

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

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

**УДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав(ла):

Студент (ка) 2 курсу, 205 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Печенюк Роман Романович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Дарійчук С.В.

До захисту допущено
на засіданні кафедри

протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Печенюк Р.Р. Удосконалення мотивації учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта. (Фізична культура)». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена удосконаленню мотивації учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою. Проаналізовано теоретичні засади мотивації та її особливості у підлітковому віці. Визначено та експериментально перевірено комплекс педагогічних умов та ефективних інноваційних методів (ігрових, змагальних, використання гаджетів та елементів фітнесу), спрямованих на підвищення інтересу школярів до уроків. Досліджено рівень мотивації учнів та розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо її формування та підтримки.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, учні, заклади загальної середньої освіти, інноваційні методи, педагогічні умови.

ABSTRACT

Pecheniuk R.R. Improving the Motivation of Secondary Education Students for Physical Education Classes. Qualification work of the second (masters) level of higher education in the specialty 014 «Secondary education (Physical Culture)». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2025.

The qualifying paper is devoted to improving the motivation of secondary education students for Physical Education classes. The theoretical foundations of motivation and its characteristics in adolescence are analyzed. A complex of pedagogical conditions and effective innovative methods (game-based, competitive,

using gadgets and fitness elements) aimed at increasing students' interest in lessons were identified and experimentally tested. The level of student motivation was investigated, and practical recommendations for Physical Education teachers regarding its formation and support were developed.

Keywords: motivation, physical education, students, secondary education institutions, innovative methods, pedagogical conditions.

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



Печенюк Роман Романович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	9
1.1. Сутність і структура мотивації у педагогічній та психологічній науці.....	9
1.2. Особливості мотивації учнів різних вікових груп (молодша, середня, старша школа) до занять фізичною культурою.....	18
1.3. Педагогічний потенціал фізичної культури як засіб формування стійкої мотивації.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	40
3.1 Зміст програми впливу на мотивацію сучасних учнів до занять фізичною культурою.....	40
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	48
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність. Формування здорового способу життя та збереження фізичного здоров'я учнівської молоді є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти України. Фізична культура як обов'язковий навчальний предмет відіграє ключову роль у цьому процесі. Проте, незважаючи на визнану важливість рухової активності, спостерігається стійка тенденція до зниження інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Сучасні виклики, пов'язані з домінуванням малорухливого способу життя, захопленням гаджетами та змінами у пріоритетах молоді, вимагають не лише оновлення змісту, але й кардинального переосмислення методик стимулювання учнів до активної участі в уроках. Недостатній рівень внутрішньої мотивації призводить до формального відвідування занять, низької ефективності навчального процесу та, як наслідок, до погіршення показників фізичної підготовленості та здоров'я нації. Таким чином, пошук та наукове обґрунтування інноваційних шляхів удосконалення мотиваційного компонента в системі фізичного виховання учнів ЗЗСО набуває особливої актуальності на сучасному етапі розвитку освіти.

Проблема мотивації навчальної діяльності широко висвітлена у працях вітчизняних та зарубіжних науковців у галузі педагогіки, психології та фізичного виховання. Зокрема, теоретичні основи мотивації вивчали О. Леонт'єв, А. Маслоу, Х. Хекхаузен та ін. Специфічні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою розглядалися у дослідженнях таких вітчизняних фахівців, як М. Стельмахович, Т. Круцевич, Є. Приступа, О. Дубогай та інші, які акцентували увагу на ролі диференційованого підходу, ігрових методик та емоційної складової уроків. Однак, більшість наявних досліджень зосереджувалися на загальних принципах або окремих елементах мотивації, тоді як комплексне вивчення та розробка цілісної системи мотиваційних технологій, адаптованих до сучасних умов функціонування

ЗЗСО та психологічних особливостей сучасної учнівської молоді, залишається недостатньо висвітленою. Це свідчить про наявність значної прогалини між теоретичними розробками та потребами освітньої практики.

Мета роботи полягає у науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності програми удосконалення мотивації учнів ЗЗСО до занять фізичною культурою.

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

- проаналізувати стан наукової розробки проблеми мотивації учнів до фізичної культури та виявити основні чинники, що впливають на її рівень у сучасних ЗЗСО;
- визначити динаміку та структуру мотиваційних пріоритетів учнів різних вікових груп до занять фізичною культурою;
- згенерувати комплексну програму удосконалення мотивації, що включає інноваційні форми, засоби та організаційні підходи;
- експериментально перевірити ефективність розробленої програми та педагогічних умов її реалізації в освітньому процесі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – комплексна програма удосконалення мотивації учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічне спостереження (інтервювання), педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Гіпотеза. Ефективність удосконалення мотивації учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою буде значно підвищена, за умови якщо в освітній процес буде впроваджено комплексну програму на основі: індивідуалізації та диференціації навчального навантаження та завдань з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистих інтересів учнів; активного застосування інтерактивних та ігрових технологій (наприклад, елементи

спортивних ігор, фітнес-напрямки, челенджі) на уроках для підвищення їхньої емоційної привабливості. Очікувалось, що після впровадження експериментальної програми, ці показники в ЕГ достовірно зміняться у бік підвищення середнього балу та, можливо, перерозподілу домінуючих мотивів.

Заслуговує на увагу використання сучасних засобів зворотного зв'язку та самоконтролю (наприклад, фітнес-браслети, додатки для моніторингу активності) для підвищення усвідомленості результатів та формування внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Крім того, передбачено створення сприятливого психолого-педагогічного середовища, що передбачає педагогіку партнерства, позитивну оцінку зусиль учнів та їхнє залучення до спільного планування елементів уроку.

Теоретична значимість дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про процес формування стійкої мотивації до фізичної активності у сучасних школярів, а саме:

- удосконалено та систематизовано теоретичні положення щодо структури, динаміки та типології мотиваційних пріоритетів учнів до занять фізичною культурою, з урахуванням сучасного інформаційно-технологічного середовища та соціально-психологічних чинників;
- обґрунтовано комплекс педагогічних умов (індивідуалізація, інтерактивність, використання зворотного зв'язку через гаджети), які є необхідними для ефективної реалізації мотиваційних методик у закладах загальної середньої освіти;
- поглиблено розуміння механізмів взаємозв'язку між використанням інноваційних освітніх технологій (ігрові, змагальні, інтерактивні) та переходом зовнішньої мотивації учнів у внутрішню (самостійна потреба у фізичному самовдосконаленні).

А також розширено науково-методичний апарат фізичного виховання шляхом теоретичного обґрунтування моделі комплексної методики удосконалення мотивації, що може слугувати основою для подальших досліджень у галузі спортивної педагогіки та психології.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні комплексної програми удосконалення мотивації, яку можуть використовувати вчителі фізичної культури ЗЗСО для підвищення ефективності уроків. Результати дослідження можуть бути використані:

- у процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів;
- при розробці нових навчальних програм та методичних рекомендацій для закладів загальної середньої освіти;
- для самостійної роботи учнів та їхніх батьків у сфері фізичного самовдосконалення.

Апробація дослідження. Результати дослідження оприлюднено в в збірнику матеріалів щорічної науково-практичної студентської конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2025 р.) та виокремлено у Додатках.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 38 найменувань. Загальний обсяг – 73 сторінки, з них 65 основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Сутність і структура мотивації у педагогічній та психологічній науці

Мотивація є одним із найбільш багатограних і фундаментальних концептів у сучасній психологічній та педагогічній науці. Вона виступає як інтегративна категорія, що пояснює причини, динаміку, спрямованість, інтенсивність та результативність поведінки людини у будь-якій сфері її життєдіяльності. Особливого значення мотивація набуває в контексті освітнього процесу, де вона є ключовим фактором формування активної, самостійної та успішної особистості. Глибоке розуміння сутності та архітекτονіки мотиваційної сфери є необхідною передумовою для розробки ефективних педагогічних стратегій та психологічної підтримки розвитку індивіда.

Розглянемо концептуальну сутність мотивації від класичних теорій до сучасних інтерпретацій.

Поняття «мотивація» (від лат. *move* – рухати, спонукати) у найбільш широкому сенсі означає процес спонукання до дії, що зумовлюється внутрішніми та/зовнішніми факторами. Однак, незважаючи на загальновизнану важливість феномену, наукові підходи до його трактування демонструють значну варіативність, відображаючи складність та багатомірність мотиваційної реальності.

Автор психоаналітичного підходу З. Фройд розглядав мотивацію через призму несвідомих інстинктів (лібідо, танатос – фундаментальні «базові» мотиваційні сили в психоаналітичній теорії, що визначають багато аспектів людської поведінки, почуттів та внутрішніх конфліктів). Мотивація

розуміється як прагнення до розрядки напруги, викликаной цими інстинктами. Хоча цей підхід зазнав критики, він привернув увагу до ролі несвідомого у формуванні спонукань [34, с. 269-86].

Біхевіористський підхід (Б.Ф. Скіннер, К. Халл) фокусувався на зовнішніх стимулах і підкріпленнях як основних детермінантах поведінки. Мотивація інтерпретується як реакція організму на зовнішні подразники, що підкріплюються або караються: «Поведінка є функцією її наслідків» [30, с. 4481-4488]. Теорія драйвів К. Халла, наприклад, пояснює поведінку через фізіологічні потреби, що створюють напругу (драйв), яку організм прагне зменшити [31].

Когнітивні теорії мотивації Дж. Аткинсона й Б. Вайнера акцентували увагу на внутрішніх психічних процесах, таких як очікування, цілі, плани, атрибуції (пояснення причин подій) та уявлення про себе. Людина розглядалась як активний суб'єкт, що усвідомлено формує свої спонукання [33, с. 221–237].

Теорія очікування В. Врума визначала, що людина мотивована, якщо вона очікує, що її зусилля призведуть до бажаних результатів, і ці результати є цінними для неї [6].

Теорія атрибуції Б. Вайнера наголошувала, що мотивація залежить від того, як людина інтерпретує причини своїх успіхів і невдач (внутрішні/зовнішні, контрольовані/неконтрольовані, стабільні/нестабільні) [35, с. 459-474].

Представники гуманістичного підходу А. Маслоу та К. Роджерс визначали мотивацію як прагнення людини до самореалізації, особистісного зростання та розкриття потенціалу. Центральне місце тут посідає ієрархія потреб Маслоу, де вищі потреби (в самоактуалізації) стають актуальними після задоволення базових: «Потреби, що вищі в ієрархії, виникають лише тоді, коли нижчі потреби задоволені» [36, с. 1103–1130].

У вітчизняній психології особливе місце займає діяльнісний підхід. Зокрема О. Леонтьєв розглядав мотив як «опредметнену потребу», тобто той

об'єкт, який задовольняє потребу і заради якого здійснюється діяльність. Мотивація розумілась не як сукупність мотивів, а як складний процес, що розгортається у діяльності, надаючи їй особистісного сенсу: «Діяльність, не стимульована мотивом, є недіяльністю» [27]. Це підкреслює активний та спрямований характер мотивації у діяльнісній освітній парадигмі

Педагогічна психологія розглядає мотивацію як динамічну систему спонукань, що визначає активність учня у навчальній діяльності. Підкреслено, що навчальна мотивація – це не лише сукупність мотивів, а й їхня ієрархія, динаміка та зміни, що відбуваються під впливом навчання. Вона виділяє різні види мотивів навчання: пізнавальні, соціальні, мотиви досягнення тощо [26, с. 269- 273]

Узагальнюючи різноманіття підходів, можна визначити мотивацію як складний, динамічний процес формування, спрямування, підтримання та регуляції поведінки та діяльності, що базується на взаємодії внутрішніх (потреби, мотиви, цілі, інтереси, цінності) та зовнішніх (стимули, соціальний контекст) факторів, спрямованих на задоволення потреб, досягнення особистісно значущих цілей та самореалізацію індивіда.

Мотиваційна сфера особистості – це не просто набір окремих елементів, а цілісна, ієрархічно організована система. Аналіз її структури дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення, розвитку та функціонування мотивації. Основними структурними компонентами мотивації є:

- потреби (Needs). Визначення: внутрішній стан дефіциту, нестачі чогось, що відчувається як напруга та викликає прагнення до її усунення. Потреби є первинним джерелом будь-якої активності.

До них відносимо (за А. Маслоу):

- фізіологічні (голод, спрага, сон);
- потреби у безпеці (захист, стабільність);
- соціальні (належність до групи, дружба, кохання);
- у повазі (визнання, статус);
- у самоактуалізації (розкриття потенціалу).

Наведемо як приклад потреба учня, окрім їжі, відпочинку й домівки в отриманні нових знань або у визнанні з боку однолітків.

- **Мотиви (Motives).** Усвідомлені або неусвідомлені спонукання до діяльності, що надають їй особистісного сенсу та пов'язані із задоволенням певної потреби. Мотив відповідає на питання: «Чому я це роблю?» або «Заради чого?»

Види мотивів у навчанні (за А. Марковою), представлені на рис.1.1.

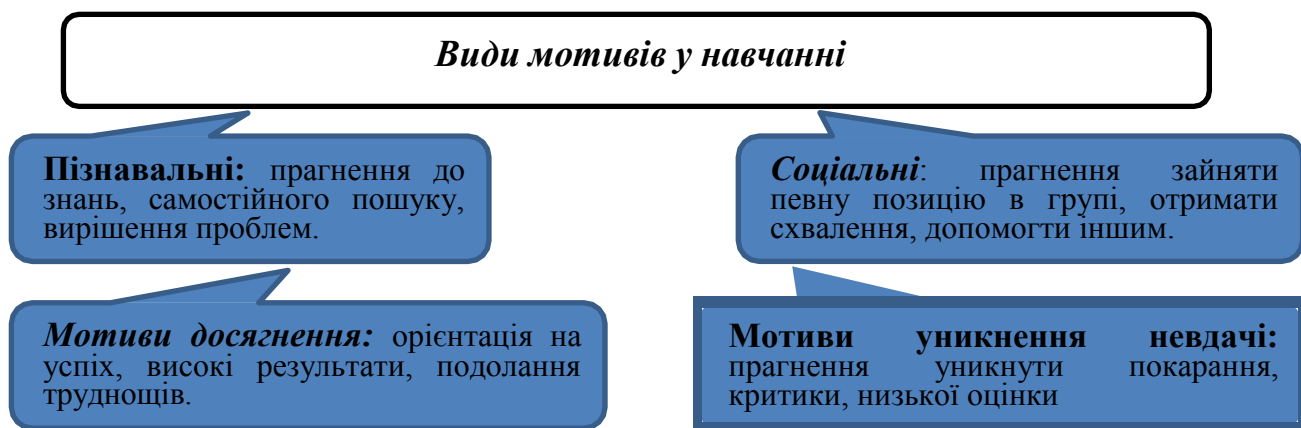


Рис.1.1. Види мотивів у навчанні (за А. Марковою)

Мотиваційна сфера особистості, особливо в освітньому контексті, є складною ієрархічною системою, де різні групи мотивів взаємодіють, визначаючи спрямованість та інтенсивність навчальної діяльності. Глибоке розуміння провідних мотивів дозволяє не лише діагностувати причини активності чи пасивності учнів, а й ефективно формувати педагогічні стратегії для їх розвитку. Серед ключових категорій мотивів, що визначають навчальну та загалом цілеспрямовану діяльність, виділяються пізнавальні, соціальні мотиви, мотиви досягнення та мотиви уникнення невдачі (див. Рис.1.1.).

