

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

Майборода Світлана Сергіївна
студентка групи ФВм–1–24–1.4д

**МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ
СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ**

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Олена Тімашева



Протокол засідання кафедри №17
від 14 листопада 2025

Науковий керівник:

Інна Головач,
кандидат наук з
фізичного виховання і
спорту, доцент

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	8
1.1. Навчальна програма з Фізичної культури для учнів 5-9 класів.....	8
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дівчат і хлопців середнього шкільного віку	11
1.3. Фактори, що впливають на формування мотивації школярів до участі у фізкультурно-спортивних заходах...	14
1.4. Характеристика засобів спортивного орієнтування, що застосовується у фізичному вихованні школярів.....	19
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет щодо мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням.....	31
2.1.2. Контент аналіз документальної літератури.....	31
2.1.3. Соціологічне дослідження (анкетування).....	32
2.1.4. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ.....	33
3.1. Характеристика факторів, що впливають на формування мотивації дівчат та хлопців до занять спортивним орієнтуванням за результатами опитування.....	33
3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням.....	42

Висновки до третього розділу.....	50
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти є важливою складовою гармонійного розвитку особистості школяра. Воно спрямоване не лише на зміцнення фізичного здоров'я, а й на формування соціальних, психологічних та моральних якостей учнів [1]. У сучасних умовах життя, що характеризуються високими інформаційними навантаженнями та зростанням рівня гіподинамії серед дітей і підлітків, особливо актуальним є питання підвищення мотивації учнів до систематичної фізичної активності [2].

Підлітковий вік є періодом активного фізіологічного та психосоціального розвитку, коли формуються основи здорового способу життя, самодисципліни та соціальної активності. У цей період учні особливо чутливі до стимулів, що спонукають їх до участі у спортивних і рухових активностях, а ефективне застосування педагогічних технологій здатне формувати стійкий інтерес до занять фізичною культурою [3, 4].

Мотивація учнів до занять фізичною активністю є ключовим чинником формування здорового способу життя та розвитку фізичних і психічних здібностей. Особливо актуальною є проблема залучення школярів середнього віку до спортивного орієнтування, яке поєднує фізичні та розумові навантаження, розвиває увагу, просторову орієнтацію, кмітливість та навички самостійного прийняття рішень.

Психологічно мотивований учень активніше включається в навчально-спортивну діяльність, краще засвоює нові знання та навички, демонструє високий рівень саморегуляції та прагнення до самовдосконалення. Проте на практиці багато школярів відчують низький інтерес до фізичної активності або до певних видів спорту, що ускладнює формування систематичних звичок до здорового способу життя [5; 14].

Одним із перспективних засобів розвитку фізичної активності серед школярів є спортивне орієнтування, яке поєднує рухову активність, командну

взаємодію, розвиток когнітивних і координаційних здібностей, а також стимулює психологічну мотивацію до регулярних занять спортом [5, 6]. Цей вид спорту дозволяє ефективно залучати учнів середнього шкільного віку до активного способу життя, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та розвитку навичок самостійного прийняття рішень у нестандартних ситуаціях.

Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю підвищення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною активністю через застосування спортивного орієнтування. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених фізичному вихованню та мотивації до занять спортом, проблема комплексного використання спортивного орієнтування для стимулювання мотивації учнів залишається недостатньо вивченою.

Наукові дослідження показують, що мотиваційна активність учнів значно зростає за умови використання цікавих та інноваційних форм організації фізкультурних занять, серед яких спортивне орієнтування займає особливе місце. Воно дозволяє поєднати фізичну активність із розвитком інтелектуальних, когнітивних та соціальних навичок, що є важливим для всебічного розвитку особистості [6, 7].

