КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Кандауров Кирило Олексійович
студент групи ФВб-1-21-4.0д

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

_____
Протокол засідання кафедри № 7
«09» травня 2025 р.

Науковий керівник:
к.н.ф.в., доцент
Латишев Микола
Вікторович

Київ – 2025

ЗМІСТ

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКОРОЧЕННЯ 3
ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 6
1.1. Поняття та види мотивації до занять спортом 6
1.1.1. Вплив вчителя на мотиваційну складову в залежності від стилю керівництва 10
1.1.2. Форми мотиваційної спрямованості в заняттях спортивною діяльністю 15
1.2. Вікові особливості мотивації школярів до занять спортом 16
1.3. Вплив батьків й соціального середовища на спортивну активність дитини 20
Висновки до розділу 1 29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 31
2.1. Методи дослідження 31
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел 31
2.1.2. Соціологічні методи (анкетування батьків) 32
2.1.3. Математико-статистичні методи обробки 32
2.2. Організація дослідження 32
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ БАТЬКІВСЬКОЇ ПІДТРИМКИ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 34
3.1. Аналіз результатів дослідження впливу сімейного середовища на спортивну мотивацію дитини 34
3.2. Рекомендації щодо покращення мотиваційного клімату в родинах ……..52
2
Висновки до розділу 3 53
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКОРОЧЕННЯ

SDT - Self-Determination Theory

АФВ - адаптивне фізичне виховання

ЗОШ - загальноосвітня школа

GPAQ - Global Physical Activity Questionnaire

ВСТУП

Упродовж останніх десятиліть у світі спостерігається стійке зниження рівня фізичної активності серед дітей та підлітків [10, 13, 21]. Попри стрімкий розвиток спортивних технологій, доступність онлайн-програм тренувань й численні кампанії зі здорового способу життя - дедалі більше школярів уникають систематичних занять спортом. Проблема збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді набула особливої гостроти в умовах новітніх суспільних викликів, зокрема під впливом пройдешніх пандемічних обмежень, наявного воєнного стану і кризи доступності позашкільної спортивної інфраструктури як наслідок. У цьому контексті питання мотивації до фізичної активності постає як питання з зірочкою, у сучасній освітній та медико-соціальній практиці. В таких умовах роль сім'ї як базового осередку соціалізації й ціннісного орієнтиру для дитини зростає в рази. В родинному середовищі формуються перші уявлення про значення фізичної культури, закладаються елементарні моделі поведінки, від яких залежить подальше ставлення дитини до рухової активності [4, 7, 18].

Сьогодні вже недостатньо лише говорити про користь руху - варто розуміти, чому одні діти прагнуть бути сильними і здоровими, інші - ігнорують навіть базові навантаження. Немало наукових публікацій зосереджуються на глибинних детермінантах мотивації: когнітивних установках, соціальних сценаріях, впливі найближчого оточення. Серед цих чинників провідне місце безперечно посідає родинне середовище. А у фокусі шкільної програми та освітніх реформ здебільшого залишається педагогічна сторона фізичного виховання, тоді як внутрішньосімейні динаміки, стилі батьківського супроводу , культура тілесності в родині залишаються поза увагою [27, 37].

Метою дослідження є визначення ролі сімейного середовища у формуванні мотивації дітей шкільного віку до занять спортом та розробка рекомендацій щодо її підвищення.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо психологічних та педагогічних аспектів мотивації до занять спортом у шкільному віці.

2. Визначити особливості функціонування родинного середовища як чинника формування мотиваційної сфери дитини.

3. Дослідити за допомогою анкетування ставлення батьків до спорту та способи підтримки ними фізичної активності дітей.

4. Узагальнити результати дослідження та запропонувати рекомендації щодо покращення мотивації до занять спортом.

Об’єкт дослідження – мотивація дітей до занять спортом.

Предмет дослідження – вплив сімейного середовища як чинника мотивації до спортивної активності у дітей шкільного віку.

Методи дослідження:

– аналіз наукової літератури з педагогіки, психології та соціології;

– соціологічні дослідження (анкетування);

– методи кількісного аналізу (обробка результатів за допомогою математичної статистики);

– узагальнення та інтерпретація результатів у контексті сучасних наукових підходів.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Роботу викладено на 64 сторінках, з урахуванням 1 таблиці й 14 рисунків. Список літератури загалом налічує 57 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Залучення дітей до систематичних занять спортом - надважлива умова формування їхнього здоров'я, фізичного розвитку та соціальної адаптації. Тим, що демонструє ступінь активності школярів у сфері фізичного виховання, виступає саме мотивація. У психології термін мотивація має неодностайне значення. Це ціла система чинників, визначаюча потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення, водночас з тим й характеристика процесу котрий підтримує й стимулює поведінкову активність під час її здійснення [38]. Вона відповідає за цілеспрямованість дій, ініціативу та внутрішню готовність дитини брати участь у різних формах рухової активності. У даному розділі буде обґрунтовано поняття мотивації у фізичній культурі, охарактеризовано її основні види, розглянуто вікові особливості мотиваційної сфери школярів, а також проаналізовано вплив соціального середовища й батьків на формування інтересу дитини до занять спортом та доцільність в цілому.

1.1. Поняття та види мотивації до занять спортом

Далеко не секрет що мотивація має значний вплив на частоту та інтенсивність занять спортом, проте педагогу варто розуміти що це лише один з факторів. Мотивація в тому числі контролює емоційну складову - ставлення до занять, загальний рівень самодисципліни, власну наполегливість дитини у досягненні результатів, здатність до подолання труднощів під час тренувального процесу [41, 53]. Втрачена зацікавленість, як наслідок і мотивація, призводить до байдужості, чи навіть повного уникнення спортивних занять. Коли як навпаки, висока мотиваційна установка сильно допомагатиме формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, що

в довгостроковій перспективі може стати основою для збереження активного способу життя й здоров'я у дорослому віці та визначить, чи буде дитина змалку систематично займатися фізичними вправами, чи сприйматиме фізичну культуру як важливу частину свого життя.

Мотивація – комплексне й складне психофізіологічне утворення, яке визначає спрямованість, активність і сталість поведінки. У психології та педагогіці мотивація виступає як процес активації поведінкової активності, який формується під впливом потреб, інтересів, соціальних умов, життєвого досвіду та свідомих цілей особистост, як сукупність зовнішніх та внутрішніх стимулів які викликають активність у людини, визначають її напрям й зумовлюють конкретну поведінку [1, 9].

У сфері фізичної культури вона виступає рушійною силою, яка спонукає індивіда до участі в різних формах рухової активності. Мотиваційна діяльність у фізичному вихованні базується передусім на на внутрішніх станах, що спонукають дитину до дії. Для дітей шкільного віку актуальною є природна потреба в русі, проте сам факт наявності потреби ще не гарантує її реалізації у формі занять фізичними вправами. Необхідна наявність мотивів. Усвідомлених або неусвідомлених спонукань до дії, що виникають на основі потреб. Нерідко плутають бажання або небажання із мотивом, тут є певні відмінності. Бажання є бажаною кінцевою метою до якої людина прагне, однак воно не завжди супроводжується дійсною мотивацією для досягнення цієї мети, внутрішнім спонуканням [9, 30].

Мотив з іншого боку, є значно глибшим та складнішим концептом. Це двигун, який тісно в'яжеться з темою фізичної культури й виховання, який спонукає людину до активних дій, внутрішній імпульс виникаючий на основі трьох: потреб, бажань та цінностей який визначає конкретний напрямок діяльності. Саме мотив є внутрішнім джерелом активності, провідний фактор у тому щоб суб'єкт максимально віддавав свої фізичні і духовні сили для досягнення мети. З цього виходить - якщо потреба визначає готовність до діяльності, то мотив додає активності більш визначену спрямованість.

Потреба, це брак того чи іншого в організмі. Внутрішнє напруження яке спрямовує на компенсацію того що необхідне для нормального функціонування людини в цілому. У разі спеціально організованої рухової активності школяру істотно з'ясувати зміст і особисту значимість цієї діяльності, тобто мету. Метою описують спрямованість на досягнення певного результату, який є етапом для реалізації потреби [43]. Аби учні розуміли мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, мета рухової активності може залишатися сталою, але зміст повинен змінюватися – бути здоровим, бути сильним, стати чемпіоном, скинути вагу, навчитись підтягування, отримати увагу протилежної статі, тощо.

Єдиного погляду в розумінні сутності мотивації співвідношення між мотивацією і мотивом, та її ролі в регуляції поведінки, немає. Наприклад Д. Макклелланд каже, що людей не виходить конкретно віднести до якогось з трьох типів мотивації. Людьми керують запити різного ступеню і часто одна з них переважає. Якраз баланс потреб успіху, належності, влади каже про сильні та слабкі сторони. Тому пропоную дивитись на мотивацію як гнучкий процес формування мотиву. Для більш глибокого розуміння механізмів мотивації у фізичному вихованні розглянемо основні види мотивації що найчастіше проявляються у сфері фізичного виховання.

Зовнішня мотивація або екстринсивна мотивація не пов'язана безпосередньо з самим змістом діяльності, а зумовлена зовнішніми факторами. Особливо у фізичному вихованні з'являється у відповідь на зовнішні стимули, якими можуть бути оцінки, похвали зі сторони вчителя, матеріальні заохочення, визнання [30, 38]. Підход з її використанням часто використовується у навчальних закладах України, проте часто висловлюється думка що вона є ефективною тільки у короткостроковій перспективі. Але ми б зауважили на те, що такі прості стимули у подальшому з високою ймовірністтю трансформуються у стійку зацікавленість заняттями спортом, за умови що мотивація послідовно підкріплюється й поступово поєднується з внутрішньою. З висоти правильного педагогічного супроводу зовнішня

мотивація абсолютно здатна стати провідником глибокої і стійкої мотиваційної основи особистості.

Внутрішня мотивація (інтринсивна мотивація) є найбільш стабільною і стійкою формою мотивації. Вона служить основою для досягнення високих результатів у будь-якій сфері, зокрема в освіті, спорті та фізичному вихованні. Внутрішня мотивація є основним аспектом теорії самодетермінації. Вона визначається як прагнення до виконання діяльності заради самого процесу, а не заради зовнішніх винагород чи примусу [15, 30, 38]. Людина мотивована внутрішньо, коли діяльність приносить їй задоволення, дозволяє відчувати себе успішною та відповідальною. У рамках заняття має місце коли школяр отримує емоційне задоволення від процесу, від самих фізичних вправ, ігор, естафет, відчуває підйом, свою важливість тут і зараз, покращення фізичного стану, або у довгостроковій перспективі, досягаючи особистих спортивних результатів. Це стійка мотиавація, і вона йде на руку довготривалим результатам, адже школяр займається фізичною активністю через власне бажання досягати цілі. Вона показує внутрішню зацікавленість учня у виконанні конкретної діяльності, зазвичай з зовнішніми проявами задоволення від процесу. У цьому контексті, внутрішня мотивація розглядається як важливий фактор для формування сталих звичок та розвитку особистості в цілому [2, 6, 15]. Крім того наявні підтипи мотивації. Ці підтипи виявляють багатовимірність процесів які спонукають людину до дії й самореалізації. Класифікація спирається не стільки на джерело мотивації, скільки на її емоційно-оцінне забарвлення. Позитивна мотивація характерна стійким бажанням досягти якогось позитивного результату. Відчуття досягнення тут як мотив. Позитивна мотивація апелює до очікувань приємного - схвалення, успіху, задоволення.

Негативна навпаки формує поведінкові реакції на основі уникнення небажаного. покарання, осуду, провалу. Страх зганьбитися перед іншими є сильно властивий для учнів навчальних закладів, особливо середнього шкільного віку [13, 20, 24]. Домінування негативного підходу в довготривалій

перспективі очевидно знижує адаптаційні можливості психіки. І той і інший типи можуть мати як зовнішню так і внутрішню природу. Сюди ж стійка та нестійка мотивація. Різниця полягає в тривалості й стабільності дії мотиву. Стійка не зникає після першої перешкоди а навпаки активізується у складних умовах, вона формується на основі глибоких потреб та переконань. Нестійка ж швидко згасає, якщо зникає зовнішній стимул або діяльність втрачає новизну.

Інтроєкція займає проміжне місце між зовнішнім контролем і внутрішньою автономією. Тип мотивації що можливо описати як процес в якому зовнішні вимоги, зокрема соціальні норми або вимоги батьків і вчителів ще не стали частиною внутрішнього переконання дитини, але вже сприймаються як щось обов'язкове. Інтроєктовану мотивацію також можна йменувати важливим етапом у розвитку особистісної мотивації. Інтроєкція теж є частиною теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), за розробку якої відповідальні психологи Е.Райан й Д.Десі. Повертаючись до нещодавнього абзацу, у теорії самодетермінації мотивація зазначається як процес у якому людина здійснює діяльність заради внутрішніх чи зовнішніх причин. У ній стверджується що всі мотиваційні форми можуть бути розміщені на континуумі, від повної зовнішньої мотивації до внутрішньої мотивації. Інтроєкція займає місце між цими двома крайнощами. Особа як би приймає зовнішні стимули але не з усвідомлення їх цінності чи значущості, а через внутрішній тиск чи відчуття зобов'язання. Інакше кажучи людина робить поставлене завдання не через радість чи інтерес, а з тої причини що їй здається, що вона повинна це зробити, щоб не відчувати провини й сорому.

1.1.1. Вплив вчителя на мотиваційну складову в залежності від стилю керівництва

Вчитель, керівник, педагог, всі терміни так чи інакше натякають на уповноваженість людини яка посідає дане місце, контролювати й вести процесс навчання. Це дійсно непроста справа, коли фокус розсіюється на багато великих та маленьких факторів під час занять. Приділити увагу тому,

приділити іншому, тримати увагу дітей на собі, бачити їх наявний стан, паралельно із цим імпровізувати, вигадувати вправи, наповнювати урок чимось цікавим, давати знання. Але одному вчителю можуть буквально зазирати до рота, в той час як іншого не люблять, не слухають чи не котирують взагалі. Чому це відбувається? Німецький психолог К. Левін, вигадав комплексне пояснення назвавши їх «стилями керівництва». Тепер, після того як пройшло вже більше восьмидесяти років, а описана ним концепція так і лишилась у практично такому ж вигляді, можна казати що це - система способів комунікації вчителя з учнями, за якої управління діяльності учней стає ефективним. Попри свою динамічність й здатність до адаптації, стиль керівництва зберігає відносну стабільність виявляючись в різноманітних умовах взаємодії, зокрема в освітньому та спортивно-педагогічному контексті [32, 48]. Вчитель - не просто виконавець освітніх функцій - він суб'єкт педагогічної взаємодії, столп на якого орієнтується атмосфера у учнівському колективі, прямо впливаючи на рівень відчуття безпеки, комфорту, довіри, задоволення та ін [30, 32]. Окрім зовнішніх чинників забарвлення уроку значною мірою залежить від внутрішніх, глибинних характеристик самого вчителя. Визначальну роль у формуванні і подальшій реалізації конкретного стилю керівництва у житті відіграють індивідуально-психологічні якості педагога: тип темпераменту, особливості характеру, рівень емоційної стійкості, схильність до емпатії, здатність до саморефлексії, комунікативна компетентність. Стиль керівництва є справжнім дзеркалом його особистих переконань, гуманістичних чи авторитарних поглядів на природу педагогічного впливу, системи цінностей яку вчитель сам сповідує й транслює у процесі навчання.