1. **Пізнавальні мотиви** презентують внутрішнє прагнення індивіда до засвоєння нової інформації, поглиблення розуміння явищ, самостійного пошуку знань та ефективного вирішення проблем. Їхньою першоосновою є вроджена потреба людини в орієнтації та дослідженні навколишнього світу, яка з розвитком психіки трансформується у стійкий інтерес до пізнання. Саме пізнавальний інтерес є тим «двигуном», що підтримує тривалу та плідну

інтелектуальну діяльність. Ці мотиви є переважно внутрішніми, оскільки джерело задоволення міститься у самому процесі пізнання та його результатах (усвідомленні нового, розумінні, можливості застосувати знання).

У педагогічній психології пізнавальні мотиви вважаються найбільш бажаними для формування, оскільки вони забезпечують глибинне та міцне засвоєння матеріалу, розвиток критичного мислення та креативності. Їхня наявність сприяє формуванню суб'єктної позиції учня, його автономності та здатності до самоосвіти протягом усього життя. Сучасні концепції навчання, такі як проблемне навчання, проєктна діяльність, навчання через дослідження, безпосередньо спрямовані на стимулювання та розвиток цих мотивів, перетворюючи учня з пасивного реципієнта інформації на активного її творця та дослідника [13].

2. Соціальні мотиви охоплюють широкий спектр спонукань, пов'язаних із взаємодією індивіда із соціальним оточенням. Вони відображають фундаментальну потребу людини в належності, прийнятті, повазі та взаємодії. Ключовими проявами є прагнення зайняти певну позицію в групі (лідера, визнаного члена), отримати схвалення від референтних осіб (вчителів, батьків, однолітків), а також альтруїстичні мотиви, такі як бажання допомогти іншим, поділитися знаннями чи досвідом [18, с. 42-49]. Ці мотиви можуть бути як зовнішніми (орієнтація на схвалення, уникнення осуду), так і внутрішніми (бажання бути корисним, самоствердження через соціальну діяльність).

У навчальному процесі соціальні мотиви відіграють значну роль, особливо в умовах групової роботи та колективного навчання. Вони можуть бути потужним каталізатором навчальної активності, якщо вчитель створює умови для кооперації, взаємодопомоги та конструктивної конкуренції. Недооцінка соціальних мотивів може призвести до зниження залученості учнів, які прагнуть до соціальної інтеграції, а не лише до індивідуальних академічних успіхів. Важливо, щоб ці мотиви не переважали над пізнавальними, інакше навчання може перетворитися на самоціль заради схвалення, а не заради знань [8, с.34].

3. Мотиви досягнення характеризуються орієнтацією індивіда на успіх, високі результати та подолання труднощів у своїй діяльності. Це внутрішня установка на прагнення до досконалості, встановлення та досягнення амбітних цілей, покращення власних показників. Теоретики мотивації досягнення, зокрема Д. МакКлелланд та Дж. Аткинсон (класичні теорії мотивації – Р. Печенюк), підкреслювали, що люди з високою потребою в досягненні обирають завдання помірної складності, де успіх залежить від їхніх зусиль, а не від удачі. Вони готові долати перешкоди та демонструють високу наполегливість. Цей тип мотивації є переважно внутрішнім, оскільки успіх є самоцінним для особистості.

У контексті освіти мотиви досягнення є надзвичайно цінними, оскільки вони безпосередньо пов'язані з академічною успішністю та прагненням до професійного зростання. Вчителі можуть розвивати ці мотиви, створюючи ситуації успіху, заохочуючи самостійність, пропонуючи завдання, що вимагають розумних зусиль, та формуючи реалістичну, але оптимістичну оцінку власних можливостей. Розвиток мотивів досягнення є важливим для формування компетентності та впевненості у собі [33, с. 221–237].

4. Мотиви уникнення невдачі є протилежністю мотивам досягнення і полягають у прагненні індивіда уникнути негативних наслідків своєї діяльності – покарання, критики, низької оцінки, осуду з боку значущих інших. Особи, у яких переважають ці мотиви, часто обирають занадто легкі або, навпаки, занадто складні завдання (де невдачу можна виправдати складністю, а не браком здібностей), уникають ризику, проявляють тривожність. Вони більше зосереджені на запобіганні негативу, ніж на досягненні позитивного результату. Ця мотивація є переважно зовнішньою і часто пов'язана з низькою самооцінкою та страхом перед невдачею.

У педагогічній практиці переважання мотивів уникнення невдачі є небажаним, оскільки воно обмежує ініціативність, креативність та наполегливість учнів. Такі учні можуть бути пасивними, формально виконувати завдання, уникаючи складних ситуацій, що призводить до

поверхового засвоєння знань та зниження рівня розвитку. Завдання педагога – трансформувати мотиви уникнення невдачі у мотиви досягнення через створення безпечного навчального середовища, акцентування уваги на прогресі, надання підтримки та навчання адекватній оцінці власних можливостей та зусиль [25, с. 124-127].

Важливо розуміти, що ці групи мотивів не існують ізольовано, а перебувають у складній взаємодії, формуючи унікальний мотиваційний профіль кожної особистості. Наприклад, мотивом учня може бути бажання отримати високу оцінку (мотив досягнення) або прагнення зрозуміти складну тему (пізнавальний мотив).

Ефективний педагогічний вплив полягає не лише у виявленні домінуючих мотивів, а й у цілеспрямованому формуванні та розвитку тих, що сприяють гармонійному розвитку особистості та її успішній самореалізації [14].

- Цілі (Goals) – це усвідомлений, передбачуваний результат діяльності, який людина прагне досягти. Ціль є образом бажаного майбутнього стану. На відміну від мотиву (причина), ціль – це те, до чого прагнемо досягти через діяльність.

Характеристиками цілей визначені

- конкретність;
- вимірюваність;
- досяжність;
- релевантність;
- часова визначеність (SMART-критерії) [37, с. 125-127].

Ціллю учня є успішне складання іспиту, виконання тестів або створення проекту.

- Стимули (Incentives) – це зовнішні чинники, які спонукають до дії, посилюють або послаблюють мотивацію. Стимули можуть бути матеріальними (винагорода, гроші) або нематеріальними (похвала, визнання, статус).

Важливим в контексті дослідження є те, що стимули є зовнішніми по відношенню до суб'єкта, на відміну від мотивів, які є внутрішніми спонуканнями. Ефективність стимулів залежить від їх відповідності внутрішнім потребам та мотивам особистості.

Наприклад, отримання гарної оцінки, похвала вчителя, приз за участь у конкурсі.

- Інтереси (Interests) – це стійка форма пізнавальної спрямованості особистості, що характеризується виборчим ставленням до певної сфери діяльності або об'єкта. Інтерес викликає позитивні емоції та прагнення до поглибленого вивчення.

Інтереси є потужним внутрішнім джерелом мотивації, що сприяє самостійній та ініціативній діяльності. Як приклад, захоплення учня програмуванням, історією, музикою.

- Установки та переконання (Attitudes & Beliefs) – емоційно забарвлені уявлення, оцінки та готовність діяти певним чином. Переконання є системою цінностей, що визначають світогляд та життєву позицію людини.

Їхня основна роль визначається формуванням «фільтру», через який людина сприймає реальність, впливають на вибір мотивів, цілей та стратегій поведінки. Прикладом називаємо переконання у важливості освіти для майбутнього успіху, установка на постійний саморозвиток.

- Самооцінка та рівень домагань (Self-esteem & Level of Aspiration).

Самооцінка – це оцінка людиною власних якостей, можливостей і місця у суспільстві. Рівень домагань – це бажаний рівень досягнень, який людина прагне реалізувати у своїй діяльності.

Взаємозв'язок – висока, адекватна самооцінка та реалістичний, але дещо завищений рівень домагань є потужними мотивуючими факторами: «Потреба у досягненні є однією з найважливіших соціальних потреб» [38]. Низька самооцінка або нереалістичні домагання можуть пригнічувати мотивацію.

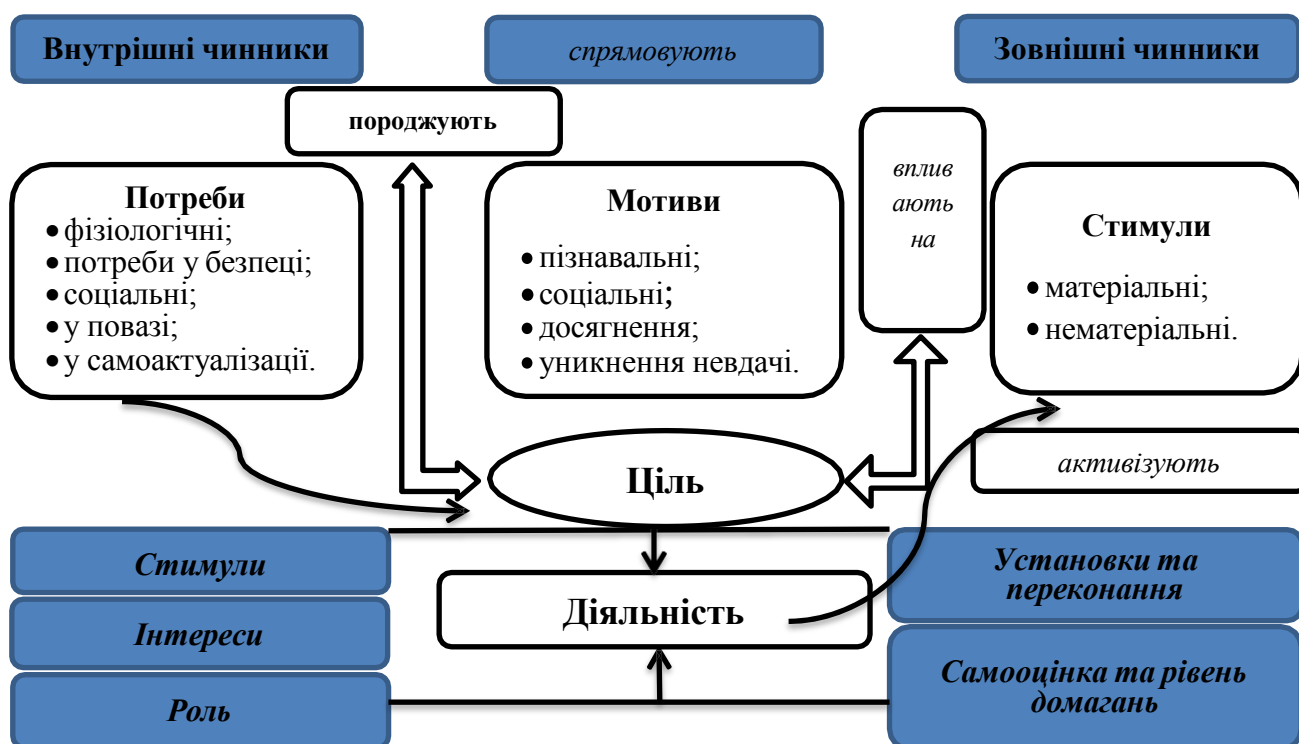


Рис 1.2. Розширена модель структури мотиваційної сфери

Отже, мотиваційна сфера особистості постає як складна, динамічна та ієрархічно організована система, що охоплює взаємопов'язані внутрішні та зовнішні детермінанти активності. Вона є фундаментальним конструктом як у психологічній, так і в педагогічній науці, пояснюючи рушійні сили поведінки, її спрямованість, інтенсивність та ефективність. Центральним елементом цієї системи є потреби, які, за теорією А. Маслоу, вибудовуються в ієрархію від фізіологічних до потреб у самоактуалізації, виступаючи первинним джерелом будь-якої активності. Ці потреби, «опредметнюючись» у конкретних об'єктах чи цілях, трансформуються в мотиви – усвідомлені чи неусвідомлені спонукання до діяльності, що надають їй особистісного сенсу.

Аналіз провідних видів мотивів, зокрема пізнавальних, соціальних, мотивів досягнення та мотивів уникнення невдачі, розкриває їхню диференційовану роль у навчальній діяльності. Якщо пізнавальні мотиви та мотиви досягнення є переважно внутрішніми та сприяють глибокому засвоєнню знань і прагненню до самовдосконалення, то соціальні мотиви, а надто мотиви уникнення невдачі, можуть мати як конструктивне, так і

деструктивне значення, вимагаючи цілеспрямованого педагогічного впливу для їх оптимізації. Ефективне розуміння та управління цими компонентами є запорукою успішної педагогічної діяльності, спрямованої на розвиток стійкої, внутрішньо детермінованої мотивації учнів до навчання та самореалізації.

1.2. Особливості мотивації учнів різних вікових груп до занять фізичною культурою

Мотивація до занять фізичною культурою є динамічним і багатофакторним явищем, що значно змінюється протягом шкільного віку. Розуміння цих вікових та статевих особливостей є критично важливим для педагогів та тренерів, які прагнуть ефективно залучати учнів до регулярної рухової активності та формування стійкого інтересу до здорового способу життя. Неадекватне врахування мотиваційних чинників може призвести до зниження зацікавленості, формального ставлення до уроків фізичної культури та, як наслідок, до гіподинамії та погіршення здоров'я підростаючого покоління.

Мотиваційна сфера учнів до занять фізичною культурою трансформується під впливом психофізіологічних змін, соціального оточення та розвитку особистісних якостей, тобто існує вікова динаміка мотивації до таких занять [24, с. 19–23.].

У молодшому шкільному віці (6-10 років) домінують ігрові мотиви та прагнення до рухової активності як такої. Діти зазвичай із задоволенням беруть участь у фізичних заняттях, оскільки це відповідає їхній природній потребі в русі.

До провідних мотивів віднесені:

- ігровий мотив, а саме прагнення брати участь у рухливих іграх, естафетах, змаганнях, що супроводжується позитивними емоціями;

- мотив задоволення від руху – безпосередня радість від фізичної активності, відчуття власного тіла, нові рухові навички;
- мотив наслідування, а конкретно бажання бути схожим на дорослих або улюблених героїв, які займаються спортом;
- мотив спілкування, тобто радість від взаємодії з однолітками під час спільних ігор та занять;
- мотив схвалення – прагнення отримати похвалу від учителя або батьків за успішне виконання вправ [3, с. 71].

Особливостями мотивації у молодшому шкільному віці (6-10 років) визначені переважно зовнішній, ситуативний її характер. На цьому етапі розвитку мотивація до занять фізичною культурою здебільшого носить зовнішній (екстринсивний) характер і є ситуативною. Це означає, що діти спонукаються до активності переважно зовнішніми стимулами та умовами, а не внутрішньою зацікавленістю у самому процесі чи довгострокових перевагах [19, с. 81-84].

Крім того, характерний низький рівень усвідомлення довгострокових переваг фізичної активності. У молодшому шкільному віці у дітей ще недостатньо розвинене абстрактне мислення та здатність до довгострокового планування. Вони, як правило, не усвідомлюють повною мірою довгострокові переваги регулярних занять фізичною культурою для свого здоров'я, майбутнього добробуту або академічної успішності. Поняття «здоровий спосіб життя», «профілактика захворювань», «гармонійний розвиток» є для них занадто абстрактними та віддаленими. Мотивація дітей цього віку переважно орієнтована на безпосередні результати та миттєве задоволення – радість від руху, веселощі від гри, швидке досягнення успіху. Педагогам необхідно перекладати абстрактні переваги на конкретну, зрозумілу та емоційно привабливу для дітей мову, наприклад, через ігрові сюжети, історії про сильних героїв, демонстрацію безпосереднього покращення самопочуття тут і зараз [3].

На цьому етапі розвитку авторитет дорослих – учителя фізичної культури та батьків – є визначальним у формуванні ставлення дитини до фізичної активності.