Актуальність теми також обумовлена тим, що, незважаючи на наявність численних досліджень з фізичного виховання та мотивації до спорту, використання спортивного орієнтування як засобу стимулювання мотивації учнів середнього шкільного віку залишається недостатньо вивченим. Систематичне впровадження цього виду спорту у шкільну практику дозволяє підвищити інтерес школярів до фізичної культури, сприяти формуванню здорового способу життя та підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовленості [8, 9].

Спортивне орієнтування — це вид спорту, де учень повинен швидко пересуватися незнайомою місцевістю за допомогою карти та компаса, приймаючи власні тактичні рішення щодо маршруту. Воно поєднує фізичні навантаження (біг, витривалість) з розумовими (аналіз карти, планування маршруту, прогнозування) [8; 9].

Дослідження показують, що мотивація учнів до занять спортивним орієнтуванням визначається комбінацією внутрішніх чинників (інтерес до руху,

бажання досягти успіху, самостійність) та зовнішніх (підтримка вчителя, групова динаміка, позитивне середовище) [3; 11; 16].

Вітчизняні дослідження переважно концентруються на фізичному розвитку школярів та спортивній підготовці, тоді як мотиваційні аспекти залишаються недостатньо розкритими [2; 4; 12].

У сучасних школах багато учнів відчують низький рівень мотивації до регулярних занять фізичною культурою. Спортивне орієнтування може стати ефективним засобом підвищення інтересу до фізичної активності завдяки:

- емоційній насиченості та різноманітності завдань;
- можливості проявити власну спостережливість і логіку;
- командній взаємодії та дружній конкуренції;
- розвитку самостійності та почуття досягнення [8; 13].

Проте потребує системного підходу: врахування вікових особливостей учнів, педагогічної підтримки, поступового ускладнення завдань та формування позитивного емоційного досвіду.

Таким чином, дослідження мотивації учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням є своєчасним, суспільно значущим та важливим для підвищення ефективності фізичного виховання у сучасних школах.

Мета дослідження – визначення особливостей формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо формування мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням.
2. Виявити фактори, які впливають на мотивацію школярів до занять спортивним орієнтуванням та з'ясувати їх роль для дівчат та хлопців.
3. Надати методичні рекомендації щодо напрямків покращення мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням.

Об'єкт дослідження – фізична культура учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – формування мотивації до занять спортивним орієнтуванням учнів середніх класів.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури;
2. Контент аналіз документальної літератури
3. Соціологічне дослідження (анкетування)
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у визначенні мотиваційних чинників учнів середнього шкільного віку та визначенні ефективних засобів підвищення мотивації до занять спортивним орієнтуванням.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання результатів дослідження в роботі вчителів фізичної культури для підвищення мотиваційної активності учнів, планування фізкультурно-оздоровчих заходів та інтеграції спортивного орієнтування у навчальний процес.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі змісту, вступу, чотирьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел які розміщені на 59 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1.1. Навчальна програма з Фізичної культури для учнів 5-9 класів

Сучасний світ характеризується постійними змінами та новими викликами, які потребують від молодого покоління комплексного розвитку й активної життєвої позиції. Регулярна фізична активність не лише зміцнює здоров'я, а й сприяє формуванню соціальних компетенцій, моральних цінностей і громадянської свідомості, що є невід'ємними складовими всебічного розвитку особистості.

У базовій програмі рекомендованій Міністерством освіти і науки України «Фізична культура в школі 5 – 11 класи» (С. М. Дятленко 2013 р) серед варіативних модулів є баскетбол, волейбол, бадмінтон, акробатика, городки, плавання, туризм та інших немає окремого модуля зі спортивного орієнтування. У варіативному модулі «Туризм» (5-9 класи), розрахованому на п'ять років, частково представлені елементи спортивного орієнтування. Наприклад, на другому році вивчення є елементи орієнтування на місцевості, а на третьому році вивчення є орієнтування у заданому напрямку та вивчення умовних знаків. На четвертому році вивчення модуля «Туризм» є орієнтування по схемі за вибором. Але для повного опанування навичок спортивного орієнтування цього не достатньо. Також відрізняються умовні знаки та карти (масштабом) у орієнтуванні і туризмі.

