використання ігрових, змагальних і варіативних методів роботи. Важливим є залучення підлітків до вибору та планування вправ, що підсилює їхню внутрішню мотивацію та відповідальність. Дієвими також є роз'яснення користі рухової активності, підтримка з боку тренера й батьків та формування відчуття особистого прогресу й досягнень у процесі занять (табл. 3.13)

Таблиця 3.13

Заходи, направлені на формування мотивації дітей 10-14 років до регулярних занять фізичною культурою та спортом

Зміст заходу	Частота	Очікуваний результат
Розповіді на тему здорового способу життя, ролі рекреації у справі збереження здоров'я	Один раз на місяць	Актуалізація потреби
Стимулювати проводити перерви на свіжому повітрі, навчання рухливим іграм	Кожен день	Формування інтересу до рухової активності
Прогулянки у групі продовженого дня на території школи, виконання комплексу вправ	Двічі на тиждень	Активізація пізнавальної активності, посилення інтересу до рухової активності
Екскурсія у парк (ліс), збирання гербарію, букетів квітів, спостереження за природою та тваринами	Один раз на місяць	Формування мотиву до рухової активності
Змагання, зльоти	Двічі на рік	Закріплення мотиву
Похід	1 раз на рік	Формування потреби до рухової активності

Основними цілями пропонованих заходів є сприяння розвитку гармонійної особистості, організація дозвілля та відпочинку, підвищення екологічного виховання дітей, підвищення мотивації до регулярного фізичного виховання.

Численні дослідники вказують на низький рівень мотивації дітей до фізичних навантажень, що поглиблює негативні тенденції, що полягають у зниженні фізичного стану підростаючого покоління. Дослідження показало необхідність додаткових заходів, спрямованих на підвищення мотивації дітей середніх класів до регулярних фізичних вправ. Ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи з дитиними середнього шкільного віку за допомогою оздоровчо-оздоровчих заходів є прогулянки, екологічні стежки, екскурсії, поїздки та походи, естафети, зльоти.

Створення стійкої мотивації для збереження та зміцнення здоров'я передбачає низку стимулів, включаючи схвалення, похвалу, вдячність, похвальний лист тощо. Запропоновано заходи, спрямовані на мотивацію дітей середніх класів до регулярних занять за допомогою рекреаційних фізичних навантажень. Подальші дослідження планується зосередити на впровадженні розроблених заходів у практиці фізичного виховання дітей середнього шкільного віку та оцінці їх ефективності.

Особливості соціально-економічних та політичних труднощів, які переживає сьогодні наша держава, суперечності у розвитку нашого суспільства та спотворення ринкових відносин різко позначились і на школі.

Діти втрачають інтерес до навчання, погіршується дисципліна, знижується антидевіантний імунітет.

ВИСНОВКИ

Враховуючи індивідуальні особливості дітей, педагогічний процес повинен бути гнучким і враховувати інтереси дітей, створюючи умови для розвитку їхніх сильних сторін. Таким чином, навчання в цьому віці повинно бути не лише інформаційним, але й орієнтованим на розвиток особистості, що включає емоційний, соціальний та інтелектуальний розвиток. Отже, психолого-педагогічна характеристика дітей 10-14 років показує, що цей період є важливим для формування когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Виховання та навчання дітей в цьому віці повинно бути направлено на підтримку їхнього розвитку, враховуючи їхні інтелектуальні досягнення, емоційні переживання та соціальні потреби. Успішне педагогічне впливання на дітей цього віку сприятиме їхньому гармонійному розвитку та готовності до подальшого освоєння нових знань і життєвих навичок.