Компетентний педагог повинен розуміти концепцію керівництва в цілому, і якщо він розвивається у своїй професії, то з досвідом починає розуміти як до кого підходити, і вміє варіювати або застосовувати разом ці стилі за своїм бажанням або потребою [18, 21]. В любому випадку саме підходом до організації, наявним стилем керівництва який виступає

детермінантом мотиваційного клімату групи, вчитель формує певну модель стосунків з учнями котра стимулює їхню активну ініціативну участь, внутрішню зацікавленість, чи буває навпаки перетворює заняття на формальну вимогу, тим самим знижує рівень внутрішньої мотивації до мінімального пригнічучи прагнення як таке.

Отже, стилі керівництва. Загальноприйнято усього три. Авторитарний**,** демократичний та ліберальний [10, 52]. Вчителі авторитарного стилю притримуються вектору - «як я сказав, так і буде», не беручи до уваги думку навколо. Такий суворий керівник не терпить суперечок, він головний і єдиний хто вирішує як що й коли робити, рахуючи що він все знає і знає ліпше інших. Зазвичай обирає ультимативний тон, свої рішення подає скоріше у форматі наказів ніж вказівок, не сормлячись робити голосні зауваження котрі змушують учнів відчувати напруження у повітрі, або навіть карати. Будь які ініціативи зі сторони дітей сприймаються як спроба втрутитись у чіткий план, який орієнтований суто на результат і дисципліну. Він не сприймає міжособистісні відносини учнів як щось важливе, він не сприймає їх рівноправними учасниками навчального процесу. Логічно що авторитет тримається на страху, а не на довірі, волею неволею учні сковуються, бояться помилитись, просто бояться зайвий раз йти на контакт, а улюбленцями чи лідерами ставатимуть не найрозумніші а найпідлабузкуватіші. Напевно, найгірша ситуація що може скластись, це та де діти починають сприймати покарання як норму [25,34,43]. У такій атмосфері вже немає й краплі розмов про помилки як про шанс навчитися, а тільки як про «проблему» яка дратує вчителя. В результаті дитина думає не як стати краще, а як не «отримати по шапці». Такому стилю природно й властиво (якщо не у молодшому шкільному то у підлітковому віці) призводити учнів до пасивного опору, різних конфліктів. Не встигнеш оком моргнути, з ’явиться зайва обопільна непоступлтвість, впертість, нестерпність, образи, потроху випливаючі у розбіркі на рівні директорату. Втім, авторитарний стиль керівництва безумовно буває доцільним у певних обставинах, інколи просто неможливо

обійтись без твердості вчителя. Буває в таких класах і справді хороші показники успішності і навіть перемоги на обласних змаганнях [18]. Трапляються випадки де такий вчитель заслужив вшанування за його знання, вміння цікаво викладати фізичну культуру, дисципліну, рішучість. Так є такі. Головне не давати цій рішучості перетворитись на тиск чи придушення індивідуальності.

Приверженець демократичного стилю характерний дорученням частини функцій і повноважень членам класу не як командир, а як лідер-однодумець. У вчителя-демократа все працює за принципом «давайте вирішимо разом». Для нього істотно намагатись заохотити учнів у процес ухвалення рішень замість того щоб просто диктувати правила зверху вниз. Для нього важливо не просто дати завдання, ні, він бажає почути думки, бачення й навіть сумніви з боку учнів. У свому підході не боїться сказати «добре, я помилився», а це скоріше всього викличе більше лояльності та поваги від дітей ніж грізний погляд і вигуки. Спілкування в класі проходить у формі діалогу а не монологу. Його фрази не накази а поради, різні рекомендації й запитання на зразок «а як би ви зробили? (хотіли?)». Характерно не нав'язує а направляє, не змушує а мотивує. У такому класв школярам стає комфортно, створюються відчуття колективу, ваги і впливу у своїй присутності на занятті, відчувається свобода дій але не анархія. Кожен учень знає свою зону відповідальності. Учні охоче беруть участь в обговореннях, проявляють ініціативу, не бояться помилок, знаючи що це частина навчання. Авторитет такого вчителя тримається не на страху як у авторитаризмі. А на довірі й взаємоповазі. Дітям не страшно ставити питання чи сперечатись. Як наслідок підвищується й мотивація. Інколи відкритість вчителя сприймається деякими учнями (здебільшого молодших класів) як слабкість, і вони будуть намагатись цим користуватись, просто кажучи сідати на голову. Тоді досвідчений вчитель-демократ завжди знайде баланс, коли потрібно бути гнучким, а де варто тримати чітку позицію. Демократичний стиль керівництва формує окрім результату ще й стосунки [10, 25, 52].

Ліберальний стиль. Педагога суто ліберала практично неможливо зустріти у професійний діяльності. Фізична культура є ретельним, комплексним й різноманітним процесом, де нема місця прояву байдужості зі сторони керівника. Це пряме зобов'язання, фактично брати відповідальність за здоров'я та розвиток дитини. Особливо у сценарії коли діяльність вчителя пов'язана з АВФ, де учні з особливими потребами, потребують допомоги й підтримки з корекцією рухової сфери, відновленням функцій організму, підготовкою до інтеграції в суспільство [2, 13]. Ліберальний підхід має на увазі управляти процесом з якомога меньшим втручанням у справу класу. Умовно бути десь поруч, але водночас посторонь. Мінімум контролю, максимум свободи, навіть там де краще б її не давати. Вчитель нікого не сварить і не хвалить, спілкується м'яко, може навіть вмовляти, приймати любі виходи за межі дисципліни. З таким підходом атмосфера у класі й у колективі переходить з робочої у безформену, розмиту. Далеко не кожен учень сам по собі організований. Хтось починає ігнорувати завдання, хтось відверто халтурить, а дехто і зовсім починає заважати іншим, сперечатись заради суперечки. Повна відсутність контролю й вимог є критичною і в подальшому слугує вагомим негативним чинником до успішності учнів. Відбувається деградація фізичного розвитку та регрес. Розвиток рахується негармонійним за відсутності системності принципу поступовості, комплексного навантаження яке формує здорове гармонійне тіло. Основні фізичні якості (сила, гнучкість, витривалість, спритність, координація, швидкість) це опори на яких тримається загальний фізичний розвиток людини. Залишивши без уваги хоча б одну з них, неминуче призводить до зниження потрібної кількості рухової активності, для конкретного вікового періоду [33, 37]. Далі втрати концентрації, будь-якої мотивації, зневаги до самої ідеї фізичної культури, у когось невпевненості в собі або навіть відчуття непридатності до спорту, втрачається відчуття відповідальності, зникає орієнтир, заради чого взагалі все це робиться. Як результат діти втрачають мотивацію і інтерес не тому що

предмет нудний, а тому що їм ніхто не допоміг знайти в ньому правильний сенс. Мотивація народжується в середовищі де є вибір, проте й вимоги, інакше демократичність втрачає свою силу, перетворюючись на хаос під виглядом свободи дій.

1.1.2. Форми мотиваційної спрямованості в заняттях спортивною діяльністю

Розглядаючи мотивацію школярів до занять спортом, важливо враховувати типологію мотиваційної спрямованості яка впливає на ставлення дитини до рухової активності.

Таблиця 1.1.

Типи мотиваційної спрямованості у школярів

Тип мотиваційної спрямованості	Опис	Приклад
Інтегративно-ціннісна	Орієнтована на усвідомлення важливості занять спортом для здоров'я, розвитку особистості і соціальної адаптації. Виникає через усвідомлення особистих цінностей і ідеалів.	Учень розуміє що регулярні заняття спортом покращують здоров'я та допомагають досягати життєвих цілей.
Емоційно-ціннісна	Спрямована на отримання емоційного задоволення від занять спортивною діяльністю. Позитивні емоції, пов'язані з руховою активністю, досягненнями, спілкуванням.	Дитина отримує задоволення від участі в спортивних змаганнях й відчуває радість від перемоги.
Практично-цільова	Мотивація пов'язана з досягненням конкретних цілей, наприклад, поліпшення фізичної форми, успішне виконання нормативів чи перемога на шкільних змаганнях.	Школяр усвідомлено готується аби виконати норматив, побити рекорд.
Емоційно-цільова	Заснована на емоційному підкріпленні досягнень. Учень прагне до певних цілей оскільки це приносить йому емоційну винагороду.	Прагне виграти в командних змаганнях, щоб відчути радість від підтримки, вчителів, батьків, однокласників.
Нагородно-цільова	Досягнення матеріальних чи соціальних нагород: оцінки, медалі, грамоти визнання.	Учень бере участь у всіх можливих заходах, щоб отримати похвалу від вчителя або нагороду.
Інтернальна мотивація	Тип мотивації що походить з внутрішніх переконань та інтересів.	Школяр займається спортом тому що це йому цікаво й він має намір поліпшити свою фізичну форму до літа.

Мотивація як вже відомо може проявлятися в різних формах від внутрішньої зацікавленості до прагнення отримати зовнішню винагороду. Поглиблений аналіз дозволяє краще зрозуміти як формуються поведінкові установки, які саме чинники стимулюють активність, які підходи можуть бути ефективними в педагогічному процесі [6,10]. У таблиці 1.1 подано класифікацію основних типів мотивації до занять фізичною культурою в учнів.

1.2. Вікові особливості мотивації школярів до занять спортом

Дослідження вікової динаміки мотиваційної сфери до занять фізичною культурою визначило характер провідних мотивів що стимулюють або навпаки гальмують участь школярів у фізкультурно-спортивній діяльності. У цьому контексті було важливо розглянути як змінюється мотивація до занять спортом в різні вікові періоди та як педагог може використовувати ці зміни для створення сприятливих умов для фізичного розвитку [14, 15]. Різниця у мотиваційних установках хлопців і дівчат має біологічні й соціокультурні передумови. Почнімо з того що будь-який рух дитини це результат складної взаємодії багатьох систем: нервової, м’язової, скелетної, ендокринної й сенсорної**.** Для дорослого ці дії автоматизовані, але в дитини кожен рух своєрідна нейроанатомічна подія [29].

Молодший шкільний вік (приблизно 6-11 років) характеризується високою пізнавальною активністю, чутливістю до оцінки дорослих і орієнтацією на правила. Біологічне дозрівання організму ще не завершене, діти відзначаються високою пластичністю. Їхній організм добре адаптується до фізичних навантажень, однак розвиток кістково-м’язової системи ще не досяг остаточної зрілості. До уваги педагога, у цьому віці також ще не сформована здатність до тривалих аеробних навантажень [44]. Організм поки не здатний до виконання складних фізичних вправ, що вимагають значних енергетичних витрат. Тому починають з наймалих навантажень. Умовно біг з прискоренням – усього 10 метрів, стрибки в довжину - 1 метр, вправи з упором

більш на координацію рухів й на розвиток гнучкості. Домінують зовнішні мотиви. Чимале значення має ігрова форма занять, гра є провідною діяльністю для дітей молодшого шкільного віку [41]. Вона гарантує помірне навантаження, при цьому рівно таке яке потрібно для якісного викиду більшої частини бурхливої енергії. Дитина має навчиться взаємодіяти, дотримуватись правил, проявляти ініціативу та самостійність. Психологічний розвиток у цьому віці орієнтований на вивчення навколишнього світу та засвоєння основних норм соціальної поведінки. Контингенту молодшого шкільного віку властиве недостатнє усвідомлення цінності фізичної активності для здоров'я. Їхня мотивація швидко змінюється й здебільшого, спонукана бажанням отримати схвалення від дорослих (батьків або вчителів) [16]. З віком дитина переходить до розуміння цінності активності для себе. Перехід відображає зміну в структурі мотивації. Теорія психолога Е.Еріксона, який розробляв теорії психосоціального розвитку, вказує на розвиток автономії, рефлексії й побудову ідентичності. Підліток активно шукає відповіді на питання: «Хто я?» ; «Як я буду сприйнятим оточенням». Формується мотивація до самореалізації, самопізнання, подолання труднощів, прагнення до успіху, а найголовніше самоствердження. Підлітки все більше орієнтуються на свої власні інтереси й прагнення. Середній шкільний вік (12-15 років) це перехідний етап між дитинством і підлітковим віком. У дівчат і трохи пізніше у хлопців, гіпоталамо-гіпофізарна система активізується й запускає каскад гормональних процесів [15, 41]. Виділення гормону росту (GH)**,** андрогенів**,** естрогенів**,** тестостерону**,** тироксину та кортизолу змінює м'язовий тонус, розподіл жирової тканини, активність серцево-судинної системи, терморегуляцію й основне тип мислення, прямо та дуже сильно впливаючи на формування нових мотивів. Вони хочуть подобатися, мати привабливу зовнішність. Підліткам надзвичайно важливо бути визнаними за свою зовнішність та фігуру [14, 21]. Якщо в цей момент дитина стикається з осудом або тиском на спортивний результат, мотивація до діяльності різко падає. Рівень нейромедіатора дофаміну який відповідає за винагороду, ризик, пошук нового кратно