Особистість учителя, його ентузіазм, професіоналізм, здатність зробити урок цікавим, динамічним та емоційно насиченим є ключовими. Вчитель, який використовує ігрові методи, диференційований підхід, створює ситуації успіху для кожного учня та підтримує позитивний емоційний клімат, значно підвищує мотивацію дітей. Яскрава, харизматична постать педагога є потужним фактором наслідування [29, с. 401-412].

Батьківська підтримка, заохочення до рухової активності поза школою (гуртки, секції, спільні ігри), власний приклад здорового способу життя є не менш важливими. Дослідження показують, що діти, чиї батьки активно залучені до їхньої фізичної активності, мають вищий рівень мотивації та кращі показники фізичного розвитку [10, с. 91]. Формування єдиного освітньо-виховного простору «сім'я-школа» є запорукою успіху [32, с. 1030].

Отже, для ефективного формування стійкої мотивації до фізичної культури у молодших школярів необхідний комплексний підхід, що ґрунтується на використанні ігрових методів, створенні позитивного емоційного середовища та активній співпраці з батьками, поступово переводячи зовнішні стимули у внутрішню потребу в руховій активності.

Підлітковий вік є переломним моментом у формуванні мотивації. З одного боку, зростає усвідомлення власного тіла та прагнення до самоствердження, з іншого – можуть виникати комплекси та зниження інтересу до обов'язкових занять. В цьому періоді життя провідними мотивами стають

- мотив самоствердження та визнання, що проявляється у прагненні продемонструвати свої здібності, досягти успіху в змаганнях, отримати повагу однолітків та вчителів;
- мотив розвитку фізичних якостей. Бажання стати сильнішим, швидшим, витривалішим, покращити зовнішній вигляд (формування «ідеалу Я»);

- мотив спілкування. Фізична культура стає засобом інтеграції в соціальну групу, можливості проведення часу з друзями;
- мотив емоційного задоволення, а саме прагнення яскравих вражень, зняття емоційної напруги через рух;
- пізнавальний мотив. Інтерес до техніки виконання вправ, правил ігрових видів спорту, фізіології тренувань (особливо у старших підлітків) [10, с. 91-95; 24, с. 19–23].

Особливості цього віку полягають у посиленні ролі внутрішніх мотивів, пов'язаних із саморозвитком; зростання критичності до методів проведення занять та особистості вчителя; значному впливі референтної групи (друзів, однолітків) на вибір активностей; можливому виникненні «мотиваційних криз», комплекси щодо власного тіла, невідповідність очікувань та результатів.

У старшій школі (юнацький вік, 16-18 років) мотивація стає більш усвідомленою, диференційованою та пов'язаною з життєвими планами та цінностями. Провідні мотиви у юнацькому віці представлені наступним чином. Мотив самовдосконалення, а саме прагнення до гармонійного фізичного розвитку, підтримки здоров'я як основи для майбутньої професійної діяльності та успішного життя.

Ціннісно-смысловий мотив. Усвідомлення фізичної культури як важливої складової здорового способу життя, інтеграція її в систему особистісних цінностей тощо.

На перший план виходить професійно-прикладний мотив. Використання занять фізичною культурою для підготовки до майбутньої професії (наприклад, для вступу до військових, спортивних вишів). А також естетичний мотив – бажання мати гарне, сильне, гармонійно розвинене тіло. Мотив зняття стресу та релаксації, використання фізичної активності як засобу психологічного розвантаження (див. Таб. 1.2).

Мотивація стає переважно внутрішньою, стійкою, інтегрованою в систему життєвих цілей. Зростає потреба у самостійному виборі виду спорту

або форми фізичної активності. А також висока важливість усвідомлення користі занять для майбутнього.

Таблиця 1.2

Динаміка провідних мотивів до занять фізичною культурою у школярів

Вікова група	Провідні мотиви до занять фізичною культурою	Ключові особливості
Молодша школа	Ігровий, задоволення від руху, наслідування, спілкування, схвалення.	Зовнішня, ситуативна, значний вплив дорослих, низьке усвідомлення.
Підлітковий вік	Самоствердження, розвиток фіз. якостей, спілкування, емоційне задоволення.	Зростання внутрішніх мотивів, вплив групи, критичність.
Старша школа	Самовдосконалення, цінності здоров'я, проф. підготовка, естетичний.	Переважно внутрішня, усвідомлена, пов'язана з майбутнім, самостійність.

Можливе зниження інтересу до уроків фізичної культури, якщо вони не відповідають особистісним інтересам та потребам у самостійності.

Окрім вікових, існують значні статеві відмінності у мотивації до занять фізичною культурою, які також необхідно враховувати.

Для хлопців провідними мотивами виступають досягнення високих результатів, змагання, розвиток сили, швидкості, витривалості, демонстрація лідерських якостей, самоствердження [7]. Частіше обирають командні види спорту та ті, що вимагають прояву фізичної потужності.

Особливостями стають висока потреба у змаганні та визнанні, орієнтація на зовнішні показники успіху.

Для дівчат – покращення зовнішнього вигляду (естетичний мотив), підтримка стрункої фігури, здоров'я, емоційне задоволення від руху, спілкування, зняття стресу [15, с. 98–103]. Частіше обирають танці, гімнастику, плавання, йогу.

Особливості: переважна орієнтація на внутрішнє самопочуття, естетику, соціальну взаємодію; можливі комплекси щодо власного тіла, які можуть знижувати мотивацію.

1.3 Педагогічний потенціал фізичної культури як засіб формування стійкої мотивації

Фізична культура, інтегрована в систему освіти, є не лише засобом розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок, а й потужним педагогічним інструментом для формування цілісної особистості, зокрема її мотиваційної сфери. Її потенціал у контексті розвитку стійкої мотивації є багатограним і виходить за межі простого фізичного тренування, охоплюючи психологічні, соціальні та ціннісні аспекти.

Ключовим аспектом педагогічного потенціалу фізичної культури є її здатність стимулювати та розвивати внутрішню (інтринсивну) мотивацію. На відміну від зовнішніх спонукань, внутрішня мотивація характеризується зацікавленістю у самій діяльності, отриманням задоволення від процесу, а не лише від зовнішньої винагороди [17, с. 57-64].

Згідно з теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна (Deci & Ryan, 2017), люди мають вроджені потреби у компетентності, автономії та взаємозв'язку. Фізична культура надає унікальні можливості для їх задоволення.

Так, компетентність. Постійне опанування нових рухових навичок, покращення фізичних показників, досягнення особистих рекордів сприяє формуванню відчуття власної ефективності та майстерності. Успішне виконання вправ, подолання труднощів викликає позитивні емоції та зміцнює віру у власні сили.

Крім того, автономія. Сучасний урок фізичної культури передбачає елементи вибору видів активності, методів виконання вправ, темпу роботи. Надання учням можливості самостійно планувати частину своєї тренувальної діяльності або обирати партнерів для командних ігор підвищує їхнє відчуття контролю та відповідальності, що є критично важливим для внутрішньої мотивації [19, с. 81-84].

Командні ігри, парні вправи, спільні проєкти сприяють формуванню почуття приналежності до групи, встановленню позитивних соціальних зв'язків з однолітками та вчителем. Співпраця та взаємопідтримка є потужними мотивуючими факторами, що задовольняють соціальні потреби учнів.

Фізична культура – це не лише рух, а й пізнання можливостей власного тіла, принципів його функціонування, впливу на нього фізичних навантажень. Вивчення техніки виконання вправ, стратегій командних ігор, правил здорового способу життя стимулює інтелектуальну активність та пізнавальний інтерес. Розуміння «навіщо» виконується та чи інша вправа, «як» вона впливає на організм, перетворює механічну активність на осмислену діяльність.

Фізична культура є ідеальним середовищем для розвитку мотивів досягнення та формування здатності долати труднощі.

Заняття фізичною культурою природно передбачають постановку конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та часово-визначених (SMART) цілей (наприклад, пробігти певну дистанцію за встановлений час, навчитися новому елементу). Процес досягнення цих цілей вимагає самоконтролю, дисципліни та вольових зусиль, що є важливими для розвитку мотивації досягнення [там само].

Кожен успіх у фізичній культурі (навіть невеликий – поліпшення показника, правильне виконання вправи) є джерелом позитивного підкріплення, підвищує самооцінку та віру у власні сили. Водночас, невдачі та труднощі вчать адаптуватися, аналізувати причини (атрибуції), змінювати стратегію та розвивати стресостійкість. Важлива роль вчителя у формуванні адекватних атрибуцій: успіх – це результат зусиль, а невдача – привід для аналізу та подальших спроб, а не свідчення відсутності здібностей [20, с. 62-67].

Систематичні заняття фізичною культурою вимагають прояву вольових якостей: наполегливості, рішучості, самовладання. Розвиток цих якостей в

умовах фізичної активності сприяє їх перенесенню на інші сфери життя, зміцнюючи загальну стійкість мотиваційної сфери особистості.

Педагогічний потенціал фізичної культури також реалізується через формування ціннісного ставлення до здоров'я та активного способу життя, що є основою для довготривалої, стійкої мотивації.

Через власний досвід учні усвідомлюють позитивний вплив фізичної активності на самопочуття, фізичну форму та психоемоційний стан. Це сприяє інтеріоризації цінності здоров'я як найвищої життєвої цінності, що стає внутрішнім мотивом до регулярних занять [22, с. 41-50].

Фізична культура сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», покращенню образу власного тіла, що є особливо важливим у підлітковому та юнацькому віці. Досягнення фізичної досконалості, граціозності рухів, сили та витривалості формує естетичне ставлення до власного тіла та мотивує до подальших занять [23].

Залучення до фізичної культури є ефективним засобом профілактики асоціальної поведінки, шкідливих звичок, а також зниження рівня стресу та тривожності, що опосередковано підтримує мотивацію до позитивних видів діяльності.

Таким чином, педагогічний потенціал фізичної культури виходить далеко за рамки суто фізичного розвитку. Він полягає у системному впливі на всі компоненти мотиваційної сфери особистості – від задоволення базових потреб до формування вищих ціннісних орієнтацій. Ефективна реалізація цього потенціалу вимагає від педагога глибокого розуміння психологічних механізмів мотивації та застосування інноваційних, особистісно-орієнтованих підходів.

Формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою є одним із найскладніших, але водночас найважливіших завдань сучасної освіти. У цьому процесі центральне місце посідає постать вчителя фізичної культури, який не лише передає знання та формує рухові навички, а й виступає ініціатором, організатором та прикладом здорового способу життя.

В умовах трансформації освітнього простору України, зокрема впровадження Нової української школи (НУШ), до уроків фізичної культури та ролі вчителя висуваються нові, суттєво змінені вимоги, що акцентують увагу на особистісно-орієнтованому підході та розвитку внутрішньої мотивації учнів.

Ефективність формування мотивації до занять фізичною культурою значною мірою залежить від професіоналізму, особистісних якостей та педагогічної майстерності вчителя. Його діяльність може як посилювати, так і пригнічувати інтерес учнів до рухової активності.

До ключових аспектів ролі вчителя нами віднесені такі:

- створення позитивного емоційного клімату. Вчитель має забезпечити атмосферу довіри, взаємоповаги та підтримки, де кожен учень почуватися комфортно та впевнено. Позитивні емоції від занять є потужним мотивуючим фактором, особливо у молодшому та підлітковому віці: «Позитивні емоції, що переживаються під час рухової активності, є фундаментом для формування стійкої мотивації до фізичної культури» [14];

- особистий приклад. Вчитель, який сам демонструє любов до спорту, фізичну активність, життєрадісність та оптимізм, стає рольовою моделлю для учнів. Його ентузіазм та фізична підготовка є потужним джерелом наслідування, особливо для підлітків та юнаків [12, с. 138-140.];

- індивідуалізація та диференціація навчального процесу. Врахування вікових, статевих, фізичних можливостей та мотиваційних особливостей кожного учня. Вчитель повинен пропонувати завдання різного рівня складності, альтернативні види активності, надавати право вибору, що підвищує відчуття автономії та компетентності: «Диференціація завдань на уроках фізичної культури дозволяє кожному учневі відчути успіх, що є ключовим для підтримки мотивації [там само];

- комунікативна компетентність. Здатність вчителя ефективно спілкуватися з учнями, вислуховувати їхні думки, пояснювати значення вправ, надавати конструктивний зворотний зв'язок. Важливе використання

заохочень, а не покарань, фокусування на прогресі, а не лише на помилках [11, с. 65];

- формування ціннісного ставлення до здоров'я: вчитель не просто організовує рухову активність, а й формує усвідомлення її значення для здоров'я, довголіття, успішності в житті. Це відбувається через бесіди, демонстрацію прикладів, обговорення переваг здорового способу життя;

- інноваційність та креативність реалізується через впровадження нових форм, методів та засобів занять, використання сучасного обладнання, мультимедійних технологій.



Рис 1.4. Мотиваційний вплив вчителя фізичної культури

Вчитель, який постійно шукає нові підходи, робить урок цікавим та непередбачуваним (див. Рис.1.4).

Отже, визначаємо мотивацію як складну, динамічну та ієрархічно організовану систему спонукань, що є фундаментальним конструктом у психологічній та педагогічній науці.

Проаналізовано концептуальну сутність мотивації через призму класичних підходів – від психоаналітичного (несвідомі інстинкти) та біхевіористського (зовнішні стимули), до когнітивних (очікування, атрибуції), гуманістичних (самоактуалізація) та діяльнісного (мотив як «опредметнена потреба») підходів.

Визначено ключові структурні компоненти мотиваційної сфери: потреби (первинне джерело активності, за Маслоу), мотиви (усвідомлені спонукання, що надають діяльності особистісного сенсу), цілі (усвідомлений, передбачуваний результат діяльності). Крім того, розглянуті стимули (зовнішні чинники) – інтереси, установки / переконання, самооцінка та рівень домагань.

Особливу увагу приділено диференційованій ролі чотирьох груп мотивів у навчальній діяльності: пізнавальні мотиви (внутрішнє прагнення до знань, ідеальні для навчання); мотиви досягнення (орієнтація на успіх та досконалість); соціальні мотиви (потреба у належності та схваленні); мотиви уникнення невдачі (орієнтація на уникнення негативу, небажана).

Встановлено, що ефективне розуміння та управління цими взаємодіючими компонентами (особливо трансформація зовнішніх стимулів у внутрішні мотиви) є запорукою успішної педагогічної діяльності, спрямованої на розвиток стійкої, внутрішньо детермінованої мотивації учнів до навчання та самореалізації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення мети та реалізації завдань дослідження нами використані наступні методи

- ✓ теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- ✓ методи опитування: анкетування та інтерв'ювання;
- ✓ педагогічне спостереження, педагогічний експеримент (для перевірки ефективності запропонованої новації);
- ✓ методи математичної статистики (обробка і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Для отримання об'єктивних відомостей з питань, що вивчаються, з'ясування вирішуваної проблеми вивчалися літературні джерела, основною тематикою та об'єктом дослідження став фокус на мотивації у фізичній культурі/спорті. Це джерела, які зосереджені на дослідженні, формуванні та особливостях мотивації учнів загальноосвітніх шкіл (молодші, середні та старші класи) авторства Г. Безверхньої (2004, 2016), О. Воробйової (2012), О. Жданової, І. Кравчук (2009), І. Матвієнко (2020), О. Остапенко (2002), А. Рацул (2022), У. Шевців (2015). Ці роботи є основною для розуміння мотиваційного профілю школярів у системі фізичного виховання. Джерела охоплюють дослідження домінуючих мотивів у різних вікових групах (5–11 класи, молодші школярі), впливу сім'ї та педагогічних умов на формування позитивної мотивації та інтересу до уроків.