Заняття фізичною культурою і спортом мають величезне значення для комплексного розвитку дітей, оскільки вони сприяють не лише фізичному, але й психологічному та соціальному зростанню. Важливими психологічними чинниками є мотивація, самооцінка, емоційна стійкість та вміння справлятися з труднощами, що виникають у процесі спортивної діяльності. Підвищення мотивації сприяє більшій залученості дитини в спортивний процес, а розвиток самооцінки через досягнення в спорті допомагає дітям відчувати власну значущість і розвивати впевненість у своїх силах. Емоційна стійкість, яка формується завдяки постійним тренуванням і участі в змаганнях, дозволяє дітям долати стресові ситуації, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя. Соціальні чинники також мають суттєвий вплив на розвиток дітей через спорт. Взаємодія в групі та команді навчає дітей працювати разом, вирішувати конфлікти і підтримувати один одного. Спільна мета в командному спорті

сприяє розвитку таких соціальних навичок, як співпраця, відповідальність та комунікація. Крім того, роль батьків є критично важливою в підтримці дитячих спортивних досягнень. Позитивне ставлення батьків, їхня емоційна підтримка і заохочення сприяють розвитку в дітей мотивації та емоційної стабільності, що підвищує їхні шанси на успіх. Заняття фізичною культурою також допомагають дітям розвивати здатність до здорової конкуренції та прийняття поразок, формуючи у них повагу до себе та оточуючих. Спорт дозволяє підготувати дітей до дорослого життя, де важливо вміти справлятися з різними соціальними та емоційними викликами. Таким чином, спорт стає не тільки інструментом для фізичного розвитку, а й важливим засобом для формування характеру, соціальних і психологічних якостей, які є основою для майбутнього успішного життя дітей.

Проведений аналіз результатів опитувань, тестувань та спостережень засвідчив, що мотиваційний профіль дітей 10–14 років є неоднорідним і суттєво залежить від комплексу психологічних та соціальних чинників. Виявлено, що підлітки демонструють поєднання зовнішніх і внутрішніх мотивів: бажання досягнень і самореалізації поєднується із впливом оточення, підтримкою тренера, потребою у схваленні та страхом невдачі. За результатами анкетування після реалізації програми встановлено посилення ключових соціальних чинників мотивації дітей 10–14 років до занять спортом. Зокрема, зросла частка учнів, які відчують регулярну підтримку друзів, родини та вчителя/тренера, а також збільшилася кількість дітей, що дуже комфортно почуваються у спортивній групі й сприймають себе частиною дружньої команди. Це свідчить про формування більш сприятливого соціального середовища, яке підкріплює залученість до спільної рухової активності.

Щодо психологічних чинників, програма сприяла зростанню впевненості дітей у власних можливостях, підвищенню частоти позитивних

емоцій після занять та посиленню внутрішньої значущості занять спортом. Збільшилася частка респондентів, які вважають, що добре й дуже добре справляються зі спортивними вправами, а також тих, хто регулярно відчуває гарний настрій і бажання продовжувати тренування. У сукупності отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми як інструменту цілеспрямованого впливу на соціальні та психологічні детермінанти мотивації дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Отже, реалізація розробленої програми «Активний підліток: мотивація до руху», дала можливість цілеспрямовано посилити як соціальні (підтримка друзів, родини, вчителя/тренера, комфорт у групі), так і психологічні чинники (впевненість, позитивні емоції, відчуття успіху), що визначають мотивацію дітей 10–14 років до занять спортом. У сукупності це сприяло зростанню залученості школярів до регулярної фізичної активності та формуванню більш стійкого інтересу до здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII.
2. Закон України «Про освіту»: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
3. Закон України «Про загальну середню освіту»: Закон України від 13.05.1999 № 651-XIV.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.05.2007 № 420 «Про використання мобільних телефонів під час навчального процесу»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.05.2007 № 420.
5. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: Положення, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 15.06.2009 № 548.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 13.04.2011 № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень дітей (вихованців) у системі загальної середньої освіти»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 13.04.2011 № 329.
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.08.2013 № 1222 «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень дітей із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.08.2013 № 1222.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.08.2016 № 948 «Про затвердження змін до навчальних програм для 1-4-х класів загальноосвітніх навчальних закладів»: Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.08.2016 № 948.

9. Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей шкільного віку: Рекомендації, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 20.07.2023 № 123.

10. Методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку: Методичні рекомендації, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 10.09.2022 № 456.

11. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2014. № 2. С. 81–84.

12. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.

13. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

14. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2023. № 1 (21). С. 94–98.

15. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : Київ: Олімп. літ., 2014. 334, с.

16. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2014. с. 190

17. Вплив фізичної активності дітей на їх самопочуття та сприйняття щастя. (2018). Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів. URL: <https://health.gov.ua/structure/research-departments/laboratory-of-the-social->

[determinants-of-population-health/influence-of-physical-activity-of-children-on-health-and-happiness/?utm_source=chatgpt.com](https://www.researchgate.net/publication/332717446_Determining_factors_of_improved_physical_state_and_health_of_junior_school_age_children)

18. Визначальні чинники покращення фізичного стану та здоров'я дітей молодшого шкільного віку. (2019). ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/332717446_Determining_factors_of_improved_physical_state_and_health_of_junior_school_age_children

19. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. 22.

20. Гуменюк С.В. Виховання інтересу в дітей 5-9 класів до занять фізичною культурою. Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2024. 112 с.

21. Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. 3 (111): 44-48.

22. Іваній І. В. І-18 Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

23. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломосьць Г. А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

24. Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт» , «Фітнес і рекреація». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 108 с.

25. Клевака, О. В. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. Науковий вісник НУПП, 1(1), 2024 С. 45-50.

26. Методичні знахідки творчо працюючих учителів із предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) : зб. / уклад.: М. Г. Коробов; О. М. Домалевська; В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.

27. Методична розробка: «Вплив фізичної активності на організм дитини». (2022). На Урок. URL: https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-vpliv-fizichno-aktivnosti-na-organizm-ditini-403544.html?utm_source=chatgpt.com

28. Петрова, І. В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку. Вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, 2(1), 2023. С. 112-118.

29. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання. Львівський державний університет фізичної культури. 2018. С. 11-18

30. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019, 3: 205-208

31. Підвищення рухової активності дітей 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми (з досвіду роботи вчителів) : зб. / упоряд.: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.

32. Роль спорту у формуванні психології дитини: важливість фізичної активності для розвитку українських дітей. Психологія та соціум. 2023. С. 23-31

33. Стопчак, І. В. Фізична активність як фактор психічного здоров'я. Кваліфікаційна робота, 2020. С. 1-45

34. Фізичні активності як один із методів розвитку фізичних якостей, адаптації та соціалізації. (2023). На Урок. URL: https://naurok.com.ua/fizichni-aktivnosti-yak-odin-iz-metodiv-rozvitku-fizichnih-yakostey-adaptaci-ta-socializaci-451854.html?utm_source=chatgpt.com

35. Patnode, C. D., Lytle, L. A., Erickson, D. J., Sirard, J. R., Barr-Anderson, D., & Story, M. (2010). The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(79).

36. Jago, R., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Thompson, D., & Greaves, K. A. (2005). Social-environmental influences on children's physical activity and weight status. *Obesity Reviews*, 6(3), 183-192.

37. Biddle, S. J. H., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviors in youth: issues and controversies. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 97(2), 52-56.

38. Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., Chaumeton, N., & Duncan, S. C. (2007). A cohort-sequential approach to the analysis of physical activity across adolescence. *Health Education & Behavior*, 34(4), 611-626.

39. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.

40. Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. R. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282.

41. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.