збільшується. На фоні цього підліток прагне до змагання, до «випробування себе». При тому довільна регуляція ще не сформована остаточно. Як відомо префронтальна кора відповідальна за контроль імпульсів дозріває лише після 20 років. Тому в основному мотивація підлітка часто має нестабільний, вибуховий характер**:** він або повністю занурений у щось одне, або раптом кидає все, втрачає інтерес. Тут вже доцільно згадати про вплив популярної культури й соціальні стандарти краси. Скомпілювавши інформацію з науково-методичної літератури стає зрозуміло - для дівчат ключовим мотивом є естетичний аспект а для хлопців змагальний [32, 35]. Дівчата починають більше уваги приділяти своїй фігурі раніше, ніж хлопці, а також мають значно вищий мотив боротьби із зайвою вагою. Натомість хлопці виявляють спортивну агресивність як форму самоствердження. Відповідно ефективні підходи до прояву мотивації мають враховувати цю диференціацію. Вчительський вплив на учнів цього віку має брати до уваги як підвищену чутливість до оцінки, так і початок формування самостійних суджень. Важливо дати змогу проявляти ініціативу, самостійно обирати види активності, оцінювати власні досягнення. Завдання не тільки навчати, а й стимулювати позитивні переживання від руху, командної гри, співпраці [41]. При цьому стереотипні уявлення можуть обмежувати індивідуальний розвиток. Не всі дівчата бояться інтенсивних тренувань, і не всі хлопці орієнтовані лише на перемогу. На нашу думку ключем до внутрішньої мотивації послугує різноманітність пропозицій - дати можливість кожному учневі реалізувати себе в комфортному для нього форматі. В період старшого шкільного віку (15-18 років) мотиваційна сфера зазнає найбільш інтенсивних змін. Мотивація набуває найбільш усвідомленого, вибіркового й стабільного характеру [6, 13, 20]. У старшокласників закінчується інтенсивний фізичний розвиток, стабілізується гормональний фон. Тестостерон й естроген, у цьому віці досягає високих показників. Саме у 10–11 класах учні починають чітко усвідомлювати значення фізичної культури для здоров’я. Як не дивно одразу протидія й проблематика. Хоча фізіологічно старшокласники здатні до

значних фізичних зусиль, їх когнітивний розвиток спрямований на інші пріоритети. Виходячи з цього є загроза зниження інтересу до фізичної активності. З причин - перевантаження навчальними предметами, підготовка до ЗНО, конкуренція з гаджетами та сидячим способом життя [9]. Дослідження Інституту проблем виховання НАПН України засвідчують, що попри потужний фізіологічний потенціал, понад 60% старшокласників мають низький рівень фізичної активності, а у понад 35% відсутня стійка мотивація до занять фізичними вправами. Спорт і фізична культура їм можуть і будуть здаватися «другорядними». Чималий прошарок сучасної молоді, в рамках культури як руху, престижними вважає скоріше інтелектуальні, креативні, якісь цифрові навички. Їх цікавитиме статус та мода. У молодшому й підліткову віці переважали зовнішні стимули (схвалення, оцінка, заборони). Тепер не так. Мотиви стають складними, багатокомпонентними, містять у собі як пізнавальні, так і соціальні, емоційні, моральні елементи. Старшокласники прагнуть бути компетентними, мати авторитет серед однолітків і дорослих [21, 24, 37], займати якесь значуще місце в соціальній ієрархії. Існує й проблематика формальності шкільної фізичної культури. Через застарілий підхід у багатьох школах уроки фізкультури проходять за шаблонною схемою (розминка - біг - гра), і спорт сприймається як «зобов’язання» а не як ресурс.

Найефективнішими будуть індивідуалізовані та діалогічні підходи. Учні мають право на вибір: виду спорту (на модуль або на заняття), тип навантаження, навіть стиль занять [21, 28]. Демократичне керівництво вчителя, створення атмосфери взаємоповаги й партнерства – те що підлітки цінують найбільше. Також за словами сучасних педагогів у сфері, мотивація старшокласників до занять фізичною культурою зростає коли вчитель використовує інноваційні форми [29, 31, 33]. Вкрай важливо підлаштовуватись під сучасні тенденції й цим формувати звичку до самопізнання через рух, для того щоб ця мотивація не залишалась виключно зовнішньою. Додатково вчителю слід намагатись бути моральним орієнтиром, зразком послідовності, справедливості, натхнення, й запорукою до появи

внутрішньої мотивації. Так фізична культура у тому числі матиме змогу стати полем для формування ідентичності. Це не просто урок - це можливість обрати стиль життя. Керівник повинен боротись за те щоб школа не обмежувала фізкультуру лише стандартним набором нормативів, а розширювала спектр занять, інтегруючи сучасні тренди, потреби та можливості учнів. Похвала у цьому віці має бути конкретною й своєчасною. Конкретика від «авторитету» стимулює відчуття впевненості, значущості, що теж має шанс зародити лояльне відношення й внутрішню мотивацію до занять. Так непрямо стверджував той самий Д. Макклелланд у своїй мотиваційній теорії.

1.3. Вплив батьків й соціального середовища на спортивну активність дитини

У дослідницькому полі педагогіки спорту, дитячої психології й соціальної мотивації постать батьків стабільно зберігає пріоритетне значення як головного чинника соціалізації та емоційного налаштування дитини на фізичну активність [7, 8]. Сучасна наукова думка, ґрунтуючись як на емпіричних спостереженнях, так і на багаторічних міждисциплінарних дослідженнях, дедалі більше консолідується навколо розуміння того, що саме батьківська модель поведінки, емоційно-ціннісне ставлення до спорту, форма мотиваційної підтримки та рівень залученості у фізичний розвиток дитини грають базову роль у формуванні спортивної ідентичності школяра [7].

З самого раннього віку батьки закладають основи того, як дитина ставитиметься до фізичної активності в майбутньому. Формування всебічно розвиненої особистості дитини, її підготовка до життя в соціумі це частина поняття «фізичне виховання» яке є складовою ширшого терміну «виховання» і підпорядковується тим самим загальнопедагогічним принципам, реалізації виховних і освітніх завдань. Водночас, фізичне виховання має низку специфічних рис пов’язаних із формуванням рухових навичок, розвитком фізичних якостей і зміцненням здоров’я [41, 43, 44]. Поширеною є думка, що

фізичне виховання виключно сфера відповідальності школи. На наш погляд це помилка. Батьки хочуть, щоб їхні діти були спритними, сильними, спортивними, при цьому сподіваються що їхні бажання магічно сформуються в межах освітніх закладів та шкільних занять. Звісно навчальні заклади докладають зусиль, але без активної участі батьків і належної підтримки вдома ефективність таких ініціатив результат буде несприятливий. Батьківський вплив на мотивацію дитини до спорту не лінійний чи одновекторний процес**.** А складна сукупність різного роду взаємодій, кожна з яких може сприяти на мотиваційний розвиток [26]. Завдання педагогів, соціальних працівників - забезпечити конструктивну синергію між родиною та освітньо-спортивним середовищем. Родина є первинною соціальною інституцією, в межах якої відбувається базова соціалізація дитини, формування її ставлення до світу, до себе, до власного тіла, до праці, до досягнення й до меж можливого [23]. У дослідженнях з психології розвитку, педагогіки та соціології родина розглядається як «перший контекст життєдіяльності», в якому формуються як ціннісні орієнтири, так і механізми саморегуляції, самопізнання, відповідальності. Не дивно що батьківська підтримка проявляється потужним предиктором залученості дитини до спортивної активності. Батьки перші і найважливіші вихователі дитини. В родині дитина засвоює моделі поведінки які згодом визначають її ставлення до спорту. Емоційна підтримка з боку батьків. Проявляється у вербальних та невербальних. Підтримка це складова глибокого психоемоційного резонансу між дитиною та батьками [20, 23]. Якщо згадувати концепцію самоактуалізації Маслоу, підтримка - базова потреба в любові й визнанні.

У 1996 році американські дослідники Роберт Дж. Брюстад та Марк Дж. Ван Вайперен проводили низку ґрунтовних досліджень які мали на меті з’ясувати яким чином батьківська підтримка впливає на мотивацію дітей до занять спортом, їх самосприйняття, задоволення від участі у спортивній діяльності. Йшлося про те якщо батьки самі ведуть активний спосіб життя, займаються спортом і демонструють задоволення, діти з більшою ймовірністю

переймуть ці установки. В середньому діти які мають хоча б одного фізично активного зразка для наслідування в родині, у 3,4 рази частіше залучаються до позакласної спортивної діяльності. Мова не лише про конкретні дії батьків. Так, можна з дитинства оточити лише спортивним світом. «Тягнути» із собою на різні матчі, наполегливо демонструвати що це йому потрібно, змушувати підтягуватись, брати з собою на майданчик. В більшості випадків це програшна стратегія, навпаки, вона з більшою вірогідністтю викличе відторгнення. Куди важливіше яким чином сім'я структурована як емоційна система: чи існує в ній підтримка, довіра, відкритість, інтерес до життя дитини? [8, 23] Чи має вона ресурси для участі у виховному процесі не лише адміністративно (через контроль), але й внутрішньо - через спільне переживання, увагу, рефлексію? У психології спорту це підкріплено наступним узагальненням - «Дитина не сприймає фізичну активність у відриві від того, що вона емоційно проживає вдома. Заняття спортом при належному сенсі в очах дитини стають способом сублімації напруження, проте легко можуть стати зоною компенсації або протесту».

Згідно з концепцією прихильності Дж. Боулбі, якість емоційного зв'язку між дитиною й первинним доглядальником (зазвичай матір'ю) формує основу сприйняття себе та світу. Там де цей зв'язок безпечний, дитина має базове почуття цінності й упевненості у своїх діях. Виходить у будь яких починаннях, а в нашому кейсі, шанс на те щоб заняття спортом сприймайлись як цікаве й безпечне випробування, більший. Дитина неусвідомленно відчуватиме це як один з просторів самопізнання і розвитку. Якщо ж емоційний контакт із батьками амбівалентний або навіть травматичний, це послідновно логічно через різні негативні відчуття гальмує участь дитини у діяльності яка потребує зусиль. [8] Опосередковує розвиток мотиваційної сфери й батьківське ставлення. Наскільки вільно дитина може висловлювати свої емоції та потреби. У сприятливому родинному кліматі дитина ідентифікує свої бажання як щось нормальне, заслужене на увагу. У родинах із структурою домінантності, коли потреби дитини систематично ігноруються або

придушуються - формуються компенсаторні типи мотивації: дитина обирає активність не через щире прагнення, а задля уникнення покарання, довести батькам свою значущість.

Одним із найбільш вивчених і доказових механізмів впливу батьків на поведінку дітей у контексті фізичної активності є модель наслідування, механізм «соціального моделювання» (social modeling), як його ще називають у соціальній психології. За теорією культурної трансмісії про роль міжпоколінної передачі моделей поведінки, відомо, що якщо в родині існує традиція залучення до фізичної культури (батьки були спортсменами, відвідували спортивні секції в молодості або підтримують активність у дорослому віці) для дитини це конкретний шаблон із яким вона ототожнюється. З цього ми розуміємо - сильним впливом до мотивації можуть служити неформальні практики у повсякденному житті родини. Регулярні прогулянки, участь у спортивних заходах, гірські походи, велосипедні прогулянки, родинні ігри на природі [12, 16]. За навіть поверхневими спостереженнями, можна дійти висновку що ці практики глибоко вкорінюють у дитячій свідомості уявлення про рух як природну, приємну і потрібну частину життя.

Спільні заняття фізичною культурою батьків з дітьми мають низку переваг:

– дозволяють батькам об’єктивно оцінити рівень рухового розвитку дитини
– поглиблюють емоційно-психологічний контакт між поколіннями
– створюють умови для фізичної активності обох сторін
– сприяють всебічному розвитку дитини
– подають позитивний приклад для наслідування

Отже, поведінкові зразки, які діти засвоюють удома, стають базою для їхнього подальшого соціального досвіду. У той самий час в Україні спостерігається тривожна тенденція до зростання малорухливого способу життя та зменшення фізичної активності, що вже з дитинства становить серйозний ризик для здоров’я. Ці явища ми розглядаємо як глобальні

проблеми громадського здоров’я, пов’язані з поширенням надмірної ваги, ожиріння, підвищенням кардіометаболічних ризиків, зниженням когнітивного розвитку та погіршенням психосоціального самопочуття.

Було також виявлено що існує кореляція між відношенням до занять спортом й рівенем освіти батьків [2, 4]. Частково зумовлене соціально-економічним станом родини. В Україні, зокрема в Києві та інших великих містах, ми спостерігаємо цікаву закономірність. Великий процент батьків (біля 60%) які мають освіту й хорошу професію як правило, мають більше розуміння й можливостей до реалізації спорту в житті дитини, й як наслідок більше інвестують у свій та її загальний розвиток. Прагнуть записати до спортивних секцій, підтримують участь у фізкультурних заходах, можуть собі довзолити організовувати активний відпочинок у вихідні, туристичні поїздки. Очевидно в Україні існують певні регіональні відмінності в рівні доступу до таких можливостей. Зокрема в Києві та великих обласних центрах ці можливості значно більші, ніж у віддалених селах чи маленьких містах, де спортивні інфраструктури є або недоступними, або обмеженими за ресурсами. Міста мають більше спортивних можливостей: від різноманітних тренажерних залів до спеціалізованих спортивних шкіл і секцій. У малих містах та селах ситуація зовсім інша. Доступність спортивних споруд у цих регіонах обмежена. Більшість спортивних залів знаходяться в навчальних закладах, доступ до яких мають лише учні цих шкіл, а не весь місцевий населений пункт. Навіть якщо батьки хочуть записати свою дитину до спортивної секції, то вибір часто обмежується кількома варіантами або взагалі відсутній. Викликом для фізичного виховання в Україні є й недостатня увага до спорту на рівні державної політики в деяких регіонах. І хоча в великих містах існують програми розвитку спорту, в менш розвинутих місцевостях діти часто залишаються без належної спортивної підтримки. У такому разі батьки навіть за великого бажання, не мають змоги забезпечити своїх дітей необхідними умовами для активного відпочинку та розвитку.

Аналіз наукових літературних джерел ставив за мету вивчення батьківського впливу на мотивацію дітей до фізичної активності. В рамках цього було з'ясовано що існує певна класифікація стилів впливу в рамках міждисциплінарного дослідження «Parental Engagement and Youth Physical Activity Motivation» яке проводилось на базі Лундського Університету у співпраці з Європейським інститутом дитячої поведінки. В ній запропонована концептуальна модель на основі спостережень, інтерв'ю з батьками та дітьми, а також аналізу динаміки участі дітей у спортивних програмах. Типологія складається з чотирьох стилів - директивно-мотивувального, емпатично-підтримувального, індиферентного та перформативно-вимогливого. Ця концепція стала основою для подальших програм батьківського консультування та психолого-педагогічного супроводу спортивного виховання в Північній Європі.