Публікації І. Вовченко, Л. Долженко, Д. Погребняка (2014), С. Кара (2013), П. Котляра (2022), О. Краснікова (2019), В. Мирошніченко (2019), В. Назаревич (2021), М. Пальчук, І. Кенсицька (2020) тощо фокусуються на специфіці мотивації студентів, включаючи зв'язок із професійним інтересом

(майбутні вчителі фізичного виховання), гендерні особливості, вплив рівня фізичного здоров'я та особливості мотиваційного профілю студентів різних галузей.

З іншої сторони, проаналізовані джерела, які надають широкий теоретичний базис мотивації, її психологічні основи, а також загальні питання фізичної активності та інновацій. Так, група включає фундаментальні психологічні праці про мотивацію (наприклад, С. Зазнюк С., Маслоу), навчальні посібники з рекреації та фізичної культури (Т. Круцевич), а також роботи, що стосуються методології досліджень (статистика, інновації) та теоретичних концепцій (Maslow's hierarchy of needs).

Ще однією групою стали публікації, що стосуються специфічних психологічних механізмів мотивації (наприклад, атрибуції), впливу культурного контексту або загальної ефективності. Роботи Н. Буняк (2023), О. Марченко, М. Бричук (2022), О. Ярової (2014), Hamm J. et al. (2014), S. Thang et al (1998), K. Beaulieu et al (2018), K. Arif (2022) охопили такі теми, як атрибутивне перенавчання (зміна пояснень успіху/невдачі), міжнародний досвід (КНР, ЄС), мотивація в бізнес-середовищі (менеджмент персоналу) та вузькоспеціалізовані дослідження (вплив читання Корану на успішність, взаємозв'язок апетиту та фізичної активності). Вони надають додатковий контекст щодо механізмів мотивації та її реалізації в різних сферах.

В структурі нашого педагогічного дослідження з метою визначення мотивації учасників експерименту до занять фізичною культурою і спортом нами було виокремлено три основні етапи: констатувальний, безпосередньо експериментальний та контрольний.

Метою констатувального етапу стало виявити вихідний рівень та структуру мотивації учнів до занять фізичною культурою. Діагностичним інструментарієм вибрані

- анкетування задля визначення домінуючих мотивів (оздоровчі, змагальні, процесуальні, комунікативні, навчально-пізнавальні, естетичні) [16, с. 57–64];

- структуроване інтерв'ю з оцінюванням за шкалою «Ставлення до уроку фізичної культури» задля оцінки емоційного ставлення до уроку (позитивне, нейтральне, негативне) [4].

Педагогічне спостереження з метою фіксації поведінкових проявів на уроках (активність, ініціативність, сумлінність виконання завдань, відвідуваність). В якому рівень активності оцінюється за 3-рівневою шкалою: високий, середній, низький [8].

Аналіз успішності – вивчення оцінок з фізичної культури та даних про пропуски занять. За сумарним результатом встановлено рівень мотивації (високий, середній, низький) кожного учасника.

Метою формувального етапу визначена експериментальна перевірка ефективності розробленої програми удосконалення мотивації, яка представлена в розділі 3 даної роботи.

Задля реалізації мети контрольного етапу – оцінювання змін рівня мотивації в обох групах та довести ефективність експериментальної програми була проведена повторна діагностика із застосуванням всього вище запропонованого інструментарію, який використовувався на констатувальному етапі.

Наведемо зміст інструментарію дослідження. Так, анкета, розроблена на основі модифікованої методики, призначеної для визначення домінуючих мотивів учнів до занять фізичною культурою (див. Таб. 2.1) [22, с. 41-50].

Анкета «Мотиви занять фізичною культурою»

Шановний учень/ученице!

Ця анкета допоможе нам зрозуміти, що саме спонукає тебе займатися фізичною культурою та спортом. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Будь ласка, будь щирим/щирою.

Інструкція: Прочитай кожне твердження і познач у відповідній графі, наскільки ця причина для тебе важлива, використовуючи таку шкалу:

Бал	Значення
0	Зовсім не важливо

- 1 Має невелике значення
- 2 Досить важливо
- 3 Дуже важливо
- 4 Надзвичайно важливо

Таблиця 2.1

**Анкета для визначення домінуючих мотивів учнів до занять
фізичною культурою**

№	Твердження (Чому я займаюся фізичною культурою та спортом...)	0	1	2	3	4
1	Щоб поліпшити своє здоров'я, зміцнити організм, підвищити витривалість.					
2	Щоб мені було цікаво та приємно рухатися.					
3	Щоб спілкуватися з друзями та заводити нові знайомства.					
4	Щоб навчитися правильно виконувати нові вправи, освоїти техніку.					
5	Щоб мати красиве, гармонійно розвинене тіло.					
6	Щоб перемагати у змаганнях, досягати високих спортивних результатів.					
7	Щоб завжди почуватися бадьорим і повним сил.					
8	Тому що мені подобаються відчуття, які я отримую під час руху (радість, викид енергії).					
9	Щоб не бути гіршим за інших, відповідати нормам та вимогам (обов'язковий урок).					
10	Щоб знати, як правильно тренуватися, і розуміти, як фізичні вправи впливають на мій організм.					
11	Тому що це допомагає мені контролювати свою вагу та зовнішній вигляд.					
12	Щоб випробувати себе, подолати труднощі, довести свою силу волі.					
13	Щоб зміцнити імунітет та рідше хворіти.					
14	Тому що мені подобається динаміка, ритм та процес виконання вправ.					
15	Щоб проводити час із тими, хто розділяє мої інтереси до спорту.					
16	Щоб отримати знання та навички, корисні для майбутнього професійного або життєвого вибору.					
17	Щоб виробити граціозність, пластичність рухів та гарну поставу.					
18	Щоб зайняти високе місце у турнірній таблиці або отримати спортивний розряд.					

Для визначення домінуючого мотиву необхідно підсумувати бали за відповідними номерами тверджень (ключ для обробки результатів представлений в Таб. 2.2).

Домінуючим вважається той мотив, сума балів якого є найбільшою. Максимально можлива сума балів для кожного мотиву – $4 \times 3 = 12$.

Таблиця 2.2

Ключ для обробки результатів анкети «Мотиви занять фізичною культурою»

Тип мотиву	Номери тверджень	Опис
Оздоровчий	1, 7, 13	Спрямованість на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, профілактику захворювань.
Процесуальний	2, 8, 14	Задоволення, отримане безпосередньо від процесу рухової активності, динаміки, ритму.
Комунікативний	3, 9, 15	Бажання займатися разом із друзями, потреба у спілкуванні, приналежність до групи.
Навчально-пізнавальний	4, 10, 16	Прагнення освоїти техніку, отримати знання про фізіологію, методики тренувань.
Естетичний	5, 11, 17	Бажання мати красиву фігуру, гарну поставу, граціозність рухів, привабливий вигляд.
Змагальний	6, 12, 18	Прагнення до перемоги, досягнення високих спортивних результатів, самоствердження, подолання труднощів.

Нижче наведено приклад адаптованої шкали, яку ми використали у роботі, згрупувавши відповіді для оцінки трьох рівнів: позитивного, нейтрального та негативного ставлення. Шкала є модифікацією, що використовується для виявлення емоційно-оцінювального компоненту мотивації [5, с. 28-31].

Інструкція оцінювання інтерв'ю «Ставлення до уроку фізичної культури»: оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з наведеними нижче твердженнями щодо уроків фізичної культури, використовуючи шкалу (див. Таб. 2.3).

Таблиця 2.3

Шкала оцінювання інтерв'ювання «Ставлення до уроку фізичної культури»

Бал	Значення
1	Категорично не згоден / Негативне ставлення
2	Скоріше не згоден / Байдуже ставлення
3	Важко сказати / Нейтральне ставлення
4	Скоріше згоден / Позитивне ставлення
5	Повністю згоден / Дуже позитивне ставлення

Для отримання єдиного показника «Ставлення» необхідно виконати такі кроки:

1) перекодування обернених питань (шкал): для тверджень №2, №4, №6, №8 (позначені як обернена шкала), перекодуйте бали: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1.

2) розрахувати середній бал: підсумувати всі бали (після перекодування) і поділіть на кількість тверджень (8) (див. Таб. 2.4).

Таблиця 2.4

Форма фіксації результатів інтерв'ю

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я завжди з нетерпінням чекаю уроку фізичної культури.					
2	На уроках я часто почуваюся втомленим і мені нудно. (Обернена шкала)					
3	Я вважаю, що ці уроки є одними з найважливіших у навчальному розкладі.					
4	Я часто намагаюся знайти причину, щоб не відвідувати уроки. (Обернена шкала)					
5	Мені подобається атмосфера та емоції, які панують на заняттях.					
6	Уроки фізичної культури не мають практичної цінності для мого життя. (Обернена шкала)					
7	Я відчуваю радість і задоволення після фізичних вправ на уроці.					
8	У мене немає жодних особливих почуттів щодо цих уроків – вони просто є в розкладі. (Обернена шкала)					

Інтерпретація описує три якісні рівні ставлення учнів до занять фізичною культурою на основі отриманого середнього балу за певною шкалою оцінювання.

Так, високий рівень ставлення – позитивний, середній бал 4.1–5.0. На цьому рівні учні демонструють активну залученість до навчального процесу, високо цінують уроки, бачать їхню особистісну цінність і відчувають емоційне задоволення від участі в заняттях. Їхня поведінка свідчить про внутрішню мотивацію та готовність докладати зусиль.

Середній рівень ставлення – нейтрально-позитивне, середній бал 2.6–4.0. Ставлення учнів на цьому рівні є ситуативним і поміркованим. Вони не

виявляють сильного опору чи відкритого невдоволення заняттями, але водночас не є активними ентузіастами. Участь у заняттях для них є радше обов'язком, ніж внутрішньою потребою. Їхня активність може сильно залежати від зовнішніх чинників (наприклад, особистості вчителя, типу діяльності на конкретному уроці).

Таблиця 2.5

Інтерпретація рівнів ставлення

Середній бал	Рівень ставлення	Характеристика
4.1 – 5.0	Високий (Позитивне)	Учні активно залучені, цінують уроки, відчують емоційне задоволення.
2.6 – 4.0	Середній (Нейтрально-позитивне)	Не виявляють сильного опору, але не є активними ентузіастами; ставлення ситуативне.
1.0 – 2.5	Низький (Негативне/Байдуже)	Учні мають негативні емоції, ігнорують або уникають занять, не бачать їхньої цінності.

Низький рівень ставлення – негативне/байдуже, середній бал 1.0–2.5. Цей рівень характеризується вираженими негативними емоціями або повною байдужістю до занять. Учні схильні ігнорувати або уникати участі в активностях, часто не вбачаючи жодної цінності чи користі для себе. Таке ставлення є серйозним бар'єром для ефективності освітнього процесу та вимагає втручання для корекції мотивації.

Ця шкала дозволяє кількісно виміряти емоційний компонент загальної мотивації.

Педагогічне спостереження є ключовим емпіричним методом для об'єктивної фіксації поведінкових проявів мотивації учнів до занять фізичною культурою. На відміну від анкетування, яке вимірює суб'єктивні мотиви, спостереження фіксує фактичну діяльність учня на уроці.

Таке спостереження в контексті вивчення мотивації до занять фізичною культурою проводиться за допомогою спеціально розробленої карти спостереження (протоколу), яка фіксує частоту та якість проявів певних поведінкових індикаторів (див. Таб. 2.6).

Таблиця 2.6

**Критерії оцінювання поведінкових проявів мотивації учнів до
занять фізичною культурою**

Показник поведінки	Індикатор (Що фіксуємо?)	Критерії фіксації (приклади)
Активність на уроці	Загальна рухова участь, залученість у вправи.	Учень/учениця виконує вправи протягом 90% і більше відведеного часу; не уникає навантаження; швидко включається у нове завдання.
Ініціативність	Самостійне пропонування допомоги, ідей, додаткових дій.	Пропонує свої варіанти виконання вправи; виступає організатором під час групової роботи; ставить запитання за темою уроку.
Сумлінність виконання завдань	Якість, точність та дотримання правил виконання вправ.	Намагається дотримуватись техніки (навіть якщо не виходить); закінчує вправу, не кидаючи її передчасно; дотримується правил гри/змагання.
Відвідуваність (Регулярність)	Частота присутності на уроках фк.	Відсутність пропусків уроків фк без поважних медичних причин протягом навчального періоду (місяця, чверті, семестру).

Для переведення спостережуваних поведінкових проявів у кількісний показник використовується 3-рівнева шкала оцінки рівня активності, представлена в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Характеристика 3-рівнева шкала оцінки рівня активності

Рівень активності	Оцінка (Бал)	Характеристика поведінки (Педагогічні ознаки)
Високий	3 бали	Учень/учениця виявляє високу рухову активність (більше 90% часу), ініціативний/а (часто пропонує допомогу або ідеї), завжди сумлінно виконує завдання, відвідує уроки без пропусків.
Середній	2 бали	Учень/учениця рухово активний/а (близько 60–80% часу), сумлінний/а, але не виявляє ініціативи; виконує лише ті завдання, які від нього вимагають; інколи може бути розсіяним.
Низький	1 бал	Учень/учениця виявляє низьку активність (менше 50% часу), часто уникає навантаження, поводить пасивно або байдуже; не виконує завдання в повному обсязі; може мати пропуски без поважних причин.

Процес оцінювання поведінкових проявів використовується накопичувальна оцінка: спостереження проводиться систематично – наприклад, 4-6 уроків протягом місяця для уникнення впливу випадкових чинників (поганий настрій, хвороба). Учителі заповнюють протокол після кожного уроку, фіксуючи наявність чи відсутність ключових індикаторів. Загальний середній бал, отриманий учнем за всіма показниками (активність, ініціативність, сумлінність), переводиться у відповідний рівень активності (високий, середній або низький) за наведеною шкалою.

Крім цього, в протоколі фіксується оцінка за чверть.

Використання цієї шкали дозволяє об'єктивно порівняти поведінковий прояв мотивації (виміряний спостереженням) із суб'єктивним проявом (виміряним анкетуванням) і довести, що експериментальна методика не лише змінила думки учнів, а й підвищила їхню реальну участь у навчальному процесі.

2.2 Організація дослідження

У дослідженні взяло участь 72 учні 5-7 класів Стецівського ліцею, с. Стецево, Івано-Франківська область: 35 у контрольній групі та 37 – в експериментальній групі. Експеримент проводився з лютого 2025 по жовтень 2025 рр.

Під час першого етапу (лютий 2025 – березень 2025 рр.) здійснено пошук та аналіз науково-методичних літератур, її класифікація, узагальнення отриманого матеріалу, вибір методики та програми дослідження. Проведено констатувальний етап дослідження: анкетування задля визначення домінуючих мотивів «Мотиви занять фізичною культурою» та структуроване інтерв'ю «Ставлення до уроку фізичної культури». Виявлено вихідний рівень та структуру мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Сформований вступ роботи, виокремленні мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження, виділена гіпотеза тощо.

Крім цього, проведений підбір учасників контрольної та експериментальної груп. Виявлено, що на початку експерименту групи були дотичні, адже всі учасники проходили одне й те саме анкетування та брали участь у первинних інтерв'ю.