42. Murray, N. G., Low, B. J., Hollis, C. D., Cross, A. W., & Davis, S. M. (2007). Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review of the literature. *Journal of School Health*, 77(9), 589-600.
43. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for elementary-aged children: a meta-analysis. *Preventive Medicine*, 56(6), 319-327.
44. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). 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*, 7(40).
45. Biddle, S. J. H., & Goudas, M. (1996). Analysis of the psychological and social outcomes of physical activity interventions. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(1), 29-34.
46. Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., & Popkin, B. M. (2020). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 55-71.
47. Sallis, J. F., & Owen, N. (2019). *Physical activity and behavioral medicine*. Sage Publications.
48. Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., & Golinelli, D. (2020). Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, 97(3), 509-514.
49. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2022). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
50. Gordon-Larsen, P., Adair, L. S., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2024). Obesogenic environments: neighborhood and school surroundings as determinants of obesity. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3), 36-46.

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ
щодо ставлення до фізичної культури та спорту
Шановний юний спортсмен (ка)!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

Прізвище та ім'я вказувати не потрібно.

Оберіть відповідь (або відповіді), які найкраще Вас характеризують, і поставте позначку ✓ у відповідному квадратику.

1. Чи займаєтеся Ви фізкультурною активністю?

- ☐ Так
- ☐ Ні

2. Які види фізичних занять Ви переважно обираєте? (оберіть один варіант)

- ☐ Активні
- ☐ Пасивні

3. Які форми відпочинку Вам подобаються? (оберіть один варіант)

- ☐ Самостійні
- ☐ Організовані
- ☐ Персональний тренінг

4. Яким із видів загальної рекреації Ви б хотіли займатися? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Туризм
- ☐ Плавання
- ☐ Аеробіка
- ☐ Заняття у тренажерному залі
- ☐ Катання на роликових ковзанах або лижах
- ☐ Рекреаційні ігри
- ☐ Піші прогулянки
- ☐ Катання на велосипеді
- ☐ Виїзди за місто

5. Вільний час Ви проводите... (оберіть один варіант)

- ☐ З родиною
- ☐ З друзями

6. Чи є у Вас шкідливі звички?

- ☐ Так
- ☐ Ні

7. Які психологічні чинники впливають на мотивацію заняттям спортом?

- ☐ Особистісні цінності та цілі
- ☐ Самооцінка та впевненість у собі
- ☐ Соціальна підтримка
- ☐ Доступність ресурсів

8. Наскільки заняття спортом допомагають Вам відчувати себе впевненішим/впевненою у собі? (оберіть один найважливіший варіант)

- ☐ Зовсім не допомагають
- ☐ Трохи допомагають
- ☐ Досить сильно допомагають
- ☐ Дуже сильно допомагають

9. Як часто після занять спортом у Вас з'являється гарний настрій і бажання продовжувати тренування?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Часто
- ☐ Завжди

10. Чи хочете Ви займатися спортом більше?

- ☐ Так
- ☐ Частково (іноді так, іноді ні)
- ☐ Ні

11. Чому Ви вирішили зайнятися рекреаційно-оздоровчою руховою активністю? (оберіть один основний варіант)

- ☐ Погіршення стану здоров'я і загального тонусу організму
- ☐ Бажання позбутися шкідливих звичок
- ☐ Депресивний або пригнічений стан
- ☐ Бажання збільшити рухову активність

12. Яку мету Ви переслідуєте під час занять спортом? (оберіть один варіант)

- ☐ Покращити здоров'я
- ☐ Відмовитися від шкідливих звичок
- ☐ Знизити масу тіла
- ☐ Поспілкуватися

13. Яка причина найбільше перешкоджає Вам відвідувати фізкультурні заняття? (оберіть один варіант)

- ☐ Серед моїх друзів немає однодумців
- ☐ Брак вільного часу
- ☐ Лінь
- ☐ Комплексую
- ☐ Немає підстав

14. Скільки разів на тиждень Ви хотіли б відвідувати спортивні заняття? (оберіть один варіант)

- ☐ 1–2 рази
- ☐ 2–3 рази
- ☐ 3–4 рази

15. На Вашу думку, чи може фізична культура та спорт допомогти позбутися шкідливих звичок?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

16. На даний момент, чи бачите Ви наслідки занять спортом для себе? (оберіть один варіант)