Директивно-мотивувальний стиль характерний високим рівнем участі батьків у спортивному житті дитини при одночасному акценті на структурованість та формування звички до дисципліни. Батьки які дотримуються цієї моделі, зазвичай виявляють високу мотивацію власну, мають попередній спортивний досвід (професійний або аматорський) й схильні перекладати свої переконання щодо значущості спорту на дитину через інструментальні механізми впливу**.** Підкреслимо, попри наявність тиску з боку батьків цей стиль не обов'язково є негативним. За наявності довірливих стосунків, директивність може сприйматись дитиною як послідовність, стабільність, підтримка в межах очікуваних норм [9, 16]. Однак тривале функціонування в директивному стилі без елементів емоційної підтримки часто призводить до «вигорання» у дітей у віці 11–13 років, коли мотивація стає умовною, а фізична активність - інструментом задоволення очікувань дорослих, а не особистої потреби**.**

Згідно з даними 92% дітей з емпатично-підтримувальним стилем демонстрували високий рівень внутрішньої мотивації та низький рівень тривожності, пов'язаної з виступами порівняннями чи поразками. У сім'ях де

спорт часто інтегрується в культуру дозвілля: прогулянки, сімейні змагання, спільний перегляд спортивних подій, емоційне обговорення досвіду дитини, батьки проявляють активне слухання, не нав’язують власних очікувань і схиляються до позитивного підкріплення замість санкцій [22, 23]. Спілкування з дитиною будують на принципах довіри, взаєморозуміння, поваги до індивідуальних уподобань та переживань дитини, дає шанс дитині самій вибудовати свою індентичність опираючись не на зовнішній вплив а на свій власний вибір.

Індиферентний стиль вказує на низький рівнем батьківської участі, відсутністю емоційного залучення або інтересу до фізичної активності дитини. Батьки зайняті власними справами, не орієнтовані на розвиток дитини в спортивній сфері й не створюють ні зовнішнього тиску, ні підтримки. У дослідженні йдеться що діти, які зростають в умовах байдужості до їхньої спортивної активності, мають найнижчий рівень мотивації, швидко втрачають інтерес до занять, не демонструють наполегливості і регулярності. Відсутність зворотного зв’язку з боку значущих дорослих призводить до внутрішньої девальвації спорту як цінності [22]. Найбільш негативний ефект індиферентний стиль має у поєднанні з соціальною депривацією або психологічною нестабільністю в сім’ї.

Найбільш контроверсійних і водночас поширений у сім’ях з високим рівнем досягнень або з амбіціями у спортивній сфері - перформативно-вимогливий стиль. Ідентифікують його як психоемоційно небезпечний, він формує в дитини зовнішню мотивацію, зосереджену не на внутрішньому задоволенні чи особистісному розвитку, а на визнанні, схваленні чи уникненні осуду. Нескінченне очікування результату, оцінка кожного кроку дитини через призму досягнень, порівнянні з іншими, заохоченні за перемоги та прихованому (а іноді й явному) покаранні за так звані невдачі. В таких родинах з великим шансом досягають короткотермінових успіхів, а потім різко цілком втрачають інтерес до спорту в підлітковому віці.

Поруч з цим постає необхідність глибокого аналізу соціального впливу як системного чинника формування мотивації до спорту в учнівської молоді. Соціальний вплив у сучасному контексті, розглядаймо як структуротворчий елемент формування ціннісного ставлення дитини до спорту [17]. Основне соціальне середовище де дитина зростає протягом цілих 11 років, школа, джерело ключових імпульсів стосовно мотиваційного профілю особистості [13]. Починаючи з молодшого шкільного віку, дитина входить у період соціального навчання, коли основним механізмом засвоєння моделей поведінки стає порівняння себе з іншими. В цей проміжок часу важлива - так звана «референтна група» або група однолітнів, вплив якої на поведінкові установки дитини надзвичайно високий. У багатьох випадках ми маємо справу із асиметричною соціалізацією, коли постає шкільне, а навпроти родинне середовище які транслюють суперечливі сигнали. Коли у класі може формуватись культура фізичної бездіяльності, удома батьки стимулюють дитину займатися. В цих умовах подіє ефект соціального домінування групової норми. Дитина робитиме все аби не вийти за межі прийнятої в його оточенні поведінкової моделі. Тож ми не можемо казати, що соціальний вплив зводиться до прямої агітації чи формальної підтримки. Він діє через багаторівневу систему сигналів, вербальних, невербальних, поведінкових, символічних, котрі дитина сприймає і інтерпретує в межах свого мікросоціального поля [4, 14]. Правильні заходи, засоби зі сторони учителів фізичної культури, потужний вектор соціального впливу на мотивацію, значно підвищуючий шанси на формування стабільного інтересу до фізичної активності. Педагог спілкуючись з дитиною неформально, демонструє емпатію, гнучкість і здатність адаптувати спортивну діяльність до її особливостей,. Згідно з результатами дослідження Міжнародної Ради Спортивної Науки та Фізичного Виховання, позитивний соціально-емоційний клімат на уроках фізичної культури прямо співзалежний з тривалістю участі учнів у спортивній діяльності за межами школи. Навпаки, авторитарний стиль, знеособлений підхід, орієнтація виключно на результат дорівнюватиме

зниження мотивації, особливо серед дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості або з підвищеною чутливістю до оцінки [24].

Особливо значущим є той факт, що соціальний вплив часто функціонує через механізми латентної (прихованої) мотивації, тобто такої що не усвідомлюється дитиною, але суттєво впливає на її поведінку. До прикладу, у ЗОШ де спортивні досягнення визнаються, публічно відзначаються, а учні-спортсмени мають високий соціальний статус серед ровесників, формується своєрідна «спортивна культура», в якій прагнення до фізичної досконалості стає соціальною нормою. У таких середовищах мотивація до занять спортом набуває характеру соціальної лояльності. Чималий процент школярів прагнуть бути частиною групи яка визнається цінною [6, 20]. З іншого боку у закладах де фізична культура маргіналізується, а успіхи у ній не визнаються як значущі, мотивація до активності часто поступається іншим видам самореалізації: віртуальним, академічним, деструктивним.

У цих рамках надзвичайно важливо не випускати з уваги вплив цифрового середовища, в сучасних умовах найвпливовішого соціального інструменту [21, 31, 37]. В наше століття ми спостерігаємо радикальну трансформацію каналів соціалізації дитини. З’явився медіапростір, як велика, багаторівнева, динамічна, багатоголоса інформаційна реальність, транслююча певні культурні коди, з легкісттю формуюча специфічне сприйняття себе, власного тіла, рухової активності та соціальної норми. Медіавплив на мотивацію до спорту, глибоко суперечливий й не піддається спрощеним підсумкам. Мотивація дитини до занять спортом починає значною мірою залежати від того які образи або ідеали моделі людина щодня поглинає через медіа. Сприйняття спорту, тіла, фітнесу, краси, та здоров’я, відбувається переважно через емоційно заряджені образи виступаючи скоріше як привабливі майже гедоністичні моделі стилю життя. Підлітки з зрозумілих причин не можуть знаходитись не на хвилі сучасної течії. При тому відомо що вони, ще не здатні якісно фільтрувати інформацію через свою когнітивну незрілість. На етапі свого активного формування ідентичності, споживаючи

величезну кількість візуального контенту, підсвідомо прагнуть уподібнитися до ідеалізованих образів: стрункe, атлетичне, енергійне тіло, посмішка після тренування, динаміка руху, дизайнерський одяг, гладка шкіра, все це вкорінюється у психіку як стандарт. Медіаполе діє амбівалентно. Воно водночас і мотивує, і демотивує. Наприклад, з однієї сторони популяризація фітнес-руху через соціальні мережі створило цілу субкультуру спорту для всіх, де участь у фізичній активності вимагає лише бажання. А з іншого боку, підлітки щодня бачать тіла, які пройшли фільтрацію, ретуш, або були результатом багаторічних виснажливих тренувань, що супроводжувались обмежувальними дієтами, або прийомом однозначно шкідливого допінгу. Ці тіла подаються не як виняток, а як норма. Відповідно послідовність: дитина пробує займатися спортом - не отримує такого ж ефекту за короткий термін - мотивація різко падає, адже очікування були сформовані не реалістично. Відчуття провалу може бути настільки сильним, що формуються компенсаторні стратегії уникнення фізичної активності взагалі, через асоцію з фрустрацією [24, 36, 56].

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних джерел що охоплюють проблему мотивації школярів до занять спортом, дає підстави стверджувати, що мотиваційна сфера формується як результат складної взаємодії вікових психологічних особливостей, соціального середовища й цілеспрямованої виховної роботи з боку найближчого оточення, зокрема батьків. Узагальнення наукової літератури до вивчення мотивації в дитячому віці дозволило виявити що спортивна активність формується на основі взаємодії внутрішніх потреб і зовнішніх стимулів, а її структура змінюється відповідно до вікових етапів психофізичного розвитку.

Роль батьків у цьому процесі виявляється вирішальною у створенні мотиваційного клімату, як емоційно-психологічного тла яке або сприяє, або

шкодить спортивній активності дитини. Вплив батьків може проявлятися у різних стилях виховання та форм взаємодії з дитиною. Найбільш ефективними визнано стилі поєднуючі емоційну підтримку, залучення до спортивної діяльності та розуміння індивідуальних інтересів і потреб дитини. На закінчення можна зробити висновок: суттєвим чинником, що визначає мотиваційний клімат, є соціальне середовище, як безпосереднє (батьки, друзі, вчителі, тренери), так і опосередковане (інформаційні ресурси, медіапростір). А підлітки, як найбільш вразлива до зовнішнього впливу вікова категорія, схильні орієнтуватися на медіаобрази та соціальні наративи.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Було застосовано поєднання теоретичних та емпіричних методів. Серед них:

1. Вивчення та узагальнення науково-методичних джерел і цифрових ресурсів.
2. Соціологічні методи (анкетування).
3. Кількісна обробка результатів за допомогою методів статистичного аналізу

Методи допомогли формувати наукову базу для аналізу й отримати об’єктивні дані безпосередньо від батьків ключові положення, викладені у теоретичній частині роботи.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел

На першому етапі було проведено ґрунтовне вивчення науково-методичної літератури з педагогіки, психології, соціології спорту, що стосується проблематики дитячої мотивації, фізичного виховання в шкільному віці та ролі батьків у спортивній соціалізації. Аналіз охоплював українські та зарубіжні дослідження в галузі, включаючи результати міждисциплінарних досліджень щодо сімейного впливу на формування рухової активності дитини. Особливу увагу було приділено працям, які розглядають типологію батьківського впливу, специфіку мотиваційної динаміки в різні вікові періоди, фактори, що стимулюють, або навпаки пригнічують зацікавленість дитини до спорту. Так ми змогли сформулювати концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, визначити напрями для оцінювання ролі родини у формуванні сталих спортивних установок.

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)

Емпіричну базу дослідження склали результати анкетування, яке проводилось серед батьків дітей які навчаються у ЗОШ. Інструментом збору даних виступила авторська анкета, складена з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та структури факторного впливу сімейного мікросередовища. Анкета містила 12 запитань закритого типу.

Запитання були спрямовані на з'ясування наступних аспектів:

- особистий рівень спортивної активності дорослих;
- усвідомлення батьками власного прикладу як інструменту впливу;
- ставлення до організованої спортивної діяльності дитини;
- частота участі в обговоренні спортивного прогресу дитини;
- ступінь готовності до витрат на спорт;
- суб'єктивні перешкоди та мотиваційні бар'єри;
- емоційний клімат і традиції в родині щодо фізичної культури.

Анкета створювалася на основі поєднання авторських підходів та адаптації окремих елементів з науково визнаних опитувальників, зокрема – ідей GPAQ (Global physical activity questionnaire), однак фокус дослідження був зміщений на вивчення виховного і мікрокультурного впливу родини, а не лише активності.

2.1.3. Математико-статистичні методи обробки

Збір і обробка результатів проводились із використанням інструментів Microsoft Excel 2019, що дозволило провести базовий статистичний аналіз отриманих даних. Підхід забезпечив можливість виявити основні тенденції, кореляційні зв'язки між батьківськими установками і передбачуваним рівнем мотивації дитини до занять спортом.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у березні 2025 року на базі Спеціалізованої школи №254 Святошинського району м. Києва та Луцького ліцею №5 Луцької міської ради. Анкетування здійснювалося у форматі онлайн заповнення

Google Forms, що запровадило не меньш надійний контроль за повнотою та автентичністю відповідей. Перед початком дослідження всі батьки були письмово поінформовані про мету опитування, його анонімність і науковий характер. Участь була добровільною.

Загалом у дослідженні взяли участь 56 осіб, що представляють обидві статі, різні професійні сфери та рівні залученості до спорту. Вибіркова сукупність охоплювала батьків обох статей, різного рівня спортивної активності. Завдяки цьому була змога оцінити ширший спектр впливів.

Умовно, організація дослідження проходила у три основні етапи:

- Підготовчий етап (березень 2025 р.) - формулювання мети, завдань, структури анкети, отримання дозволів на проведення дослідження, підготовка матеріалів;
- Основний етап (березень-квітень 2025 р.) - безпосереднє проведення анкетування, збір і систематизація даних;
- Аналітичний етап (квітень-травень 2025 р.) - обробка результатів, виявлення ключових тенденцій, оформлення графіків і формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ БАТЬКІВСЬКОЇ ПІДТРИМКИ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження впливу сімейного середовища на спортивну мотивацію дитини

Фізична активність, заняття спортом у дитячому та підлітковому віці є критично важливим чинником для фізичного, психічного та соціального розвитку особистості. Однак у сучасному суспільстві що характеризується стрімкою дигіталізацією та зростанням сидячого способу життя, питання фізичного виховання молодого покоління набуває особливої актуальності. Підростаюча молодь характерна кардинальною зміною соціальних пріоритетів загалом, що знаходить своє відображення практично в усіх сферах життєдіяльності, в тому числі по відношенню до занять фізічною культурою. Якщо ще десять-двадцять років тому основним орієнтиром для молоді були матеріальний добробут і стабільність, а спорт був природною складовою дитячого дозвілля, то наразі сучасні діти сприймають фізичну активність як обов'язковий, часто небажаний елемент життя, а разом із тим частіше віддаючи перевагу самореалізації, свободі самовираження й швидкій зміні діяльності. На фоні цього виявляється недостатня ефективність традиційних підходів до фізичного виховання - постає нагальна потреба у вивченні нових умов і чинників які зможуть стимулювати інтерес до спорту. У цьому контексті роль сімейного середовища, батьківської підтримки, а також деяких соціальних факторів, набуває особливого значення як ключового елементу формування стійкої мотивації до занять спортом. Значимість даного дослідження обумовлена низкою сучасних викликів. По-перше, спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості школярів, що підтверджується даними медичних оглядів та результатами

шкільного моніторингу. По-друге, у багатьох сім'ях спорт перестає бути пріоритетним напрямком розвитку дитини, поступаючись місцем академічним досягненням та іншим формам дозвілля. По-третє, у сучасних умовах соціально-економічної нестабільності багато батьків стикаються з об'єктивними труднощами у забезпеченні повноцінних умов для спортивного розвитку своїх дітей. Нижче приведено результати анкетування, у форматі діаграм та гістограм, Рис 3.1. – 3.12.