На другому етапі дослідження (березень – червень 2025 р.) запропонована програма мотивації учнів до занять фізичною активністю через індивідуалізацію і можливість вибору (систему міні-модулів у межах уроку, де учні можуть самостійно обирати вид діяльності, 10–15 хвилин уроку; індивідуальні завдання), через гейміфікацію (сюжетні ігри та квести), через зворотний зв'язок та самосвідомість (рефлексію, «Щоденник моєї компетентності», проєкти Здоров'я) тощо для експериментальної групи (ЕГ). У контрольній організації уроків відбувалась згідно планів вчителів фізичної культури за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 клас» [21].

Здійснено педагогічне спостереження з метою фіксації поведінкових проявів на уроках (активність, ініціативність, сумлінність виконання завдань, відвідуваність) та дані про пропуски занять. За сумарним результатом встановлено рівень мотивації (високий, середній, низький) кожного учасника.

Задля реалізації мети контрольного етапу – оцінювання змін рівня мотивації в обох групах та доведення ефективності експериментальної програми була проведена повторна діагностика із застосуванням всього вище запропонованого інструментарію, який використовувався на констатувальному етапі.

На третьому етапі дослідження (липень – вересень 2024 р.) було здійснено обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики, на підставі якої були зроблені висновки про взаємозв'язок мотивації старших школярів до занять фізичною активністю і змістом уроків фізичної культури, виокремлено важливість урізноманітнення і осучаснення

варіативних модулів програми, систематичного редагування і доопрацювання навчальної програми з фізичної культури для школярів цієї вікової категорії.

На четвертому етапі дослідження (жовтень – листопад 2025 р.) результати дослідження було оформлено та оприлюднено на попередньому та основному захисті кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1 Зміст програми впливу на мотивацію сучасних учнів до занять фізичною культурою

Програма удосконалення мотивації учнів до занять фізичною активністю спрямована на формування стійкої внутрішньої мотивації учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) до фізичної активності шляхом підвищення їхнього відчуття автономії, компетентності та соціальної значущості.

Програма реалізується інтегративно, включаючи три основні блоки впливу, які вбудовуються у структуру стандартного уроку фізичної культури (зокрема, в основну та заключну частини).

Таблиця 3.1

Структура інтегративної мотиваційної програми (блочна)

№	Блок мотивації	Ключові принципи	тривалість	Очікуваний мотиваційний ефект
1	Індивідуалізація та можливість вибору	Автономія, диференціація, компетентність.	10-15 хв в основній частині	Підвищення відчуття контролю та відповідальності за власний прогрес.
2	Гейміфікація та змагальність	Зацікавленість, досягнення, соціальна взаємодія.	20-30 хв основної частини	Перетворення рутинних вправ на захопливий процес, стимулювання довгострокової участі.
3	Зворотний зв'язок та самосвідомість	Рефлексія, усвідомлення цінності, пізнавальний мотив.	5-10 хв заключної частини, позаурочна діяльність.	Встановлення зв'язку між активністю та особистими життєвими цілями (ЗСЖ).

Блок «Мотивація через індивідуалізацію та вибір (автономія та компетентність)» реалізується через надання учням можливості самостійно визначати характер своєї рухової активності в межах встановлених міні-модулів. Цей блок (10-15 хвилин уроку) зосереджений на наданні учням відчуття контролю над власним навчальним процесом. Реалізується через:

- Міні-модулі «Варіативний Вибір» («Фітнес-локація» із зонами кардіо, сили та гнучкості), де учні самостійно обирають вид активності.
- Диференційовані завдання з трьома рівнями складності, що дозволяють кожному учневі працювати над індивідуальним прогресом.
- Завдання поставити власний рекорд, де метою є не норматив, а перевершення власного попереднього результату, що стимулює внутрішню змагальність (див. Таб.3.2).

Таблиця 3.2.

Методи реалізації блоку «Мотивація через індивідуалізацію та вибір (автономія та компетентність)»

Метод	Опис реалізації	Механізм мотиваційного впливу
Міні-модулі «Варіативний вибір»	Урок розділяється на 3-4 станції («Фітнес-куточок»: кардіо, силова, гнучкість/релакс-зона). Учні самостійно обирають станцію для роботи (10-15 хв).	Сприяє розвитку автономії та дозволяє учням керуватися власними потребами (наприклад, попрацювати над силою або відновити гнучкість).
«Ігровий вибір»	Після вивчення двох ігор (наприклад, волейбол та міні-футбол), учні голосуванням обирають, у яку грати. Дозволяється внести 1 модифікацію правила.	Підвищує відповідальність за спільне рішення та забезпечує відчуття приналежності до команди, яка сама формує ігровий процес.
«Траєкторія розвитку навичок»	Завдання диференціюються за рівнями складності (базовий, середній, виклик) для відпрацювання конкретної навички (метання). Учень сам обирає стартовий рівень і прагне перейти на наступний.	Стимулює компетентність та забезпечує відчуття індивідуального прогресу, мінімізуючи порівняння з іншими.
«Персональний рекорд (PR)»	Завданням є не норматив, а перевершити свій найкращий результат (наприклад, +2 присідання, +5 сек. планки).	Створює внутрішню змагальність («Переможи себе») та посилює усвідомлення особистого зростання.

Рекомендації щодо впровадження міні-модулі вибору:

- Запровадьте елементи «Фітнес-куточка» як постійний модуль в основній частині уроку. Для цього достатньо розділити простір на три зони: м'ячі/скакалки, килимки, біг/ходьба.
- Перед початком модуля учні мають чітко знати, які вправи можна виконувати на кожній станції без нагляду.
- Використовуйте таймер для чіткої фіксації 10-хвилинного періоду, щоб не порушувати загальний хід уроку.

Ігровий вибір. Після вивчення основних рухливих ігор (баскетбол, волейбол, міні-футбол), 15 хвилин уроку відводиться на:

- голосування – учні швидким голосуванням обирають, у яку з двох запропонованих ігор вони будуть грати;
- модифікацію правил. Обрана гра грається з однією зміною правила, запропонованою учнем (наприклад, у міні-футболі гол зараховується лише після трьох пасів). Це підвищує відповідальність за свій вибір.

«Траєкторія розвитку навичок». Учителю пропонує завдання, диференційовані за рівнями складності, для відпрацювання конкретної навички (наприклад, метання).

- Рівень 1 (Базовий): Кидки м'яча у велику ціль з близької відстані.
- Рівень 2 (Середній): Кидки в меншу ціль з нормативної відстані.
- Рівень 3 (Виклик): Кидки в рухому ціль або метання з додатковим обтяженням.

Завдання. Кожен учень самостійно обирає свій стартовий рівень, а його мета – протягом уроку спробувати перейти на наступний, що створює відчуття індивідуального прогресу.

Блок «Мотивація через гейміфікацію та змагальність (зацікавленість та досягнення)» забезпечує залученість до процесу через елементи гри та змагання, де акцент зміщується з оцінки на досягнення.

Ключові елементи блоку:

- сюжетні ігри та квести, де фізичні вправи є частиною місії, а не самоціллю, і учні отримують «Очки Виживання» замість балів;
- довгострокова система заохочення («Ліга майстрів руху»), де за регулярність та допомогу іншим учні накопичують бали, що конвертуються у внутрішньокласні звання («Адепт Руху»), посилюючи соціальне визнання;
- міні-змагання з рефлексією («Естафета-конструктор»), де оцінюється не лише швидкість, а й якість командної співпраці та аналізу допущених помилок.

Порада: Впровадження правила «Кращий результат – це той, що покращив твій PR» у щотижневих міні-змаганнях (наприклад, у човниковому бігу чи стрибках). Це знімає страх невдачі у слабших учнів, оскільки вони змагаються лише зі своїм вчорашнім «Я» (Турнір «Переможи себе»).

.Таблиця 3.3

Методи гейміфікації, використані в даній програмі

Метод	Опис реалізації	Механізм мотиваційного впливу
Квест «Рятівна експедиція»	Сюжетна гра: команди виконують фізичні вправи-станції («зібрати ресурси» - біг, стрибки, віджимання) для «рятувальної місії». Замість балів отримують «Очки Виживання».	Перетворює рутинні вправи на частину захопливого сюжету (контекстне навчання), підвищуючи інтерес до самого процесу.
«Ліга майстрів руху»	Довгострокова система заохочення: учні накопичують бали протягом місяця за регулярність, демонстрацію нових навичок та допомогу іншим. Бали конвертуються у внутрішньокласні звання («Новачок», «Адепт руху»).	Забезпечує соціальне визнання та стимулює довгострокову участь і позитивну соціальну взаємодію.
Турнір «Переможи себе»	Міні-змагання (наприклад, човниковий біг), де переможцем стає не найшвидший, а той, хто найбільше покращив свій час порівняно з минулим уроком.	Мотивує учнів усіх рівнів підготовки, оскільки кожен має реальний шанс на «перемогу» через особисте зростання.
«Естафета-конструктор»	Після виконання естафети команда має швидко обговорити та записати 3 допущені помилки і 1 спосіб їх уникнення. Оцінюється час плюс якість рефлексії.	Спрямовує змагальність на командну роботу та усвідомлення помилок, підсилюючи навчально-пізнавальний мотив.

«Естафета-конструктор». Після фінішу команда має швидко обговорити та записати 3 помилки, які вони допустили під час естафети, і 1 спосіб їх уникнення. Оцінюється не лише час, а й якість рефлексії та співпраці.

Блок «Мотивація через зворотний зв'язок та самосвідомість (цінність та рефлексія)» (5-10 хвилин уроку + позаурочна діяльність) допомагає учням усвідомити практичну цінність фізичної культури для життя.

Рефлексія («Світлофор почуттів») для швидкої оцінки емоційного та фізичного стану.

Письмова рефлексія («Щоденник моєї компетентності»), де учні фіксують набуту цінність та ставлять особисті цілі.

Мотивація через зворотний зв'язок та самосвідомість (цінність та рефлексія) – цей блок допомагає учням усвідомити практичну значущість занять фізичною культурою для їхнього життя.

Таблиця 3.4

Методи зворотного зв'язку та самосвідомості

Метод	Опис реалізації	Механізм мотиваційного впливу
«Світлофор почуттів»	Учні швидко сигналізують: зелений (успіх), жовтий (виклик, потреба), червоний (втома, роздуми).	Мінімізує час, максимізує усвідомлення учнем свого поточного емоційного та фізичного стану.
«Щоденник моєї компетентності»	Письмовий/електронний шаблон (раз на тиждень) з блоками: Набута цінність (як урок навчив терпінню), Трансфер знань (як знання про розминку використати вдома), Особиста мета (конкретна мета на наступний тиждень).	Закріплює зв'язок між ФКіС та життєвими цілями, сприяє самоплануванню та усвідомленню особистої значущості предмета.
Міні-проект: «Мій 7-денний енергобаланс»	Позаурочне завдання: ведення щоденника, фіксація рухової активності, режиму сну та харчування. Аналіз того, як це вплинуло на самопочуття на уроці.	Перетворює абстрактні знання про ЗСЖ на конкретний досвід, підвищуючи пізнавальний інтерес до фізіології.
Командний проєкт: «Спортивний блог класу»	Групове створення інфографіки, плакату чи короткого відео на тему ФКіС та ЗСЖ («Міфи про харчування», «Розминка»). Презентація на уроці.	Задовольняє пізнавальну потребу, розвиває креативність і надає учням роль експертів.

Ці прийоми допомагають учням усвідомити цінність і практичну значущість занять, переводячи зовнішні вимоги у внутрішні переконання.

Приклади для рефлексії – наприкінці уроку, замість «до побачення», учитель просить учнів швидко дати сигнал (усно чи картками):

- зелене світло (радість/успіх): «Я сьогодні отримав нову навичку/Я досяг своєї мети»;
- жовте світло (роздуми/виклик): «Мені було складно в [конкретна вправа], я мушу над цим попрацювати»;
- червоне світло (втома/потреба): «Я втомився, але я зрозумів, чому важлива розтяжка/Я потребую більше тренувань на витривалість».

В результаті мінімізуємо час, але максимізуємо усвідомлення емоційного та фізичного стану.

Щоденник моєї компетентності (письмова рефлексія) – раз на тиждень учні заповнюють короткий електронний чи паперовий шаблон із трьох частин:

- набута цінність: «Як сьогоднішній урок навчив мене терпінню/працювати в команді?»
- трансфер знань: «Як знання про розминку/харчування я можу використати вдома/на прогулянці?»
- особиста мета: «Моя мета на наступний тиждень – [конкретна, вимірювана дія]».

Ці прийоми допомагають закріпити зв'язок між фізичною активністю та особистими життєвими цілями, що є основою внутрішньої мотивації.

Залучення учнів до розробки міні-проектів (наприклад, «Мій тижневий план активності», «Спортивний блог класу»), що підвищує навчально-пізнавальний мотив. Використання міні-проектів як частина блоку, є чудовим прийомом для підвищення навчально-пізнавального мотиву та формування самосвідомості щодо власного здоров'я.

Ці прийоми змушують учнів застосовувати теоретичні знання у сфері фізичної культури і спорту на практиці, що посилює внутрішнє відчуття цінності предмета. Ось два конкретні приклади для реалізації цього прийому:

Міні-проект «Мій 7-денний енергобаланс» спрямований на усвідомлення зв'язку між руховою активністю, харчуванням та режимом дня. Протягом тижня (поза межами уроків) учень веде міні-щоденник, де фіксує:

- рухову активність: загальна кількість кроків, вид та тривалість додаткових фізичних занять (прогулянка, танці, допомога батькам);
- режим сну: час засинання та пробудження;
- харчування: фіксація основного прийому їжі (сніданок, обід) з акцентом на наявність овочів/фруктів;
- результат на уроці: учень аналізує (а не просто здає) свої дані та робить висновок (усно чи письмово) про те, як його активність і сон впливали на його самопочуття на уроці;
- внутрішня мотивація: перетворює абстрактні знання про ЗСЖ на конкретний досвід, підвищуючи пізнавальний інтерес до фізіології та планування.

Командний проект «Спортивний Блог (або інфографіка) класу» проект розвиває креативність, комунікацію та поглиблює знання про конкретні аспекти ФКіС. Завдання: клас ділиться на малі групи, кожна з яких отримує або обирає тему, пов'язану з фізичною культурою і спортом (наприклад, «Як правильно розминатися?», «Міфи про спортивне харчування», «Історія баскетболу»).

Група має створити короткий інформаційний продукт (плакат, інфографіку, 1-хвилинне відео, або сторінку для внутрішнього «Спортивного блогу класу»), який має бути:

- науково достовірним – вимагає від учнів пошуку та обробки інформації.
- візуально привабливим – стимулює творче мислення.

Група представляє свій проект (2-3 хвилини) на початку уроку або на окремому занятті. Така діяльність задовольняє пізнавальну потребу та надає учням роль експертів, підвищуючи їхню самооцінку та відповідальність за знання.

Розроблена програма удосконалення мотивації учнів до занять фізичною активністю є інтегративною методикою, спрямованою на формування стійкої внутрішньої мотивації у здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). На відміну від традиційного підходу, що часто базується на зовнішніх нормативах та оцінках, дана програма використовує три ключові, взаємодоповнюючі блоки впливу: індивідуалізація та вибір, гейміфікація та змагальність, а також зворотний зв'язок та самосвідомість.

Шляхом впровадження міні-модулів «Варіативний вибір», «Ігровий вибір» та фокусування на «Персональному рекорді (PR)», програма надає учням відчуття контролю над власним процесом навчання. Це підвищує їхню відповідальність та стимулює індивідуальний прогрес, оскільки метою стає не перевершити однокласників, а перевершити себе.

Підвищення зацікавленості через контекст: блок гейміфікації (через «Квест «Рятівна експедиція» та «Лігу майстрів руху») перетворює рутинні фізичні вправи на частину захопливого сюжету або довгострокової системи досягнень. Це посилює залученість до процесу та сприяє довгостроковій участі в активності, а не лише ситуативному виконанню вимог.