- ☐ Підвищення загального тону організму
- ☐ Покращення якості рухової активності
- ☐ Поліпшення соціального стану
- ☐ Поліпшення психоемоційного стану
- ☐ Поліпшення декількох складових одночасно
- ☐ Ніяких поліпшень не відчуваю

17. Чи легко Вам зосередитися під час спортивних занять? (оберіть один варіант)

- ☐ Так, завжди легко
- ☐ Переважно так
- ☐ Інколи важко
- ☐ Часто важко

18. Як часто Ви берете участь у спортивних заходах разом з однокласниками чи друзями? (оберіть один варіант)

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Інколи

19. Наскільки важливо для Вас, щоб тренер/учитель підтримував Вас під час занять? (оберіть один варіант)

- ☐ Дуже важливо
- ☐ Важливо
- ☐ Частково важливо
- ☐ Майже не має значення
- ☐ Зовсім не важливо

Додаток Б

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

щодо соціальних та психологічних чинників, які впливають на заняття спортом

Шановний юний спортсмен (ка)!

Просимо тебе відповісти на запитання цієї анкети. Нам важливо дізнатися, як друзі, сім'я, вчителі та спортивне оточення впливають на твоє бажання займатися спортом.

Будь ласка, уважно прочитай кожне запитання та обери одну відповідь, яка найбільше тобі підходить, і постав позначку ✓ у відповідному квадратику.

Розділ 1. Соціальні чинники

1. Як часто друзі підтримують Вас у бажанні займатися спортом (запрошують на тренування, хвалять, підбадьорюють)?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноді підтримують
- ☐ Досить часто підтримують
- ☐ Завжди або майже завжди підтримують

2. Як часто Ви займаєтеся спортом разом з однокласниками чи друзями (секція, гурток, тренування, ігри)?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ 1 раз на місяць або рідше
- ☐ 1–2 рази на тиждень
- ☐ 3 рази на тиждень і частіше

3. Наскільки активно Ваша родина підтримує Ваші заняття спортом (заохочує, допомагає дістатися на тренування, цікавиться успіхами)?

- ☐ Зовсім не підтримує
- ☐ Підтримує рідко
- ☐ Частіше підтримує, ніж ні
- ☐ Дуже активно підтримує

4. Як Ви почуваетесь у своїй спортивній групі/секції серед інших дітей?

- ☐ Часто відчуваюся сам/сама, ні з ким не спілкуюся
- ☐ Інколи спілкуюся, але не дуже комфортно
- ☐ Переважно відчуваюся комфортно і маю кілька друзів
- ☐ Дуже комфортно, відчуваю себе частиною дружньої команди

5. Наскільки для Вас відчутна підтримка вчителя фізичної культури / тренера під час занять (добрі слова, поради, похвала, допомога)?

- ☐ Майже не відчуваю підтримки
- ☐ Інколи відчуваю підтримку
- ☐ Досить часто відчуваю підтримку
- ☐ Постійно відчуваю сильну підтримку

Розділ 2. Психологічні чинники

6. Наскільки заняття спортом допомагають тобі відчувати себе впевненішим/впевненішою у собі?

- ☐ Зовсім не допомагають
- ☐ Трохи допомагають
- ☐ Досить сильно допомагають
- ☐ Дуже сильно допомагають

7. Як часто після занять спортом у тебе з'являється гарний настрій і бажання продовжувати тренування?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто / майже завжди

8. Наскільки для тебе важливо самому/самій займатися спортом (незалежно від думки інших)?

- ☐ Зовсім не важливо
- ☐ Скоріше не важливо
- ☐ Скоріше важливо
- ☐ Дуже важливо

9. Наскільки ти вважаєш, що добре справляєшся зі спортивними вправами (біг, стрибки, ігри, вправи на уроці)?

- ☐ Зазвичай погано справляюся
- ☐ Частіше важко, ніж легко
- ☐ Переважно добре справляюся
- ☐ Дуже добре справляюся, відчуваю успіх