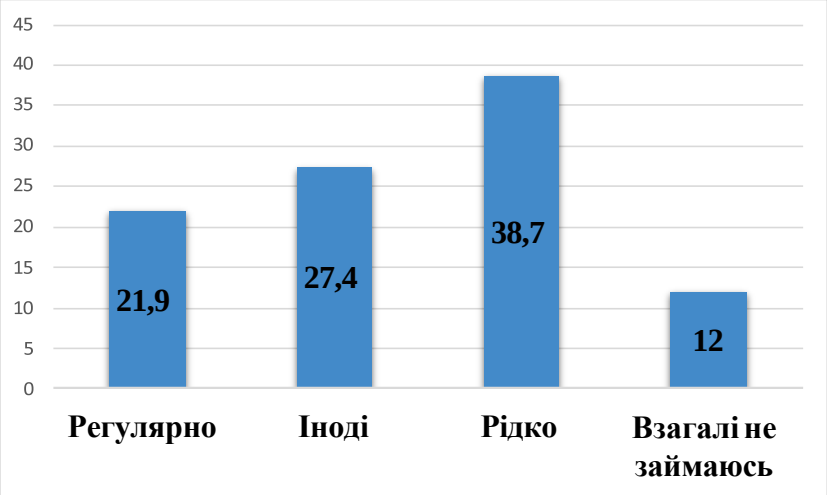

Рис 3.1. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як часто особисто ви займаєтесь фізичною активністю (біг, фітнес, заняття у залі, секції, тощо)»

З метою емпіричного вивчення впливу батьківської підтримки на рівень мотивації школярів до занять спортом, нами було організовано та проведено соціально-педагогічне опитування серед учнів середньої та переважно старшої школи, а також їхніх, або просто бажаючих батьків. Додатковою метою представленого дослідження стало комплексне вивчення впливу різних аспектів батьківської підтримки на формування мотивації школярів до занять спортом. Анкетування мало завдання виявити реальний рівень спортивної активності учнів, визначити значення батьківського прикладу, характер і частоту підтримки, а також бар’єри, які перешкоджають регулярній фізичній активності дітей. Крім того окрему увагу було приділено вивченню уявлень

батьків про власну роль у формуванні спортивних інтересів дітей та рівень готовності до відповідного ресурсного супроводу.

Ця група, ймовірно, має сформовану систему мотивації та сприятливі умови для тренувань. Група помірної активності (27,4%), що займається спортом 1-2 рази на тиждень, відображає ситуацію коли фізичні вправи присутні в житті, але не є пріоритетом. Ці люди частіше займаються самостійно, використовуючи прогулянки, домашні тренування, випадкові можливості до спортивної активності. Їхня мотивація часто залежить від зовнішніх факторів - погоди, наявності вільного часу, настрою. Іншими словами - можуть демонструвати позитивне ставлення до спорту, але без системного підходу. Значний відсоток (38,7%) зазначили що займаються фізичною активністю рідко, що може казати про наявність умовних перешкод, а їхня рухова активність обмежується необхідними побутовими діями або випадковими прогулянками. Особливу увагу привертає той факт, що (12,0%) дорослих взагалі не займаються жодною формою фізичної активності, становлячи групу підвищеного ризику для розвитку різних захворювань пов'язаних з гіподинамією. Цікаво, що розподіл за статтю показав незначні відмінності - чоловіки трохи частіше заявляють про регулярні заняття (24,1% проти 19,8% у жінок), тоді як жінки переважають у групі з помірною активністю (29,3% проти 25,4%). Віковий аналіз виявив тенденцію до зменшення активності після 40 років.

У питанні «Чи вважаєте ви, що спортивна активність вашої дитини залежить від прикладу в родині?», значна частина батьків (33,4%) визнає частковий вплив сімейного прикладу, але вважає його лише одним із багатьох чинників. Більшість (58,2%) відзначають, що хоча й намагаються створювати сприятливі умови для занять спортом, остаточний вибір завжди залишається за дитиною. Найбільш категорична група (8,4%) переконана у вирішальній ролі родинного прикладу у формуванні спортивних звичок.

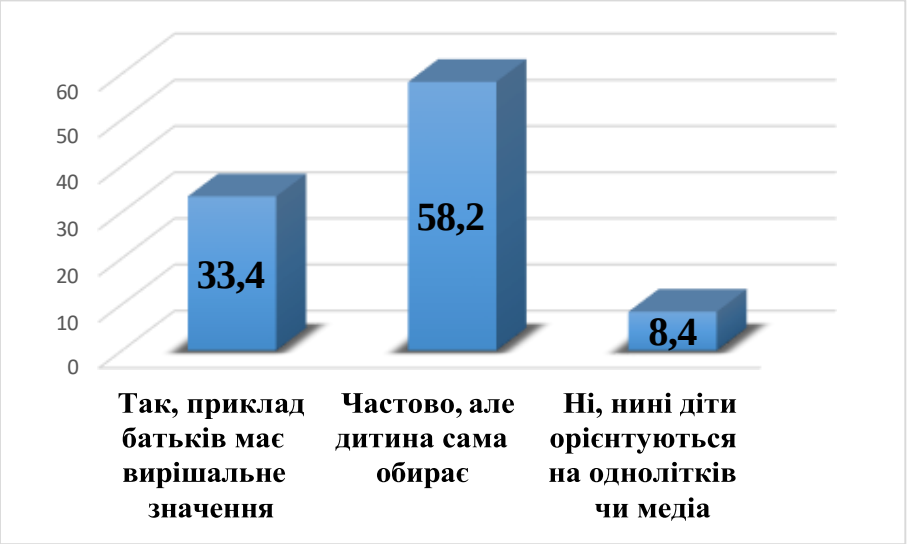

Рис 3.2. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Чи вважаєте ви, що спортивна активність вашої дитини залежить від прикладу в родині?»

Результати опитування щодо власної ролі у залученні дитини до занять спортом розкривають багатогранну картину батьківської самооцінки щодо власного внеску у спортивний розвиток дітей. Дані демонструють широкий спектр позицій.

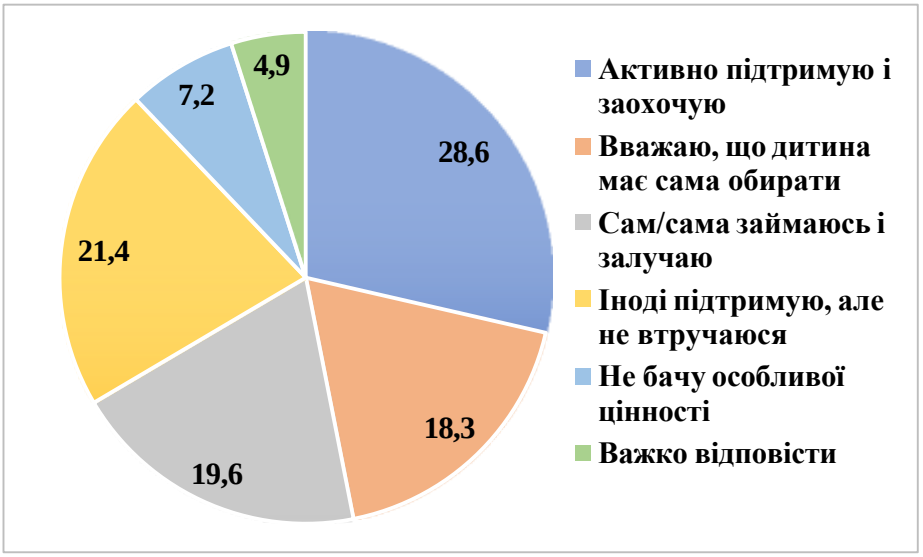

Рис 3.3. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як ви оцінюєте власну роль у залученні вашої дитини до занять спортом?»

Найбільш чисельна група (28,6%) характеризується свідомою та цілеспрямованою підтримкою спортивних ініціатив дитини. Такі батьки не

просто схвально ставляться до занять спортом, а й активно сприяють їх організації – від супроводу на тренування до участі у спортивних заходах разом із дитиною. Помітна частина респондентів (21,4%) дотримується більш поміркованої позиції, надаючи дитині свободу вибору при періодичній підтримці. (19,6%) становлять батьки котрі поєднують власні спортивні захоплення із залученням дітей, вважаючи що фізична активність – це спільне сімейне хобі що формує особливу культуру здорового способу життя. Такі сім'ї часто мають чіткі ритуали (спільні пробіжки, велопрогулянки, зимові види спорту). Менш чисельні, але соціально значимі групи показали: (18,3%), які свідомо уникають тиску, вважаючи, що дитина має самостійно обирати види активності; (7,2%) які не надають особливого значення спортивному вихованню; й тих (4,9%) яким важко визначити свою роль у цьому процесі.

Виявили значну різноманітність й у рівні зацікавленості батьків спортивними успіхами своїх дітей.

Рис 3.4. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як часто ви цікавитесь спортивними досягненнями вашої дитини?»

Зробимо висновок, що лише (35,4%) батьків систематично відстежують спортивні досягнення своїх дітей, регулярно відвідують тренування та беруть

активну участь у спортивному житті дитини, демонструючи свідомий підхід по відношенню до спорту, де наступний, розглядається як важливий елемент розвитку особистості. Інша частина (25,0%) виявляє вибіркову зацікавленість, зосереджуючись переважно на значних досягненнях або змаганнях. Група осіб яка потрапила у 14,6%, отримують інформацію про спортивний прогрес дитини переважно від тренерів, що може свідчити про певну дистанційність у питаннях фізичного виховання. Тривогу викликає той факт, що 12,3% батьків взагалі не цікавляться спортивними результатами своїх дітей. Така позиція вкрай суттєво впливає на мотивацію дитини до занять спортом, призводячи до повної втрати інтересу або навіть ненависті до фізичної активності. У 12,7% опитуваних, діти на момент опитування поки не займаються спортом. Показники підкреслюють необхідність розробки цільових заходів для підвищення зацікавленості батьків у спортивному житті дітей. Серед потенційно ефективних рішень можна виділити: впровадження системи регулярного зворотного зв'язку від тренерів, організацію спільних спортивних заходів для дітей та батьків розробку освітніх програм про важливість підтримки спортивних ініціатив дітей, створення індивідуальних консультаційних сервісів з питань мотивації. У будь якому випадку поставлене питання мимовіль пропагандує важливість комплексного підходу до фізичного виховання, де активна участь сім'ї - ключ до позитивного результату.

Наступний розкриває сучасні тенденції в батьківських поглядах. До запитання «Як ви ставитеся до залучення дитини до спортивної секції у позашкільний час?». Результати дають зрозуміння про те, як соціальні, економічні та особистісні фактори впливають на рішення батьків стосовно залучення дітей до організованого спорту. У найчисельнішої групи є чітке розуміння цінності спорту в тому числі для розвитку важливих соціальних навичок, таких як комунікативність, здатність до співпраці та вирішення конфліктів, особливо в командних видах спорту. Не дивно що 48,8% демонструють активну підтримку і заохочення відвідування спортивних

секцій, розглядаючи це як невід'ємну складову гармонійного розвитку. А 36,2% схвалюють спортивні секції за умови, що вони не заважатимуть навчальному процесу. Нейтральне ставлення демонструє (9,5%), свідчить про відсутність чіткої позиції щодо ролі спорту у розвитку дитини. Поруч з нейтралітетом помітно тенденцію до делегування цього аспекту виховання іншим членам сім'ї чи школі. Категорія 5,5% вважає спортивні секції недоцільними на даному етапі. Така відповідь не обов’язково дорівнює байдужості. Перелік факторів буває доволі широкий, включаючи негативний особистий досвід (травми, конфлікти у секціях), фінансові обмеження сім'ї, альтернативні пріоритети (мистецтво, наукові гуртки, релігійне виховання) або певні переконання про потенційну шкідливість професійного спорту для здоров'я дитини. Наприклад, при додатковому, поверхневому географічному аналізу, видно помітну різницю між міськими та сільськими жителями - мешканці міст підтримують секції на частіше, що ймовірно пов'язане з кращою доступністю спортивної інфраструктури, вищим рівнем доходів й більшою інформованістю про переваги систематичних занять.

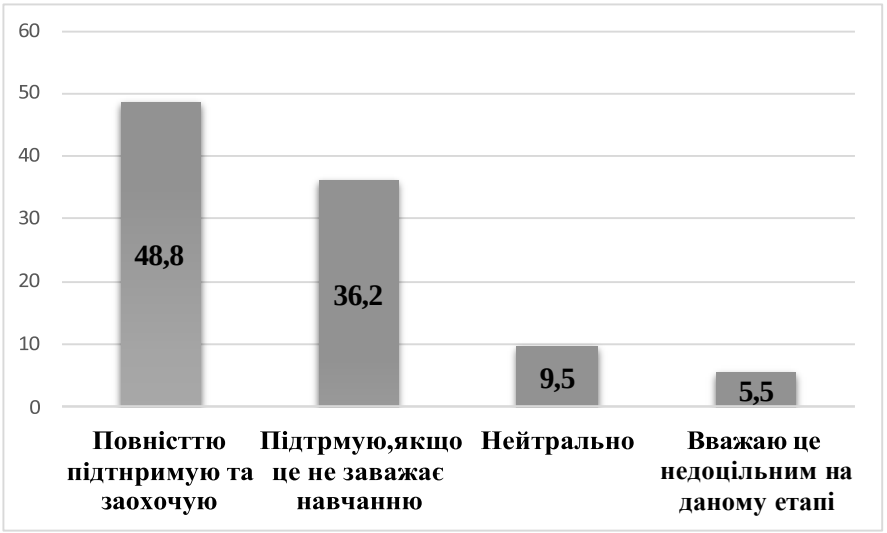

Рис 3.5. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як ви ставитеся до залучення дитини до спортивної секції у позашкільний час?»

Далі ми включили таке питання - «На вашу думку, що найбільше мотивує вашу дитину займатися спортом?» У наслідку отримали дані які показують що 38,4% батьків вважають внутрішнє бажання дитини основним джерелом мотивації, що свідчить про важливість особистої зацікавленості та отримання задоволення від самого процесу занять спортом. Ця група дітей демонструє найбільш стійкий інтерес до фізичної активності, оскільки їхня мотивація ґрунтується на власних уподобаннях а не на зовнішніх стимулах. Інші ж 35,7% виділяють зовнішні соціальні чинники як ключовий мотиваційний елемент. У цю категорію входять вплив однолітків, приклад батьків, авторитет тренера та загальне соціальне середовище. Значно менша частка батьків (25,9%) вважають основним мотиватором прагнення до досягнень та визнання. Цей прошарок дітей орієнтований на конкретні результати - перемоги в змаганнях, отримання нагород або публічне схвалення своїх успіхів. Така мотивація часто формується в конкурентному середовищі спортивних секцій або під впливом батьків, які акцентують увагу на досягненнях.