Методи зворотного зв'язку («Світлофор почуттів», «Щоденник моєї компетентності») та Міні-проекти здоров'я («Мій 7-денний енергобаланс») допомагають учням встановити прямий зв'язок між фізичною культурою, їхнім самопочуттям та життєвими цілями. Це переводить зовнішні вимоги (тренуватися) у внутрішні переконання (піклуватися про ЗСЖ).

Загалом, програма забезпечує перехід від фізичної культури як обов'язку до свідомого вибору та інструменту саморозвитку, що є основою для формування стійкої мотивації та культури здорового способу життя серед учнів ЗЗСО.

3.2 Результати дослідження та обговорення результатів

З метою визначення мотивації учасників експерименту до занять фізичною культурою і спортом було виокремлено три основні етапи: констатувальний, безпосередньо експериментальний та контрольний. На констатувальному та контрольному проведені

- анкетування задля визначення домінуючих мотивів;
- структуроване інтерв'ю з оцінюванням за шкалою «Ставлення до уроку фізичної культури» задля оцінки емоційного ставлення до уроку;
- педагогічне спостереження за поведінковими проявами мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Аналіз результатів анкетування 35 учнів КГ виявив, що до початку експерименту домінуючі мотиви в групі розподілені наступним чином (див.Таб.3.5)

Таблиця 3.5

Результати визначення домінуючих мотивів в КГ на констатувальному етапі (до експерименту)

Тип мотиву	Кількість учнів	Частка (%)	Середній бал (по групі)
Естетичний (5, 11, 17)	10	28.6%	8.66
Комунікативний (3, 9, 15)	7	20.0%	6.97
Оздоровчий (1, 7, 13)	6	17.1%	7.46
Процесуальний (2, 8, 14)	5	14.3%	7.17
Змагальний (6, 12, 18)	4	11.4%	6.20
Навчально-пізнавальний (4, 10, 16)	3	8.6%	4.86
Загалом	35	100%	41.31 (Загальний $\sum Mi$)

Провідними мотивами в КГ до експерименту визначені естетичний – 28.6% (10) учнів керуються ним; комунікативний – (20.0%), оздоровчий (17.1%) та процесуальним (14.3%) мотиви. Це відповідає очікуваній структурі мотивації, де ключовими є внутрішні потреби, пов'язані із зовнішнім виглядом, соціалізацією та задоволенням від руху.

Найменш вираженими, тобто слабким мотивом, є навчально-пізнавальний (8.6%) та змагальний (11.4%) мотиви. Це свідчить про те, що для більшості учнів уроки фізичної культури не є засобом для отримання спеціалізованих знань або досягнення високих спортивних результатів.

Розподіл учнів, учасників КГ, за оцінками з фізичної культури (успішність) (див. Таб. 3.6), засвідчив переважність середнього рівня (7-9) – 62.9%.

Таблиця 3.6

Таблиця успішності учнів, учасників КГ до експерименту

Оцінка (за 12-бальною шкалою)	Кількість учнів	Частка (%)
10–12 (Високий рівень)	7	20.0%
7–9 (Середній рівень)	22	62.9%
4–6 (Низький рівень)	6	17.1%

Зіставлення мотивів та успішності дозволило виокремити логічний зв'язок – учні з домінуючим змагальним мотивом (наприклад, КГ-7, КГ-14, КГ-29) часто мають високі оцінки (10-12).

А учні з домінуючим комунікативним або естетичним мотивами здебільшого знаходяться на середньому рівні успішності (7–9), що підкреслює їхню орієнтацію не стільки на академічні результати, скільки на соціальні та особистісні цілі.

Дані показують, що мотивація учнів КГ на констатувальному етапі є переважно внутрішньо орієнтованою (естетика, оздоровлення, задоволення від процесу) та соціальною (спілкування), що є типовим для підлітків. Група є однорідною за розподілом мотивів. Ці дані слугували вихідним рівнем для порівняння з результатами ЕГ після впровадження формувальної програми.

Аналіз структури домінуючих мотивів в експериментальній групі (ЕГ) на констатувальному етапі виявив, що серед 37 учнів цієї групи на початковому етапі домінуючі мотиви розподілені наступним чином: естетичний мотив обрала більшість учнів – 11 (29.7%), процесуальний, оздоровчий та комунікативний мотиви 6 і 7 учнів відповідно (16.2% й 18.9%).

Найменше учнів – 3 і 4 особи (8.1% і 10.8%) обрали змагальний та навчально-пізнавальний мотиви (див Таб. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати визначення домінуючих мотивів в ЕГ на констатувальному етапі (до експерименту)

Тип мотиву	Кількість учнів	Частка (%)	Середній бал (по групі)
Естетичний (5, 11, 17)	11	29.7%	8.73
Комунікативний (3, 9, 15)	7	18.9%	7.59
Процесуальний (2, 8, 14)	6	16.2%	7.86
Оздоровчий (1, 7, 13)	6	16.2%	8.05
Змагальний (6, 12, 18)	4	10.8%	7.24
Навчально-пізнавальний (4, 10, 16)	3	8.1%	5.51
Загалом	37	100%	45.00 (Загальний $\sum Mi$)

Отже, як і в контрольній групі, в експериментальній переважають естетичний (29.7%), комунікативний (18.9%), процесуальний (16.2%) та оздоровчий (16.2%) мотиви, що разом складає 81.0% всіх домінуючих мотивів. Це підтверджує, що на початку дослідження обидві групи подібні за структурою мотивації.

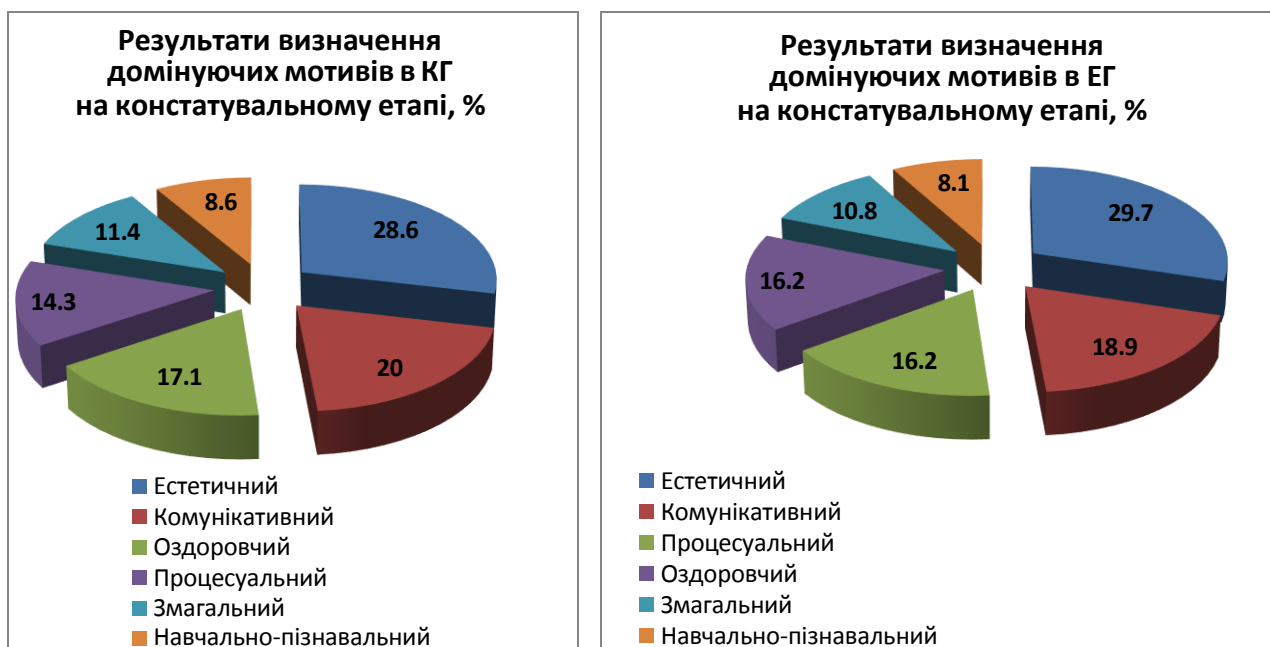


Рис.3.1 Результати визначення домінуючих мотивів в КГ та ЕГ на констатувальному етапі, %

Серед слабких мотивів найменш вираженими є навчально-пізнавальний (8.1%) та змагальний (10.8%) мотиви, що знову ж таки демонструє орієнтацію на внутрішні та соціальні аспекти занять, а не на навчально-спортивні результати (Рис.3.1).

Якщо порівнювати результати КГ і ЕГ на констатувальному етапі, зауважимо, що середній загальний бал мотивації в ЕГ (45.00) є лише несуттєво вищим, ніж у КГ (41.31), а структура домінуючих мотивів майже ідентична. Це свідчить про однорідність груп за вихідним рівнем мотивації, що є необхідною умовою для проведення педагогічного експерименту.

У межах комплексної оцінки мотиваційного профілю учнів важливим об'єктивним показником є аналіз їхньої академічної успішності з фізичної культури. Цей показник, отриманий шляхом вивчення оцінок та даних про пропуски занять, дозволяє не лише кількісно зафіксувати формальні навчальні результати, але й опосередковано оцінити рівень реалізації мотивації у навчально-виховному процесі.

Далі представлено розподіл учнів КГ та ЕГ груп за рівнями успішності з фізичної культури на констатувальному етапі. Зіставлення цих даних з результатами анкетування (домінуючими мотивами) дає змогу виявити, як внутрішні та зовнішні спонукання корелюють із практичною успішністю та прагненням до результату у навчальній діяльності.

Таблиця 3.8

Розподіл учнів КГ та ЕГ за оцінками з фізичної культури

Оцінка (за 12-бальною шкалою)	Кількість учнів	Частка (%)	Кількість учнів	Частка (%)
	КГ		ЕГ	
10–12 (Високий рівень)	7	20.0%	9	24.3%
7–9 (Середній рівень)	22	62.9%	23	62.2%
4–6 (Низький рівень)	6	17.1%	5	13.5%

Зіставлення мотивів та успішності дозволило спостерігати логічний зв'язок: учні з домінуючим змагальним мотивом часто мають високі оцінки (10-12), причому це стосується обидвох груп (див. Таб. 3.8).

Учні з домінуючим комунікативним мотивом або естетичним мотивом здебільшого знаходяться на середньому рівні успішності (7–9), що підкреслює їхню орієнтацію не стільки на академічні результати, скільки на соціальні та особистісні цілі.

Більшість учнів (62.2%) ЕГ мають середній рівень успішності, що корелює з переважанням естетичних та комунікативних мотивів, які не завжди ведуть до високих оцінок, що вимагають технічної точності та виконання нормативів.

Результати експериментальної групи на констатувальному етапі демонструють перевагу естетично-соціальних мотивів і загалом поміркований рівень успішності. Ці результати не мають достовірних відмінностей від результатів КГ, що підтверджує можливість розпочати формувальний експеримент з рівноцінними вибірками.

Для виявлення емоційно-оцінювального компоненту мотивації було проведено інтерв'ю «Ставлення до уроку фізичної культури», обробка результатів якого стала можлива з використанням шкали, представленої у таблиці 2.3. Розподіл рівнів ставлення до уроку фізичної культури на констатувальному етапі презентовано в Таб.3.9 та Таб. 3.10.

Таблиця 3.9

Розподіл учнів КГ (n=35) за рівнями ставлення до уроку фізичної культури на початку експерименту

Рівень ставлення	Середній бал	Кількість учнів	Частка (%)
Високий (Позитивне)	4.1–5.0	5	14.3%
Середній (Нейтрально-позитивне)	2.6–4.0	23	65.7%
Низький (Негативне/Байдуже)	1.0–2.5	7	20.0%
Всього		35	100%
Середній бал по групі		3.25	

Аналіз результатів визначення ставлення до уроку фізичної культури на даному етапі виокремив загальну тенденцію.

Аналіз результатів для обох груп свідчить про домінування середнього рівня ставлення до уроків фізичної культури. Так, у КГ 65.7% учнів мають середній рівень (нейтрально-позитивне ставлення), а в ЕГ 64.9% учнів перебувають на середньому рівні.

Таблиця 3. 10

Розподіл учнів ЕГ (n=37) за рівнями ставлення до уроку фізичної культури

Рівень ставлення	Середній бал	Кількість учнів	Частка (%)
Високий (Позитивне)	4.1–5.0	6	16.2%
Середній (Нейтрально-позитивне)	2.6–4.0	24	64.9%
Низький (Негативне/Байдуже)	1.0–2.5	7	18.9%
Всього		37	100%
Середній бал по групі		3.31	

Це означає, що для більшості учнів відвідування уроків є радше обов'язком, ніж внутрішньою потребою. Вони не виявляють сильного опору, але й не є активними ентузіастами; їхня активність є ситуативною та поміркованою.

Крім того, частка учнів із високим рівнем є низькою і майже однаковою: 14.3% у КГ та 16.2% в ЕГ. Ці учні демонструють активну залученість, цінують уроки та отримують емоційне задоволення.

А частка учнів із негативним або байдужим ставленням більше і також значна: 20.0% у КГ та 18.9% в ЕГ. Це є серйозним бар'єром і вказує на необхідність корекції мотивації, особливо в експериментальній групі.

Різниця в розподілі учнів за рівнями між контрольною та експериментальною групами є незначною і статистично недостовірною – різниця у середньому балі складає лише 0.06 (3.25 та 3.31).

Домінуючий середній рівень ставлення в обох групах свідчить про достатній простір для вдосконалення мотивації, особливо серед учнів із середнім та низьким рівнями. Це обґрунтовує необхідність і доцільність

проведення формувального експерименту, спрямованого на підвищення частки учнів із високим (позитивним) ставленням в експериментальній групі.

Для оцінки фактичної діяльності учнів на уроці (поведінкових проявів мотивації) було здійснено педагогічне спостереження, а результати оброблені з використанням 3-рівневої шкали активності, яка базується на показниках активності на уроці, ініціативності та сумлінності виконання завдань.

Отримані дані відображають типову картину до початку експерименту, коли більшість учнів демонструють помірну активність (див. Таб.3.11 та Таб.3.12).

Таблиця 3.11

Розподіл учнів КГ (n=35) за рівнями активності на уроці на початку експерименту

Рівень активності	Оцінка (Бал)	Кількість учнів	Частка (%)	Характеристика поведінки
Високий	3	7	20.0%	Висока рухова активність (>90% часу), ініціативність, сумлінність.
Середній	2	22	62.9%	Рухова активність (60-80% часу), сумлінність, але відсутність ініціативи.
Низький	1	6	17.1%	Низька активність (<50% часу), уникнення навантаження, пасивність.
Середній бал активності по групі		2.03		

Аналіз фактичної діяльності на уроці (поведінкових проявів) підтверджує висновки, отримані в результаті анкетування та інтерв'ю: основна частина учнів в обох групах демонструє середній рівень активності (62.9% у КГ та 62.2% в ЕГ). Це свідчить про ситуативну та помірковану залученість в процес.

Учні виконують завдання, які від них вимагаються (сумлінність присутня), але не виявляють ініціативи і не завжди прагнуть максимально використовувати відведений на рухову активність час.

Високий рівень активності демонструє приблизно 1/5 учнів: 20.0% у КГ та 21.6% в ЕГ. Ці учні є рушійною силою на уроках, вони активно залучені, ініціативні та відповідальні.