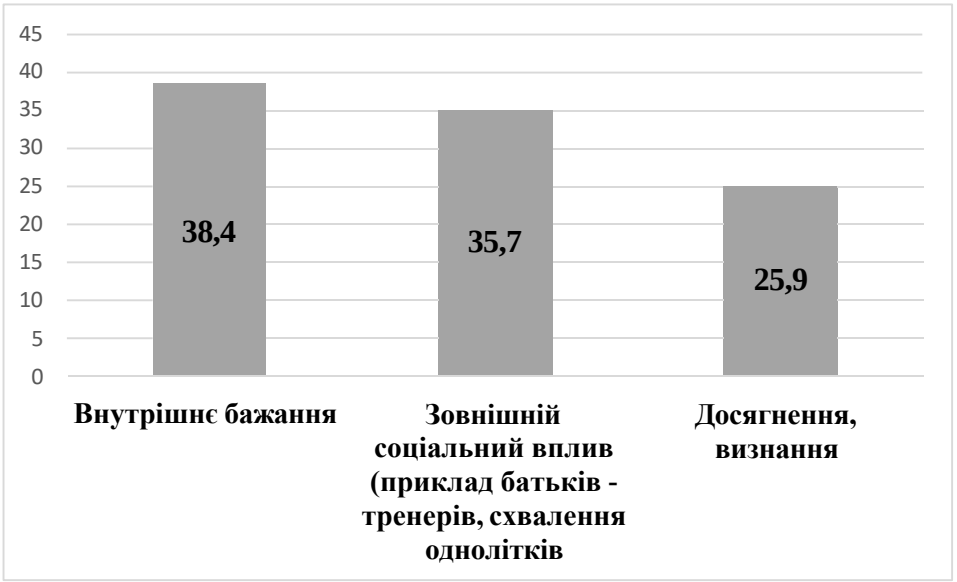

Рис 3.6. Процентне співвідношення до відповіді на питання «На вашу думку, що найбільше мотивує вашу дитину займатися спортом?»

Можна виявити глибокі соціально-економічні й мотиваційні основи батьківського ставлення до фізичного виховання дітей у позашкільний час.

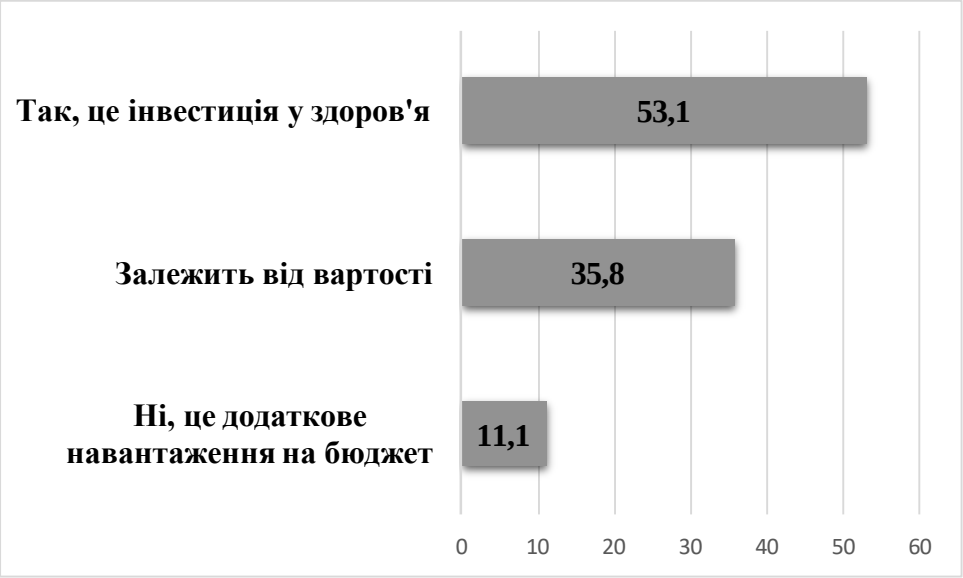

Рис 3.7. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Чи готові ви витрачати частину сімейного бюджету на спортивні заняття дитини (форма, внески, тренування)?»

Згідно з отриманими даними, більшість респондентів (53,1%) вважають витрати на спортивні заняття дитини інвестицією у її здоров’я. Показник демонструє високий рівень усвідомлення батьками довготривалого впливу на фізичний, психоемоційний і навіть когнітивний розвиток дитини. Така позиція є стратегічною: витрати на абонементи, спортивну форму, участь у змаганнях, тренерський супровід та інше не сприймаються як надмірне (зайве) навантаження на бюджет, а як обов’язковий і корисний компонент у вихованні здорової, життєздатної особистості. Разом із тим 35,8% опитаних відповіли, що рішення щодо витрат залежить від вартості. Хоча батьки й визнають значення спортивного розвитку, вони водночас вимушені враховувати матеріальні обмеження. Це ще раз підтверджує актуальність питання доступності фізкультурно-спортивної інфраструктури, справедливості у ціноутворенні та наявності альтернативних або пільгових програм для дітей з

малозабезпечених родин. Так виходить, важливо акцентувати увагу на необхідності розвитку муніципальних секцій, які могли б забезпечити безкоштовні або частково субсидовані заняття, та запровадженні державних чи місцевих програм підтримки батьків, які хочуть залучити своїх дітей до спорту але не мають достатніх фінансових ресурсів. Ще 11,1% обрали варіант відповіді «Ні, це додаткове навантаження на бюджет», що сигналізує про існування серйозних фінансових бар'єрів. Це заслуговує особливої уваги, оскільки він прямо пов'язаний із соціальною нерівністю та може створювати дисбаланс у можливостях дітей щодо доступу до якісного фізичного розвитку. Результати засвідчили неоднорідність батьківських позицій щодо фінансової участі у спортивному житті дитини.

Питання «Що найбільше, на вашу думку, заважає дитині займатися спортом регулярно?» дозволяє глибше зрозуміти основні бар'єри з якими стикаються родини в контексті підтримки спортивної активності своїх дітей. Найбільш суттєвою перешкодою для регулярних занять спортом виявилася відсутність інфраструктури - цю відповідь обрало 26,2% респондентів. Такий показник свідчить про те, що фізичне середовище, зокрема нестача сучасних, цікавих, безпечних і доступних спортивних об'єктів біля місця проживання, суттєво обмежує можливості дітей залучатися до систематичних фізичних занять. Ми не надто з цим згодні, на нашу думку інфраструктури для базової фізичної активності вдосталь. Але припустимо що такий фактор особливо актуальний для околиць великих міст, сільської місцевості або новобудов, де спортивна інфраструктура не завжди встигає за темпами житлової забудови. На другому місці серед зазначених бар'єрів виявилося велике навчальне навантаження, яке відзначили 23,9% опитаних батьків. У українській освітній системі, особливо у перехідному й старшому шкільному віці навчання часто супроводжується великою кількістю домашніх завдань, додаткових занять, підготовкою до ЗНО тощо. У поєднанні з високими академічними очікуваннями з боку батьків та шкіл це залишає школярам обмаль часу для позакласної активності, зокрема занять спортом. Проблема перевантаження

також супроводжується високим рівнем стресу. Ще одним бар'єром, що відзначили 18,5% респондентів – є звичайна незацікавленість дитини. Цей фактор вказує на внутрішні бар'єри: брак мотивації, відсутність сформованого інтересу до спорту, негативний попередній досвід або небажання виділятись серед однолітків. Сюди ж, вплив гаджетів й пасивними формами дозвілля, які витісняють природну потребу в русі. Значний відсоток респондентів (13,1%) також вказав на проблеми зі здоров'ям як чинник, що ускладнює регулярні заняття спортом. А 7,3% батьків зізналися у власному бракові підтримки, тобто визнали, що їхня недостатня залученість також є стримувальним чинником. Зрештою, 11,0% батьків відповіли, що нічого не заважає їхній дитині займатися спортом регулярно, що вірогідно, свідчить про сприятливі умови як у родинному середовищі, так і в місці проживання таких респондентів.

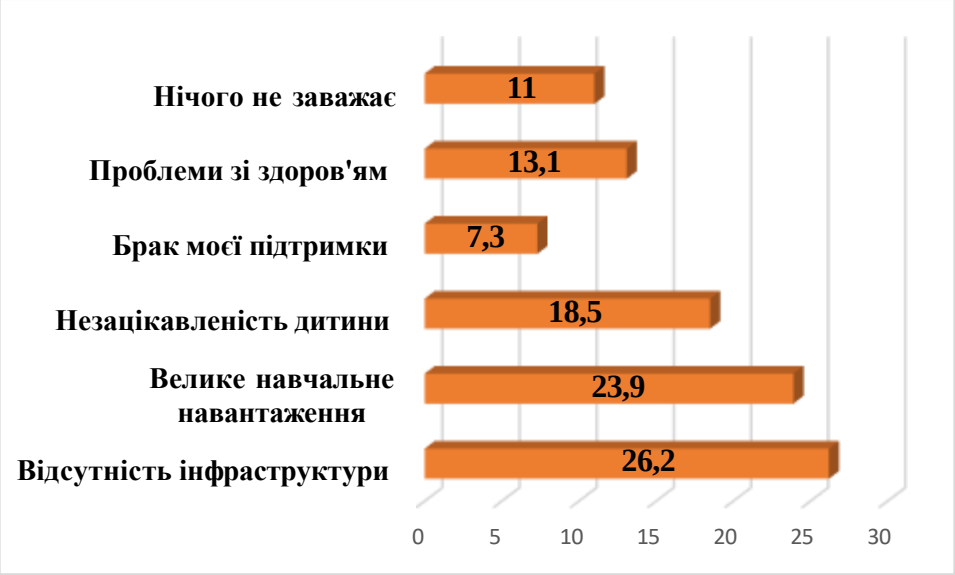

Рис 3.8. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Що найбільше на вашу думку заважає дитині займатися спортом регулярно?»

Аспекти щодо бажання участі батьків у спільних спортивних заходах із дітьми виявили суттєвий потенціал для формування мотивації через сімейне середовище. Більшість (51,2%) однозначно готові брати участь у таких

ініціативах. Дана група батьків демонструє активну життєву позицію, де спорт в тому числі стає інструментом зміцнення родинних зв'язків. Значна частина опитаних (33,8%) висловила умовну готовність, яка залежить від наявності вільного часу. Невелика, але важлива частка батьків (15%) не планує долучатися до таких активностей. Останнє може бути пов'язано з відсутністю інтересу до спорту взагалі або переконанням, що це виключно відповідальність школи. Ці дані наголошують на необхідності комплексного підходу до організації сімейно-спортивних заходів. Для залучення більшої кількості учасників варто розробити гнучкий графік проведення заходів, інтегрувати їх у шкільну програму як регулярні події та забезпечити широке інформування про їхню користь. Слід прорахувати індивідуальні потреби сімей, можливо проводити просвітницьку роботу щодо його впливу на мотивацію дітей.

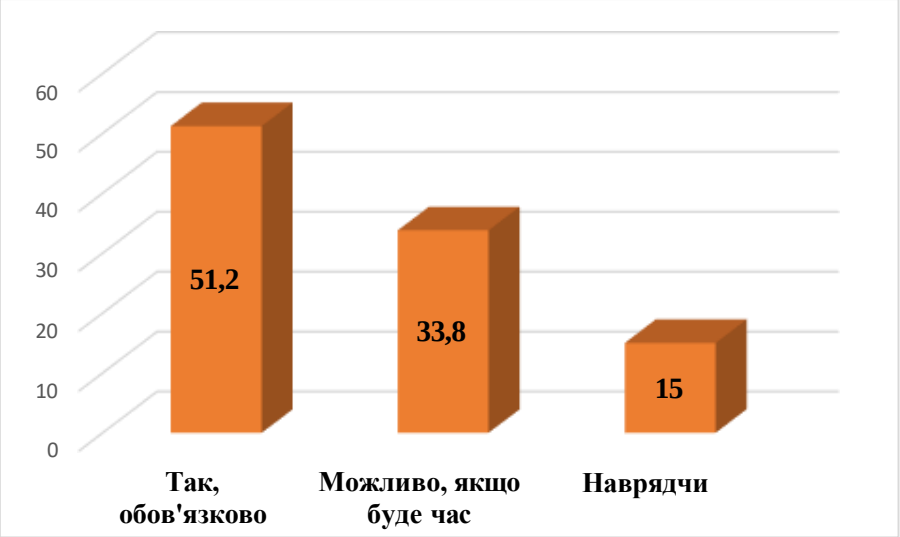

Рис 3.9. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Якби школа запропонувала спеціальні заняття для батьків і дітей (наприклад, сімейні спортивні дні), чи брали б ви в них участь?»

У ситуації коли дитина втрачає інтерес до спортивних занять, зафіксовано динаміку сімейних стратегій мотивації. Отримані дані свідчать що більшість сімей усвідомлюють свою роль у підтримці спортивної мотивації

дітей, проте існує потреба у розробці конкретних рекомендацій для батьків щодо оптимальних стратегій реагування у таких ситуаціях.

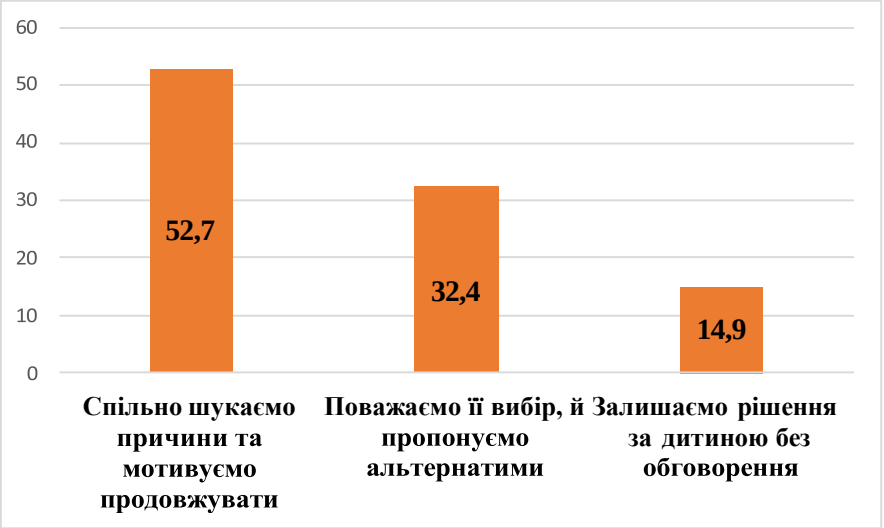

Рис 3.10. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як ви відреагуєте, якщо ваша дитина різко втрачає інтерес до спорту (наприклад, хоче кинути секцію)?»