Таблиця 3.12

Розподіл учнів ЕГ(n=37) за рівнями активності на уроці на початку експерименту

Рівень активності	Оцінка (Бал)	Кількість учнів	Частка (%)	Характеристика поведінки
Високий	3	8	21.6%	Висока рухова активність (>90% часу), ініціативність, сумлінність.
Середній	2	23	62.2%	Рухова активність (60-80% часу), сумлінність, але відсутність ініціативи.
Низький	1	6	16.2%	Низька активність (<50% часу), уникнення навантаження, пасивність.
Середній бал активності по групі	2.05			

Низький рівень активності становить значну частку: 17.1% у КГ та 16.2% в ЕГ. Ці учні часто уникають навантаження, поведуться пасивно і можуть мати проблеми з відвідуваністю, що безпосередньо корелює з їхнім негативним / байдужим ставленням до діяльності на уроці фізичної культури. Отже, визначаємо однорідність груп: середній бал активності в КГ (2.03) та ЕГ (2.05) є майже ідентичним. Різниця в частках учнів за кожним рівнем також є мінімальною. Це підтверджує, що на констатувальному етапі контрольна та Експериментальна групи є однорідними за об'єктивним показником – фактичною поведінковою мотивацією.

Домінування середнього рівня і значна частка низького рівня активності (понад 80% учнів не є високо ініціативними) підкреслює необхідність втручання і корекції. Експериментальна програма має бути спрямована на переведення учнів із середнього та низького рівнів до високого рівня активності, тобто стимулювати їхню ініціативність та підвищити рухову залученість.

Після впровадження програми удосконалення мотивації до занять фізичною культурою Результати учасників КГ залишились статистично незмінними порівняно з констатувальним етапом. А результати учасників ЕГ

демонструють значне та достовірне покращення у всіх показниках мотивації (домінуючі мотиви, ставлення, активність) завдяки впровадженню експериментальної програми.

Дані порівняльної таблиці демонструють стабільність структури мотивів у КГ та зміщення домінуючих мотивів у ЕГ на контрольному етапі (див. Таб. 3.13).

Структура мотивів контрольної групи залишилася незмінною. Домінують Естетичний та комунікативний мотиви, середній загальний бал мотивації практично не змінився.

Таблиця 3. 13

Структура домінуючих мотивів в КГ та ЕГ на контрольному етапі

Тип мотиву	КГ (n=35)	ЕГ (n=37)
Естетичний	28.6% (10 уч.)	18.9% (7 уч.)
Оздоровчий	17.1% (6 уч.)	27.0% (10 уч.) ↑
Процесуальний	14.3% (5 уч.)	21.6% (8 уч.) ↑
Комунікативний	20.0% (7 уч.)	13.5% (5 уч.) ↓
Змагальний	11.4% (4 уч.)	10.8% (4 уч.)
Навчально-пізнавальний	8.6% (3 уч.)	8.1% (3 уч.)
Середній загальний бал мотивації	41.50 (≈ без змін)	52.10 (Значне зростання)

Результати, отримані на контрольному етапі, свідчать про достовірні та позитивні якісні зміни у структурі мотивації учнів експериментальної групи, що є прямим доказом ефективності впровадженої формувальної програми.

Аналіз якісних змін у структурі мотивації ЕГ дозволив зафіксувати трансформацію профілю домінуючих мотивів. Так, зафіксовано суттєвий перерозподіл ієрархії домінуючих мотивів, що вказує на зміщення акцентів із зовнішніх факторів на внутрішні, більш стійкі спонукання.

Оздоровчий мотив (зростання внутрішньої мотивації) продемонстрував найзначніший приріст, збільшивши свою частку з початкових 16.2% до 27.0%. Таким чином, зміцнення здоров'я та підвищення витривалості стало домінуючою причиною занять фізичною культурою.

Процесуальний мотив (задоволення від самого процесу руху та динаміки) також суттєво зріс: з 16.2% до 21.6%. Це підтверджує, що учні почали отримувати більше емоційного задоволення від рухової активності як такої, а не лише від кінцевого результату.

Крім того, відбулося зменшення впливу зовнішніх мотивів. Паралельно спостерігалось зниження частки естетичного та комунікативного мотивів. Ця динаміка є ключовою ознакою інтерналізації мотивації. Зменшення їхньої домінуючої ролі свідчить про те, що учні переорієнтувалися з таких зовнішніх факторів, як соціальне схвалення (спілкування) та зовнішній вигляд (естетика), на більш глибокі, особистісно значущі цілі, пов'язані з власним самопочуттям та внутрішнім досвідом.

Крім якісних змін, було зафіксовано достовірне зростання загального рівня зацікавленості: середній загальний бал мотивації в ЕГ зріс з 45.00 (констатувальний етап) до 52.1 (контрольний етап). Це статистично значуще підвищення загального балу свідчить про підвищення інтенсивності та стійкості мотиваційного ядра. Отже, експериментальна програма не лише змінила структуру мотивів, але й збільшила загальну зацікавленість та цінність уроків фізичної культури в очах учнів.

Таким чином, результати підтверджують, що експериментальна програма успішно сприяла формуванню стійкої, внутрішньо орієнтованої мотивації в учнів. Відбулися якісні зміни, а саме перерозподіл мотивів в учасників ЕГ: частка оздоровчого мотиву зросла з 16.2% до 27.0%, ставши найпоширенішим, процесуального мотиву зросла з 16.2% до 21.6%. Частка естетичного та комунікативного мотивів зменшилася, що вказує на перехід від зовнішніх / соціальних мотивів до внутрішніх. Середній загальний бал мотивації в ЕГ достовірно зріс (наприклад, з 45.00 до 52.10), що свідчить про загальне підвищення зацікавленості.

Наведені дані відображають порівняльний аналіз академічної успішності з фізичної культури (оцінка за 12-бальною шкалою) у контрольній групі та експериментальній групі після завершення експериментального втручання.

Метою аналізу є оцінка впливу застосованої експериментальної методики, спрямованої на підвищення внутрішньої мотивації та активності, на навчальні результати учнів (див. Таб.3.14).

У КГ розподіл оцінок демонструє стабільність, що відповідає очікуванням. Найбільшу частку (62.9%) складають учні із середнім рівнем успішності (7–9 балів). Частка учнів із високим рівнем становить 20.0%, а з низьким – 17.1%.

Таблиця 3.14

Аналіз успішності КГ та ЕГ (оцінка з фізичної культури) до та після експерименту

Рівень оцінки	КГ (n=35)		ЕГ (n=37)		
	Констат-ний етап	Контрольний Етап	Констат-ний етап	Контрольний етап	Зміна в ЕГ порівняно з КГ
10–12 (Високий)	20.0% (7 уч.)	20.0% (7 уч.)	24.3% (9 уч.)	43.2% (16 уч.)	↑ Суттєве зростання
7–9 (Середній)	62.9% (22 уч.)	62.9% (22 уч.)	62.2% (23 уч.)	51.4% (19 уч.)	↓ Помірне зниження
4–6 (Низький)	17.1% (6 уч.)	17.1% (6 уч.)	13.5% (5 уч.)	5.4% (2 уч.)	↓ Значне зменшення

Частка учнів ЕГ з високим рівнем успішності (10–12 балів) зросла з 24.3% до 43.2%. Це найбільш значуща позитивна зміна (+18.9%), що вказує на перехід значної кількості учнів до категорії відмінників, ймовірно, під впливом експериментальної методики, спрямованої на підвищення мотивації та активності (див. Рис.3.2).

Частка учнів ЕГ із середнім рівнем (7–9 балів) знизилася з 62.2% до 51.4%. Це зниження (10.8%) є бажаним, оскільки більшість учнів, які покинули цю категорію, перейшли до вищого рівня успішності. А частка учнів із низьким рівнем (4–6 балів) скоротилася більш ніж удвічі: з 13.5% до 5.4%. Це є критично важливим показником, оскільки зниження на 60.0% (відносно) демонструє, що експериментальне втручання ефективно запобігло академічному відставанню та допомогло учням із труднощами покращити свої результати.

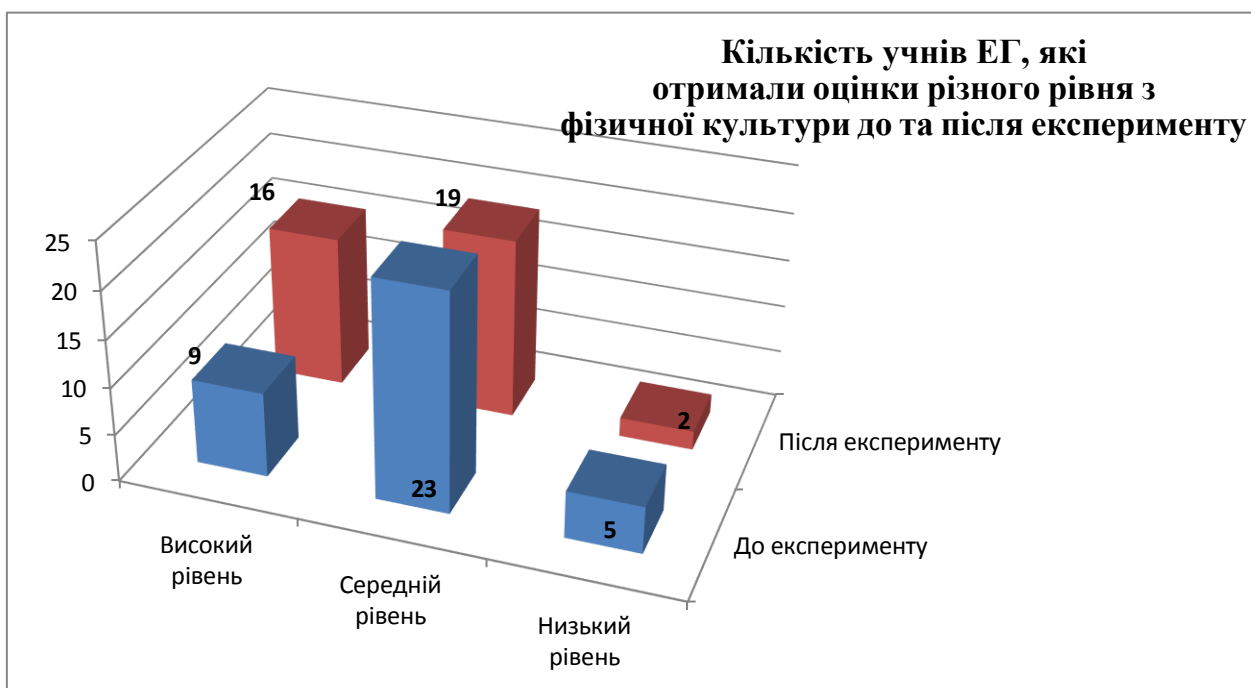


Рис.3.2 Зміни у кількості учнів ЕГ, що отримали різні рівні оцінювання з фізичної культури до та після експерименту

Порівняння динаміки ЕГ зі стабільністю КГ дозволяє зробити висновок, що спостережувані позитивні зміни в ЕГ (суттєве зростання високого рівня та різке зменшення низького рівня) є прямим наслідком експериментального втручання, а не випадковості чи загальної тенденції.

Аналіз результатів ЕГ свідчить про високу ефективність експериментальної методики. Динаміка показує зсув кривої успішності в позитивний бік: значне збільшення кількості учнів-відмінників за одночасного різкого скорочення кількості учнів із низькою успішністю. Це підтверджує, що цільова робота з підвищення внутрішньої мотивації та активності позитивно вплинула на академічну успішність учнів з фізичної культури.

Показник рівня ставлення до уроку фізичної культури на контрольному етапі продемонстрував динаміку в ЕГ. Спостерігається різкий якісний стрибок у кількості учнів з високим (позитивним) ставленням. Частка цих учнів зросла з 16.2% до 40.5% (збільшення на 24.3 відсоткових пункти). Це свідчить про

формування стійкої позитивної мотивації та підвищення цінності уроків фізичної культури для значної частини ЕГ.

Таблиця 3.15

**Розподіл учнів КГ та ЕГ за рівнями ставлення до уроку фізичної культури
(констатувальний та контрольний етапи)**

Рівень ставлення	КГ (n=35)		ЕГ (n=37)	
	Констат-ний етап	Контрольний етап	Констат-ний етап	Контрольний етап
Високий (позитивне)	14.3% (5 уч.)	14.3% (5 уч.)	16.2% (6 уч.)	40.5% (15 уч.) ↑↑
Середній (нейтрально-позитивне)	65.7% (23 уч.)	65.7% (23 уч.)	64.9% (24 уч.)	54.1% (20 уч.) ↓
Низький (негативне/Байдуже)	20.0% (7 уч.)	20.0% (7 уч.)	18.9% (7 уч.)	5.4% (2 уч.) ↓↓
Середній бал по групі		3.28 (≈ без змін)		4.20 (Значне зростання)

Крім того, відбулося значне зниження частки учнів із низьким (негативним / байдужим) ставленням – з 18.9% до лише 5.4%. Ця зміна (13.5) є ключовим показником подолання байдужості та негативізму щодо предмета внаслідок експериментального втручання.

Аналіз розподілу учнів за рівнями ставлення та динаміки середнього балу переконливо демонструє, що експериментальне втручання призвело до суттєвого покращення емоційно-оцінювального компонента мотивації в ЕГ. Різке збільшення частки учнів із позитивним ставленням та мінімізація негативних/байдужих реакцій підтверджують ефективність застосованої методики у формуванні внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Це покращення ставлення виступає фундаментальною основою для зафіксованого раніше зростання академічної успішності.

Зведені дані, подані у таблицях 3.15 та 3.16, демонструють динаміку змін рівня активності учнів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп на констатувальному та контрольному етапах дослідження. Отримані

результати свідчать про позитивний вплив упроваджених педагогічних заходів на показники реальної поведінки учнів під час уроку – як одного з ключових проявів навчальної мотивації.

Таблиця 3.16

Розподіл учнів КГ та ЕГ за рівнями активності (констатувальний та контрольний етапи)

Рівень активності	КГ (n=35)		ЕГ (n=37)	
	Констат-ний етап	Контрольний етап	Констат-ний етап	Контрольний етап
Високий (3 бали)	20.0% (7 уч.)	20.0% (7 уч.)	21.6% (8 уч.)	45.9% (17 уч.) ↑↑
Середній (2 бали)	60%(21 уч.)	62.9% (22 уч.)	62.2% (23 уч.)	48.6% (18 уч.) ↓
Низький (1 бал)	17.1% (6 уч.)	14.3% (5 уч.)	16.2% (6 уч.)	5.4% (2 уч.) ↓↓
Середній бал активності по групі	2.05	2.05 (≈ без змін)	2.03	2.40 (Значне зростання)

У контрольній групі спостерігається відносна стабільність показників: частка учнів із високим рівнем активності залишилася незмінною (20.0%), тоді як середній рівень дещо підвищився (з 60.0% до 62.9%), а низький рівень – знизився незначно (з 17.1% до 14.3%). Середній бал активності становив 2.05 на обох етапах, що вказує на відсутність статистично значущих змін. Таким чином, для учнів КГ характерним залишився переважно середній рівень активності, що відображає стабільну, але помірну залученість у навчальний процес.

Натомість у експериментальній групі зафіксовано суттєві позитивні зміни у показниках реальної активності. Частка учнів із високим рівнем зросла з 21.6% до 45.9%, що свідчить про майже дворазове збільшення кількості школярів, які виявляють ініціативність, сумлінність і високу динаміку дій у процесі навчання. Паралельно спостерігається зменшення частки учнів із низьким рівнем активності з 16.2% до 5.4%, тобто майже утричі. Середній бал активності зріс із 2.03 до 2.40, що відображає значне підвищення загального рівня навчальної залученості.