Кількість респондентів у числі 52,7% обирають активну участь у вирішенні проблеми - спільний пошук причин і мотивацію до продовження занять. Така позиція відповідає сучасним педагогічним підходам де батьки виступають як підтримуючі наставники, які допомагають дитині подолати тимчасові труднощі. Дитина відчуватиме значущість своїх зусиль при підтримці дорослих. Третина опитаних (32,4%) демонструє більш ліберальний підхід, поважаючи вибір дитини, але пропонуючи альтернативні варіанти. Ця стратегія є ефективною до використання для дітей які потребують більшої автономії у прийнятті рішень. Водночас вона зберігає можливість повернення до спортивної діяльності в іншому форматі. Особливо цей підхід корисний для підлітків. Менша, але значуща частина батьків (14,9%) як не дивно повністю делегує рішення дитині не втручаючись у процес. Хоча така позиція сприяє розвитку самостійності, вона може призвести до втрати потенціалу для подолання тимчасових складнощів, які часто виникають у спортивній

діяльності. Незважаючи на досить вагомий процент останньої групи, у будь якому випадку, всім батькам без виключення, належно розуміти значущість балансу між повагою до вибору дитини і здатністю мотивувати її до подолання труднощів.

Аналіз результату в батьківських підходах до реагування на невдачі дитини у спортивній діяльності виявляють суттєві розбіжності. Переважний 51% демонструє конструктивну позицію, спрямовану на спільний аналіз помилок і емоційну підтримку. У контексті розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції, підхід набуває особливого значення. Чималий відсоток (28,7%) обирає стратегію відволікання або розради. А кожен десятий респондент (20,3%) повністю уникає втручання, розглядаючи невдачі як особистий досвід дитини.

Рис 3.11. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Як ви реагуєте на невдачі дитини у спортивній діяльності?»

Можливо уникнення якимось чином сприятиме автономії, а можливо може призвести до втрати навчального моменту, де дитина особливо потребує керівництва у аналізі своїх дій. Це підкреслює вагомість знаходження балансу між повагою до самостійності дитини і наданням необхідної підтримки. Також результати вказують на необхідність розробки цілісних освітніх програм для

батьків, які б поєднували: психологічні аспекти підтримки, методи конструктивного аналізу помилок і техніки збереження мотивації. Варто дати простір комунікативним стратегіям. Можливо саме вони дозволять трансформувати негативний досвід у ресурс для розвитку.

З питання «Чи враховуєте ви спортивні уподобання дитини при виборі сімейного відпочинку?» ми з'ясували, що лише третина сімей (34,1%) свідомо інтегрує спортивні уподобання дитини у відпочинок, 45,9% дотримується ситуативного підходу, шукаючи компроміс між інтересами всіх членів родини й демонструючи відсутність системності у формуванні спортивної культури. А цікавим аспектом для переосмислення виявилось що майже 20% сімей повністю відокремлюють відпочинок від спортивних активностей. Це певне поле для нових інтерпретацій: можливо, такі сім'ї потребують альтернативних шляхів інтеграції фізичної активності, які не асоціюються зі "спортом" у класичному розумінні. Особливий потенціал полягає в переосмисленні самої концепції «спортивного відпочинку». Замість традиційного підходу, який може сприйматися як обов'язок, варто пропонувати сім'ям креативні формати і різноманітні нестандартні підходи.

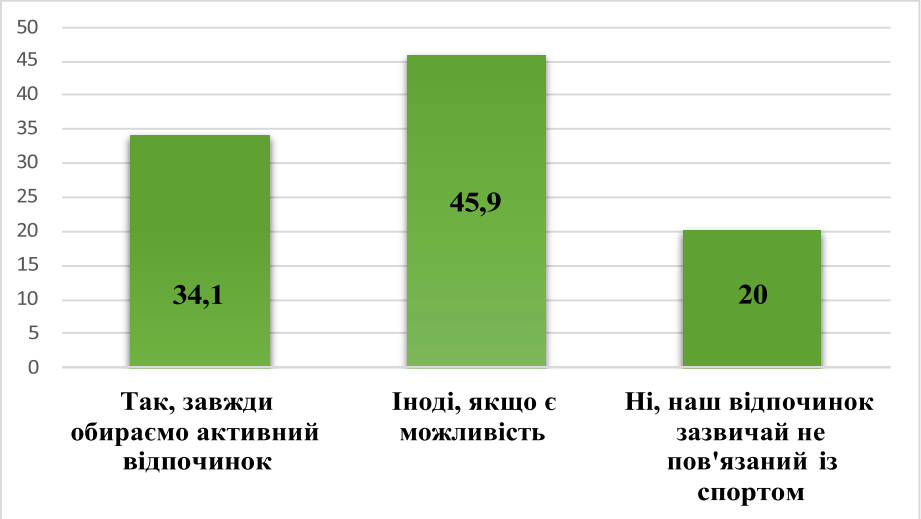

Рис 3.12. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Чи враховуєте ви спортивні уподобання дитини при виборі сімейного відпочинку?»

Рекомендації нового типу: Концепція «невимушеної фізичної активності» - пропонувати сім'ям ідеї відпочинку, де рухова активність є природною складовою без акценту на спортивній складовій (квест-прогулянки, орієнтування в парку). Індивідуальні «спортивні карти» сімей - розробка персоналізованих рекомендацій щодо інтеграції рухової активності у відпочинок з урахуванням специфіки кожної родини. Технологічна інтеграція - використання ігрових додатків, які трансформують фізичну активність у елемент сімейного дозвілля.

Далі ми отримали змогу оцінити фактичну тривалість спортивної участі їхніх дітей. Результати свідчать: близько 75% респондентів вказали, що їхні так чи інакше діти займаються спортом, причому значна частина протягом кількох років. Передусім, це опосередковано підтверджує наявність кореляції між батьківською підтримкою та тривалістю спортивної активності дитини. У більшості випадків діти, чиї батьки демонструють активне залучення, позитивне емоційне підкріплення, власний приклад і сформоване розуміння користі спорту, перебувають у стабільних, довготривалих формах спортивної діяльності - 32,1% займаються 3-4 роки, ще 14,3% - понад 5 років. І навпаки - 24,7% дітей взагалі не займаються спортом, і як видно з результатів інших пунктів анкети, здебільшого це пов’язано з низьким рівнем родинної залученості, байдужістю або навіть надмірним тиском без емоційної підтримки. Так, можна висунути гіпотезу про ефект тривалості: чим довше дитина перебуває у спортивному середовищі, тим вища ймовірність перетворення фізичної активності на стійку звичку або частину ідентичності. Це в свою чергу підтверджує ключову тезу теорії самодетермінації: внутрішня мотивація найкраще формується у контексті підтримуючого соціального середовища, де людина відчуває автономність, компетентність і приналежність. У таких умовах внутрішня мотивація це найцінніша форма, яка веде до самореалізації, задоволення і послідовного саморозвитку.

Узагальнюючи, можна дійти до таких висновків:

- Сімейний клімат, у якому спорт вважається цінністю, створює сприятливі умови для мотиваційного зростання дитини;
- Емоційна підтримка має не менший вплив, ніж матеріальна чи організаційна;
- Діти відчувають глибший сенс у своїй спортивній діяльності, коли поруч - розуміння і прийняття з боку батьків;
- Навіть невелика, але стабільна підтримка у формі зацікавленості, співучасті або прикладу - здатна суттєво змінити ставлення дитини до фізичної активності.
-

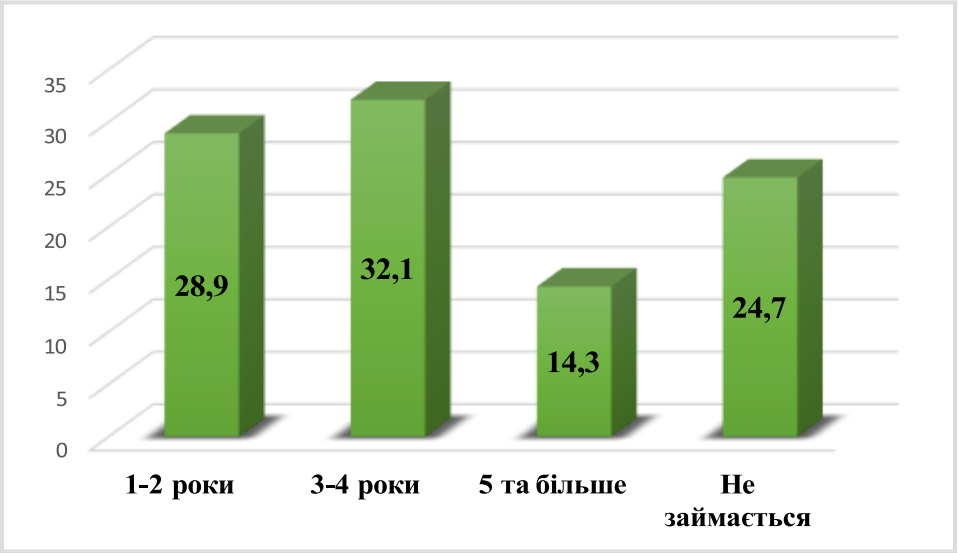

Рис 3.13. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Скільки років ваша дитина займається обраним видом спорту?»

Останнє питання анкети дозволило встановити залежність між рівнем самостійної ініціативи дитини у спорті та сімейним середовищем, що цілком узгоджується з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі дослідження. Більшість опитаних батьків (58% проти 42%) врешті констатують наявність активної ініціативи з боку дітей, що проявляється у самостійному плануванні тренувань, пропозиціях спільних активностей та осмисленому виборі спортивного інвентарю. Лідуюча група характеризується

значним спортивним досвідом (78% дітей займаються понад 3 роки) та наявністю позитивного родинного прикладу (85% випадків). Поряд з цим, значна частина респондентів (42%) вказують на відсутність самостійної ініціативи у дітей, що потребує постійного зовнішнього стимулювання. Порівняльний аналіз обох груп виявив суттєву різницю у відвідуваності тренувань (92% у дітей з ініціативою проти 48% у пасивної групи), що підкреслює прямий вплив автономної мотивації на систематичність занять.

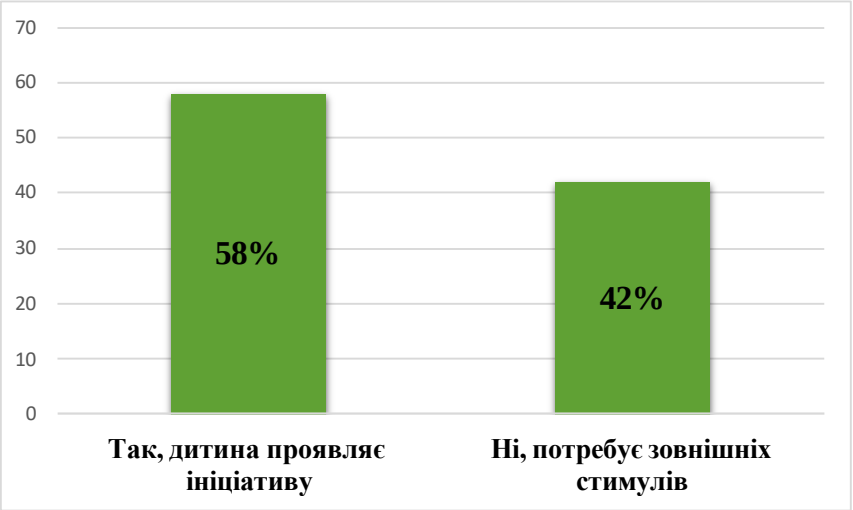

Рис 3.14. Процентне співвідношення до відповіді на питання «Дивлячись на ваш приклад, чи виявляє дитина ініціативу до спортивної діяльності в цілому?»

Отож, отримані результати анкетування дозволяють зробити важливий висновок: роль сімейного середовища у формуванні мотивації дитини до занять спортом не є другорядною - вона є визначальною. З цього виходить - підтримка з боку батьків суттєво впливає на її сталість, тривалість і якість. Натомість байдужість, відсутність участі, надмірний контроль або навпаки, повне перекладання відповідальності на школу, створюють фонову демотивацію, яка проявляється у низькій зацікавленості, частих перервах у заняттях і емоційному відчуженні від спорту.

3.2. Рекомендації щодо покращення мотиваційного клімату в родинах

Спираючись на дані отримані методом аналізу у першому підрозділі, ми сформулювали низку практичних рекомендацій спрямованих на поліпшення мотиваційного клімату в родині та підвищення рівня залученості дітей до занять спортом. За умови інтеграції цих підходів у щоденну практику виховання, закономірно можна очікувати позитивного ефекту.

Показувати приклад власною активністю: Найефективніша форма впливу - особистий приклад. Батьки, які ведуть активний спосіб життя, залучають дітей до спільних занять, демонструють стабільні рухові звички, формують у дитини позитивні асоціації з фізичною активністю.

Підтримувати емоційно, не тільки інструментально: Важливо не лише фінансувати заняття спортом, а й проявляти зацікавленість до успіхів дитини, незалежно від результату. Підтримка має бути безумовною — схвалення зусиль, а не лише перемог.

Практикувати спільну фізичну активність: Сімейні прогулянки, походи, активні ігри та спільні спортивні заходи сприятимуть емоційному зближенню та формують стійку потребу в русі через позитивний досвід. Окрім того спільне дозвілля дасть батькам краще пізнати інтереси дитини, побачити її в дії, підтримати та заохотити природним чином.

Поважати індивідуальність дитини: Не слід проєктувати на дітей власні нереалізовані спортивні амбіції. Дитина має право вибирати вид спорту, стиль занять і темп розвитку. Повага до цього вибору сприяє внутрішній мотивації.

Розвивати інформованість батьків: Багато батьків недооцінюють роль фізичної активності в загальному розвитку. Через інформаційні кампанії, батьківські збори чи шкільні ресурси доцільно поширювати знання про користь руху, психофізіологічні аспекти мотивації та роль спорту в емоційній стабільності дитини.

Забезпечити діалог і відкритість: Батьківське спілкування з дитиною про спорт повинно бути не авторитарним, а партнерським. Слухати, запитувати про почуття, надавати можливість висловитись - усе це створює довірливу атмосферу, яка сприяє формуванню позитивного ставлення до занять.

Уникати тиску й перформативності: Надмірні очікування, акцент на результатах, порівняння з іншими призводитимуть до вигорання або втрати інтересу. Важливо будувати мотивацію на внутрішніх цінностях, а не на зовнішній оцінці.

Створити вдома атмосферу поваги до спорту: Формування «спортивної культури» в родині - через перегляд спортивних подій, обговорення досягнень, інтерес до спортивних тем - сприяє підвищенню статусу фізичної активності в очах дитини.

Формування здорового уявлення про досягнення та змагання: Дуже часто дитина відмовляється від занять спортом не тому що їй не цікаво, а тому що вона боїться «не виправдати очікувань» або «розчарувати» батьків. Виходячи з цього, доцільно транслювати дитині ідею, що головне це процес, регулярність і особистий прогрес, а не медалі, перші місця чи порівняння з іншими. Батькам варто навчитися розділяти успіх на зовнішній і внутрішній. Умовно якщо дитина не виграла змагання, але проявила силу волі, старанність, командну роботу, це вже привід для щирої гордості. Регулярні розмови про те, що невдачі - це частина зростання, а зусилля - цінність, створюють у свідомості дитини відчуття безпеки.

Висновки до розділу 3

Аналіз проведений у результаті анкетування, підтверджує той факт що родина відіграє ключову роль у формуванні мотивації дитини до занять спортом, разом із тим визначає стиль, регулярність та ставлення до фізичної активності. Найвиразнішим індикатором свідомого ставлення дорослих до спортивного виховання стало питання щодо фінансової підтримки: понад

половина респондентів (53,1%) висловила готовність систематично витрачати кошти на спортивні потреби своєї дитини, включно з тренуваннями, екіпіруванням, секційними внесками тощо. Водночас 35,7% зазначили, що їхня фінансова підтримка буде залежати від вартості занять. Це засвідчує актуальність соціально адаптивних моделей доступу до спорту, зокрема для середньостатистичних родин у великих містах, таких як Київ, де витрати на позашкільну спортивну діяльність можуть бути значними. Питання соціальної рівності у доступі до спортивної інфраструктури стає особливо гострим в умовах сучасної України, де з одного боку активно декларується стратегія розвитку здорової нації, а з іншого - недостатньо системно розв'язуються питання фінансування секцій, гуртків, логістики та інклюзивності. У межах опитування також були ідентифіковані основні перешкоди, які на думку батьків, заважають дітям регулярно займатися спортом. Першою причиною названо відсутність спортивної інфраструктури поблизу (26,2%), що безпосередньо пов'язано з урбаністичними особливостями мікрорайонів та асиметрією міського планування. Особливо актуально для передмість та спальних районів Києва, у яких шкільні стадіони, спортзали або відкриті майданчики перебувають у занедбаному стані або ж взагалі відсутні. На другому місці серед чинників котрі обмежують фізичну активність дітей, опинилося надмірне навчальне навантаження. Інші варіанти відповідей (брак мотивації, страх перед невдачею, вплив гаджетів) теж мали значну представленість, хоча і не домінували. Слід визнати що такий багатофакторний характер бар'єрів потребує комплексного педагогічного та соціального підходу до організації дозвілля дітей та підлітків - з урахуванням вікових особливостей, соціально-економічного контексту та родинної політики.

Особливу увагу в ході дослідження приділено ставленню батьків до самих занять спортом дитини, їхній участі, спостереженням за прогресом та емоційному залученню у цей процес. Понад 84% батьків виявили прихильність до ідеї залучення дитини до спортивних секцій у позашкільний

час, при цьому значна частина респондентів схиляється до думки, що фізична активність має бути засобом підтримки здоров’я і в тому ж числі інструментом соціалізації й розвитку морально-вольових якостей. Такий висновок корелює з іншими відповідями. Зокрема з тим як опитувані оцінюють власну участь у спортивному житті дитини. Більше половини опитаних визнають що активно залучаються до обговорень спортивних успіхів і тренувань, надають підтримку, відвідують змагання або виступають джерелом натхнення через власний приклад. Понад 51% батьків повідомили про готовність долучатися до спільних спортивних заходів разом із дітьми. Це все відкриває широкий потенціал для впровадження інтегрованих форм сімейного фізичного виховання: фестивалі, змагання, марафони, велопробіги. Загалом, результати свідчать про наявність в українських родинах серйозного виховного потенціалу, який за відповідної підтримки освітніх структур може трансформуватися у важливий соціальний ресурс для розвитку фізичної культури та здорового способу життя серед молодого покоління. Також можна стверджувати, що батьківська підтримка це не лише кількість часу, проведеного разом, а й якість комунікації, гнучкість до вибору дитини, відсутність тиску і наявність позитивного зворотного зв’язку. Навіть просте вербальне схвалення або щира зацікавленість у спортивних досягненнях дитини здатні підвищити її впевненість і бажання займатись надалі.

ВИСНОВКИ

Мотивація школярів до занять спортом є багаторівневим і динамічним процесом, який повною мірою охоплює психологічні й соціальні компоненти який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Що стосується понятійного апарату мотивації у контексті фізичного виховання, було окреслено основні види мотивації та їх вплив на залучення учнів до спортивної активності. У молодшому шкільному віці домінують зовнішні стимули, тоді як з віком зростає роль внутрішньої мотивації, самостійності у виборі видів активності та потреби в самоствердженні. Показово що вчитель, як носій педагогічного стилю, здатен суттєво модифікувати рівень мотивації школяра - залежно від рівня емпатії, способу керівництва, методів заохочення. Щодо типів спрямованості мотивації, одного загальноприйнятого погляду в понятті сутності мотивації а також співвідношення мотивації й мотиву, не існує. Через це, у роботі сформовані лише, на нашу думку, основні направленості.

Виділивши та узагальнивши концепції соціального моделювання, стильових особливостей батьківської взаємодії (директивний, емпатичний, індиферентний, перформативно-вимогливий), а також розкривши сучасні соціальні виклики, включно з впливом цифрового медіапростору на формування образу фізичної активності в очах дитини, стає ясно, що соціальне середовище як таке, включаючи школу, коло однолітків, медіапростір, загальний соціокультурний фон - справляє глибокий вплив на ставлення дитини до спорту.

В емпіричному розділі реалізовано опитування 56 осіб, батьків (чоловіків та жінок), з різних областей, з використанням методів письмових, переважно з Google Forms. Результати дослідження засвідчили наявність чіткої залежності між спортивною залученістю дитини та рівнем активної батьківської підтримки. Дані свідчать що «сім'ї», які регулярно цікавляться спортивними досягненнями дитини, демонструють власну активність,

емоційно підтримують та фінансово інвестують у спортивну сферу, сприяють значно вищому рівню внутрішньої мотивації школярів. Водночас виявлено і проблемні аспекти. Нерівний доступ до спортивної інфраструктури, регіональні диспропорції, формальний підхід до шкільної фізичної культури. Типи батьківських стилів: емпатично-підтримувальний сприяв автономному вибору дитини, тоді як перформативно-вимогливий – формував знижену самооцінку та ризик демотивації. Вкотре доведено що мотивація формується не лише через пряме стимулювання, а й через моделі поведінки, соціальні сценарії, комунікативні посили та культуру повсякденності в родині. Саме емоційна підтримка з боку батьків, їхня зважена реакція на успіхи-невдачі, систематичне зацікавлення спортивним життям дитини постають ключовими маркерами стабільної мотивації суб’єкта до спорту.

За підсумками роботи можна стверджувати, батьківська підтримка - як у формі особистого прикладу, так і в емоційному, матеріальному сенсах виступає вирішальним чинником у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Це очевидно складний процес, який не може бути ефективним без комплексного підходу: участі сім’ї, підтримки школи, сприятливих соціальних факторів, розвитку спортивної інфраструктури, інформування батьків, врахування психологічних особливостей учнів. Отже, лише системна взаємодія всіх соціальних агентів дозволить досягти сталого інтересу до спорту й зробити фізичну активність важливою частиною життя дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва М. І., Дригус М. Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка Вивчення особистості підлітка. Київ, 1994. 128 с.

2. Андрєєва О.В., Головач І.І., Хрипко І.В. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вип. 1. 2016. С. 11-15.

3. Бажанюк В. С. Формування внутрішньої мотивації науково обдарованої молоді Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 52–57.

4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Метод реком. (для вчителів фіз. культури). – Умань: Вид-во Умань держ. пед. ін-ту. – 2003. – 52 с.

5. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-методологічні засади : Навч.-метод. видання. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

6. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко //Вісник 168 Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. -2006.

7. Бондаренко О.М. Здравотворчі ідеї в європейській педагогічній думці епохи Відродження / О.М. Бондаренко //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали IV Міжнар. конф., 5-7 квітня, 2006. – Х., 2006. – Т.2. – С.40-44.

8. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу / Б.А. Брилін //Психологія і педагогіка. – 1996. – №4. – С. 72-76.

9. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його зазалежність від зовнішнього оточуючого середовища / Г.М. Будаг'янц //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 8. - С. 15-18.

10. Буховець Б.О. Сучасні стратегії реалізації секційних занять з обраного виду спорту для дітей середнього шкільного віку / Б.О Буховець, І. В. Якимчук // Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції). - Одеса : С. 234-238.

11. Ващенко Л. М. Зміст і структура інноваційного педагогічного процесу / Л. М. Ващенко // Управління освітою. – 2005. – № 20. – С. 4.

12. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу учнів до занять фізичною культурою. Дис. На здобуття наук.ступенядокт. пед. наук. – Київ, 2005. – 511 с.

13. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д.Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 12. – С. 39–42.

14. Вікова та педагогічна психологія: [Навч. посіб.] / [О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огородгійчук та ін.] – [2-е вид.]. – К.: Каравела, 2007. – 400 с.

15. Головач І.І. Сучасний стан фізичної підготовленості школярів середніх класів / І.І. Головач, М. В. Латишев, Т.М. Салоїд // Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору: матеріали міжнар. конф.:26 -28 листопада 2020 р. / ред. Маноха І.П. - №2. – Кн.2. –Том II(87). – К.: - Гнозис, 2020. – С. 256-265.

16. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів. Дис. докт. пед. наук. – Харків, 2004. – С.124.

17. Горбаченко К.С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К.С. Горбаченко, А.С. Мочарський //Молода спортивна наука України. – 2007. - Вип. 11. – С.99-107.

18. Горшкова, Н. Б. (2005). Мотивація вихованців до занять фізичною культурою і спортом. 6-7, 130–133.

19. Гринечко А.Я. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць 108 Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія “Психологія” / ред. кол. Н. Скотна, О. Галян та ін. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск 35. С. 299–312.

20. Гунько П.М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності / П.М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146-149.

21. Демідова, Оксана, Степанова, Ірина, Ковтун, Алла & Чекмарьова, Наталія (2023). Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров’я, 2, 20-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-020.

22. Дмитренко А. К., Мармазинська П.Є., Тарновська О.С. Психологія сімейного виховання. Чернівці : Прут, 2001. 280 с.

23. Єрмакова Т.С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі / Т.С. Єрмакова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 11. – С. 27-32.

24. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2015. № 8. С. 140-146.

25. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.

26. Карченкова М. Мотиваційний компонент у структурі професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури / М. Карченкова // Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпропетровськ, 2006. – № 2. – С. 16–18.

27. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною 467 спрямованістю студентів педагогічного факультету / Л. Кожевнікова / Матеріали міжнародної наук-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 100–105.

28. Конох А.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Конох Анатолій Петрович; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. – К. :2007. – 42 с.

29. Кротенко В. І. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290-293.

30. Куліченко Т.В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів. Спорт, фізичне виховання та рекреація в сучасному суспільстві. 2017. № 2. С. 53-56.

31. Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка, Н.В. Альохіна, В.С. Шаповалова. Психологія спілкування: навчальний посібник. Х.: НФау, 2018. 140 с.

32. Максименко, С.Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2016. 270 с.

33. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка / І. С. Мамедова. – Київ : НУФВСУ, 2023. – 274 с.

34. Методика освіти “рівний – рівному” : навч.-метод. посібник / Н.В.Зимівель, Н.О.Лещук, Т.П.Авельцева та ін. – К. : Навчальна книга, 2002. – 127 с.

35. Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

36. Наталія Берегова, Павло Федорчук. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 10–15.

37. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання в школі. – 2002. - №2. – с. 19-23.

38. Островерхова Н.М. Аналіз уроку: концепції, методики, технології. – К.: Фірма ІНКОС, 2003. – 352 с.

39. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: Навч. - метод. посібник для студ. вузів. Суми : Університетська книга, 2006 . 219 с.

40. Ребрина А. А. Педагогічні основи здорового способу життя студентів засобами рухової активності: методичні рекомендації до самостійного вивчення дисципліни здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2022. 106 с.

41. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров’я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 3К (84) 17. С. 401-404.

42. Станішевська В.І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Вчені записки ТНУ імені В.І.

Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Том 34 (73) № 2 2023. С. 65-69.

43. Талеб М. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді /М.Талеб,О.І.Форостян// Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С.103-105.

44. Тернопільська В. І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності) : Навч. посіб. М-во освіти і науки України; за ред. М. В. Левківського. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

45. Томашевська-Прядун. Сім'я як соціально-педагогічне середовище. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія». 2012. № 2 (4). С. 34-37.

46. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с

47. Умови сучасного сімейного виховання: Науково – методичний посібник. К.: Педагогіка, 2013. 216 с.

48. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. 219 с.

49. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Богдан, 2002. – Ч.2 – 248 с.

50. Шльонська О. О. Вплив стилю сімейного виховання на адаптивні можливості підлітка. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 5.

51. Яремчук В. В. Вплив різних моделей сім'ї на девіантну поведінку в підлітковому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1. С. 400-407.

52. Briskin, Yuriy, Pityn, Maryan, & Zadorozhna, Olha. (2013). Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training. Physical Activity Health and Sport, 4(14), 41-49.

53. Hats G. O. Characterization of diagnostic techniques in pedagogical activity of physical education teacher / G. O. Hats, A. V. Tsos // Physical education, sport and health culture in modern society: coll. scient. paper of Lesya Ukrainka Volyn Nat. Univ. / Composed by A. V. Tsos, S. P. Kozibrodskyi. – Lutsk, Lesya Ukrainka Volyn Nat. Univ., 2011. – N 3 (15). – 115 p.

54. Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Modern problems of science, education and society. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Kyiv, Ukraine. 2023. Pp. 21-27.

55. Kolomoietz H. A., Rebryna A. A., Rebryna A. A., Rabiichuk S. O. Formation of Sports (Professional) – Applied Self-Determination of a Healthy Lifestyle of Youth with Special Needs. Global Academics International Journal of Advance Researches Quarterly : Raising Social Standards as an Incentive for Economic Development. 2022. No. 1 (15). P. 62-75.

56. Olympic sport: in 2 vols. / V. N. Platonov, M. M. Bulatova, S. N. Bubka [et al.]; gen. ed. V. N. Platonov. – Kiev: Olympic literature, 2009. – Vol.1. – 736 p.

57. Physical education, sport and health culture in modern society: No. 2(38) (2017)