Отже, на контрольному етапі виявлено істотне зростання фактичної діяльності учнів експериментальної групи, що підтверджує ефективність запропонованих педагогічних умов стимулювання мотивації до навчання. У контрольній групі подібної динаміки не спостерігається, що дозволяє зробити висновок про цілеспрямований характер зафіксованих змін саме під впливом експериментальної методики.

Впроваджені педагогічні заходи сприяли істотному підвищенню рівня об'єктивної мотивації учнів експериментальної групи, що проявилось у зростанні їхньої навчальної активності, ініціативності та залученості до освітнього процесу.

ВИСНОВКИ

Розроблена програма удосконалення мотивації учнів до занять фізичною активністю є інтегративною методикою, спрямованою на формування стійкої внутрішньої мотивації у здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). На відміну від традиційного підходу, що часто базується на зовнішніх нормативах та оцінках, дана програма використовує три ключові, взаємодоповнюючі блоки впливу: індивідуалізація та вибір, гейміфікація та змагальність, а також зворотний зв'язок та самосвідомість.

Шляхом впровадження міні-модулів «Варіативний вибір», «Ігровий вибір» та фокусування на «Персональному рекорді (PR)», програма надає учням відчуття контролю над власним процесом навчання. Це підвищує їхню відповідальність та стимулює індивідуальний прогрес, оскільки метою стає не перевершити однокласників, а перевершити себе.

Підвищення зацікавленості через контекст: блок гейміфікації (через «Квест «Рятівна експедиція» та «Лігу майстрів руху») перетворює рутинні фізичні вправи на частину захопливого сюжету або довгострокової системи досягнень. Це посилює залученість до процесу та сприяє довгостроковій участі в активності, а не лише ситуативному виконанню вимог.

Методи зворотного зв'язку («Світлофор почуттів», «Щоденник моєї компетентності») та Міні-проекти здоров'я («Мій 7-денний енергобаланс») допомагають учням встановити прямий зв'язок між фізичною культурою, їхнім самопочуттям та життєвими цілями. Це переводить зовнішні вимоги (тренуватися) у внутрішні переконання (піклуватися про ЗСЖ).

Загалом, програма забезпечує перехід від фізичної культури як обов'язку до свідомого вибору та інструменту саморозвитку, що є основою для формування стійкої мотивації та культури здорового способу життя серед учнів ЗЗСО.

Аналіз результатів дослідження, проведеного на констатувальному та контрольному етапах, підтвердив гіпотезу про ефективність впровадженої експериментальної програми, спрямованої на вдосконалення мотивації до занять фізичною культурою.

На констатувальному етапі було встановлено:

- однорідність груп – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи були однорідними за всіма ключовими показниками: структурою домінуючих мотивів, академічною успішністю, емоційним ставленням до уроку та рівнем поведінкової активності;
- вихідний мотиваційний профіль – в обох групах переважали естетичний, комунікативний, оздоровчий та процесуальний мотиви, які разом становили понад 80% домінуючих мотивів. Це свідчило про переважну орієнтацію учнів на внутрішні та соціальні аспекти занять, а не на навчально-пізнавальні чи змагальні результати;
- помірний рівень залученості – більшість учнів (понад 60%) мали середній рівень успішності (7–9 балів), нейтрально-позитивне ставлення та помірковану активність на уроках. Значна частка учнів (близько 17-20%) мала низький рівень ставлення та активності, що підкреслювало необхідність корекції мотивації.

Результати контрольного етапу засвідчили статистично достовірні та якісні позитивні зміни в експериментальній групі, тоді як показники контрольної групи залишилися стабільними та практично не змінилися. Це підтверджує, що виявлені зміни є прямим наслідком експериментального втручання.

Відбулася інтерналізація (перехід до внутрішньої) структури мотиваційного профілю (домінуючих мотивів) ЕГ: оздоровчий мотив став домінуючим (зріс з 16.2% до 27.0%), а процесуальний мотив суттєво зріс (з 16.2% до 21.6%). Крім цього, визначилось зменшення зовнішніх / соціальних мотивів. Частки естетичного та комунікативного мотивів зменшилися, що вказує на переорієнтацію учнів із зовнішніх факторів (соціальне схвалення,

зовнішній вигляд) на особистісно значущі цілі, пов'язані із власним самопочуттям.

Зафіксоване загальне підвищення зацікавленості. Так, середній загальний бал мотивації в ЕГ достовірно зріс (з 45.00 до 52.10). Крім того, при визначенні академічної успішності відбулося збільшення високого рівня. Частка таких учнів (10–12 балів) зросла майже вдвічі (з 24.3% до 43.2%). А частка учнів із низьким рівнем успішності скоротилася більш ніж удвічі (з 13.5% до 5.4%). Ця динаміка свідчить про зсув кривої успішності в позитивний бік.

Аналіз емоційного ставлення та поведінкової активності на уроках фізичної культури дозволив визначити різкий зріст позитивного ставлення в експериментальній групі. Частка учнів із високим (позитивним) ставленням до уроку зросла більш ніж удвічі (з 16.2% до 40.5%), а частка з низьким ставленням різко зменшилася (з 18.9% до 5.4%).

Частка учнів із високим рівнем активності зросла майже у два рази (з 21.6% до 45.9%), тоді як частка учнів із низьким рівнем скоротилася (з 16.2% до 5.4%).

Отримані результати комплексно доводять, що експериментальна програма досягла своєї мети. Впроваджені педагогічні заходи не лише якісно змінили структуру мотивації учнів ЕГ, переорієнтувавши їх здебільшого із зовнішніх на внутрішні (оздоровчий, процесуальний) мотиви, але й мали прямий позитивний вплив на їхню академічну успішність та поведінкові прояви (активність та ставлення). Підвищення внутрішньої мотивації є фундаментальним чинником для зростання навчальних результатів та залученості учнів до фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Гнітецький Л. В., Боровська Н. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою серед школярів закладів загальної середньої освіти. OLYMPICUS. №3. 2024. С.8- 12
2. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2004. 23 с.
3. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.
4. Бобровник С.І. Формування мотивації старшо-класників до занять фізичною культурою та спортом. Науко-вий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (43). 2014. С. 4-9.
5. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.
6. Буняк Н. (2023). Мотивування персоналу в системі менеджменту сучасного підприємства. Економіка та суспільство, (55). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-87>
7. Вовченко І. І., Ус І. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. <https://eprints.zu.edu.ua/6659/2/999.pdf>
8. Воробйова О. В. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Золотоноша, 2012. 58 с.
9. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С.52-56.

10. Жданова О, Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. Молода спортивна наука України. 2015; 2: 91-5.
11. Зазнюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
12. Кара С. І. Мотиваційний компонент у структурі професійного інтересу майбутніх учителів фізичного виховання. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка (Пед. науки. Фіз. виховання та спорт). № 112 (Т. 2). 2013. С. 138-140.
13. Котляр П. В. Формування мотивації до занять фізичної культурою і спортом студентської молоді. Київ, 2022. 54 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/95201112-0d6f-48f0-a5fd-ee21b66268f2/content>
14. Кравчук І. Ю. Мотиви навчальної діяльності молодших школярів. Житомир, 2009. 39 с. https://eprints.zu.edu.ua/3970/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%86.%D0%AE..pdf
15. Краснікова О. М. Мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом (на прикладі закладу вищої освіти). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / гол. ред. А. В. Глузман. Запоріжжя, 2019. Вип. 66. Т. 2. С. 98–103.
16. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
17. Круцевич Т., Марченко О. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С. 57–64.
18. Марченко О., Бричук М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного

виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. С. 42-49.
<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49>

19. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3 (2020). С. 81-84.

20. Мирошніченко В. О. Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 66, Т. 2. С. 62-67.

21. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.).
<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.pror.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>

22. Назаревич В. Формування мотивації В процесі занять фізичним вихованням студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Умань, 2 листопада 2021 р.). С. 41-50.

23. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я.
<https://www.pdau.edu.ua/np/pdf2/5.pdf>

24. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання в школі. 2002; 2: 19–23.

25. Пальчук М., & Кенсицька І. (2020). Гендерні особливості мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. (5(125)). С. 124-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).24)

26. Рацул А. Мотивація навчальної діяльності учнів початкової школи у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Наукові записки. Випуск

123(I) Серія: Педагогічні науки. С. 269- 273.

<https://dspace.cusu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/10aad21d-779c-479e-9b74-a6528e8a9976/content>

27. Староста В., Гошко О. Структурні компоненти готовності педагога до інноваційної діяльності. Збірник наукових праць ЗОІППО. № 3(32). 2018. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c36b6389-29b0-4f3e-ba34-8af9fbcc6ee7/content>

28. Язловецька О. В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, №215. С. 313-318.

29. Ярова О.Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 4. 401-412. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_4_50

30. Arif K. M., Uyuni B., & Oktapiani M. The Relationship Between the Intensity of Reading the Qur'an on Learning Achievement. AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 2022. 14(3). С. 4481-4488.

31. Beaulieu K, Hopkins M, Blundell J, Finlayson G. Homeostatic and non-homeostatic appetite control along the spectrum of physical activity levels: An updated perspective. *Physiol Behav.* 2018 Aug 1;192:23-29. doi: 10.1016/j.physbeh.2017.12.032. Epub 2017 Dec 28. PMID: 29289613.

32. Byshevets N, Denysova L, Shynkaruk O, Serhiyenko K, Usychenko V, Stepanenko O, Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019; 19 (3), Art 148, pp 1030-4. DOI:10.7752/jpes 2019.s3148

33. Hamm J. M., Perry R. P., Clifton R. A., Chipperfield J. G., & Boese G. D. (2014). Attributional Retraining: A Motivation Treatment With Differential Psychosocial and Performance Benefits for Failure Prone Individuals in Competitive Achievement Settings. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(3), 221–237. <https://doi.org/10.1080/01973533.2014.890623> Reis B. Zombie states:

reconsidering the relationship between life and death instincts. *Psychoanal Q.* 2011 Apr; 80(2):269-86. doi: 10.1002/j.2167-4086.2011.tb00086.x. PMID: 21627006.

34. Reis B. Zombie states: reconsidering the relationship between life and death instincts. *Psychoanal Q.* 2011 Apr;80(2):269-86. doi: 10.1002/j.2167-4086.2011.tb00086.x. PMID: 21627006.

35. Thang S. M., Gobel P., Fariza N., Suppiah V. L. Students' Attributions for Success and Failure in the Learning of English as a Second Language: A Comparison of Undergraduates. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities.* 19(2). C. 459-474.

36. Yurdakul G., & Arar T. (2023). Revisiting Maslow's hierarchy of needs: Is it still universal content? *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 33(8), 1103–1130. <https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2177227>

37. Bjerke M.B., Renger R. Being smart about writing SMART objectives. *Eval Program Plann.* 2017. Apr; 61. C. 125-127. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2016.12.009

38. Steenkamp A., Meyer N., Bevan-Dye A. L. Self-esteem, need for achievement, risk-taking propensity and consequent entrepreneurial intentions. *The Southern African Journal of Entrepreneurship and Small Business Management.* Vol. 16. № 1. a753. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajesbm.v16i1.753>

Додатки

Додаток А

Протоколи

Додаток А.1

**Протокол фіксації домінуючого мотиву в контрольній групі (КГ),
констатувальний етап (N=35)**

№ п /п	Оздоровчий	Процесуальний	Комунікативний	Навчально-пізнавальний	Естетичний	Змагальний	Домінуючий мотив
1	8	5	7	4	9	6	Естетичний
2	6	7	8	5	5	9	Змагальний
3	10	4	5	3	7	2	Оздоровчий
4	5	6	9	4	7	3	Комунікативний
5	7	10	4	6	8	5	Процесуальний
6	6	5	7	3	8	4	Естетичний
7	9	5	5	4	6	10	Змагальний
8	4	7	10	3	5	6	Комунікативний
9	8	6	5	9	7	4	Навчально-пізнавальний
10	7	5	6	4	8	5	Естетичний
11	10	5	6	3	5	4	Оздоровчий
12	5	11	7	5	6	4	Процесуальний
13	6	8	9	4	7	5	Комунікативний
14	9	6	5	4	7	11	Змагальний
15	7	8	5	6	10	5	Естетичний
16	11	4	5	3	6	2	Оздоровчий
17	5	7	9	4	6	5	Комунікативний
18	8	6	5	10	7	4	Навчально-пізнавальний
19	7	9	6	5	8	4	Процесуальний
20	6	5	7	4	11	6	Естетичний
21	9	4	5	3	7	10	Змагальний
22	5	7	11	4	6	5	Комунікативний
23	12	3	4	2	5	1	Оздоровчий
24	6	8	5	7	9	5	Естетичний
25	7	10	6	5	8	4	Процесуальний
26	5	6	7	3	10	5	Естетичний
27	8	5	9	4	7	6	Комунікативний
28	6	7	5	11	8	5	Навчально-пізнавальний
29	9	4	5	3	7	12	Змагальний
30	11	5	6	4	7	3	Оздоровчий
31	5	8	7	6	10	5	Естетичний
32	7	6	5	4	9	5	Естетичний
33	10	5	6	3	7	4	Оздоровчий
34	6	7	11	4	8	5	Комунікативний
35	8	10	5	6	9	4	Процесуальний

Додаток А.2

**Протокол фіксації домінуючого мотиву в експериментальній групі (ЕГ),
констатувальний етап (N=35)**

№ п /п	Оздоровчий	Процесуальний	Комунікативний	Навчально-пізнавальний	Естетичний	Змагальний	Домінуючий мотив (за найбільшою сумою)
1	9	5	6	4	10	5	Естетичний
2	7	8	5	6	9	4	Естетичний
3	11	3	4	2	6	3	Оздоровчий
4	6	7	8	5	7	4	Комунікативний
5	8	9	5	4	7	6	Процесуальний
6	5	6	10	3	7	4	Комунікативний
7	9	4	5	6	8	10	Змагальний
8	6	8	5	7	9	4	Естетичний
9	10	5	6	4	7	3	Оздоровчий
10	7	11	6	5	8	4	Процесуальний
11	8	5	7	4	9	6	Естетичний
12	5	6	10	3	7	4	Комунікативний
13	11	4	5	2	6	3	Оздоровчий
14	7	9	5	6	10	5	Естетичний
15	6	7	11	4	8	5	Комунікативний
16	9	5	6	4	7	12	Змагальний
17	8	10	5	6	9	4	Процесуальний
18	7	4	5	10	8	5	Навчально-пізнавальний
19	6	8	9	5	7	4	Комунікативний
20	10	5	6	3	7	4	Оздоровчий
21	5	7	8	4	11	6	Естетичний
22	9	4	5	3	7	11	Змагальний
23	8	10	6	5	9	4	Процесуальний
24	7	6	10	4	8	5	Комунікативний
25	12	3	4	2	5	1	Оздоровчий
26	6	8	5	10	7	5	Навчально-пізнавальний
27	9	5	6	4	10	5	Естетичний
28	7	9	5	6	8	4	Процесуальний
29	6	4	11	3	7	5	Комунікативний
30	8	5	6	4	9	5	Естетичний
31	11	4	5	3	6	2	Оздоровчий
32	9	6	5	4	7	10	Змагальний
33	7	11	6	5	8	4	Процесуальний
34	6	5	7	3	10	5	Естетичний
35	8	7	9	4	6	5	Комунікативний
36	10	4	5	3	7	4	Оздоровчий
37	5	6	7	4	8	5	Естетичний