Аналіз іншої Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» (Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак), (2024 р) показує, що вона орієнтована на всебічний фізичний розвиток учнів середнього та старшого шкільного віку і має один інваріантний модуль: Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка та різні варіативні модулі. Ця програма також має рекомендацію Міністерства освіти і науки України, наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. Програма поділена на варіативні модулі, які охоплюють різні види рухової

активності, зокрема: Аеробіка, Акробатичний рок-н-рол, Активні парки, Алтимат фризбі, Американський футбол (flag football), Бадмінтон, Баскетол 3х3 Бейсбол, Бойовий хортинг, Біатлон, Велоспорт, Військово-спортивні ігри, Волейбол, Воркаут «Workout», Вправи з гирями, Дзюдо, Здоровий спосіб життя, Корфбол, Рятувальне багатоборство (Школа безпеки), Самбо, Скандинавська ходьба ... Спортивне орієнтування, Теніс, Туризм та інше. У Програмі позначені мета та завдання предмета, зміст навчальної діяльності, очікувані результати та послідовність їх досягнення для учнів 5–9 класів, а також конкретні види активності в межах освітньої галузі «Фізична культура» [44].

У рамках дослідження фізичної підготовленості підлітків програма акцентує увагу на розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок, покращенні функціональних можливостей організму та формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Це безпосередньо відповідає завданням даного дослідження, спрямованого на оцінку рівня фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку.

Програма передбачає 3 години фізичної культури на тиждень з можливістю збільшення до 5 годин, що забезпечує ефективний рівень фізичної підготовленості учнів. Також рекомендується подовжити великі перерви на 10 хвилин для додаткової рухової активності, що сприяє зміцненню фізичної форми.

Зміст програми включає різні модулі: дитячу легку атлетику, бадмінтон, волейбол, петанк, баскетбол, гімнастику, баскетбол 3×3, доджбол, настільний теніс, футзал і футбол. Така різноманітність сприяє розвитку ключових фізичних якостей школярів, зокрема швидкості, сили, витривалості та координаційних здібностей, що узгоджується з завданнями дослідження.

Модельна програма «Фізична культура. 5–9 класи» виступає ефективним інструментом підвищення фізичної підготовленості учнів, адже її завдання та цілі співпадають із цілями даного дослідження [21]. Крім того, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (Постанова №14 від 1994 року, зі змінами від 06.09.2022 №2563–IX), фізичне виховання має забезпечувати гармонійний розвиток фізичного, психічного та морального здоров'я школярів,

формування стійкої мотивації до самостійних занять спортом і ведення здорового способу життя, використовуючи безпечні та природні засоби [11].

Сучасні діти дедалі частіше страждають від наслідків малорухливого способу життя, що призводить до ожиріння, проблем із серцево-судинною системою та зниження імунітету. У цьому контексті уроки фізичної культури та позашкільні спортивні заняття стають важливим засобом профілактики захворювань. Заняття спортом дозволяють школярам розвивати комунікативні навички, будувати взаєностосунки, працювати в команді, формувати взаємоповагу та взаєморозуміння. Водночас вони стимулюють розвиток дисципліни, відповідальності та самоконтролю, що необхідно для соціалізації та ефективної взаємодії в суспільстві [5].

Зростання використання цифрових технологій, хоч і розширює освітні можливості, водночас зменшує рівень рухової активності підлітків. Тривале перебування перед екранами негативно впливає на здоров'я, збільшує ризик гіподинамії, хронічної втоми та зниження імунітету. У такому середовищі уроки фізичної культури виконують компенсаторну роль, сприяючи формуванню звички до активного способу життя, профілактиці захворювань та підтримці психоемоційного балансу, зменшуючи стрес і покращуючи настрій [4].

Період навчання у школі є ключовим для формування основ здорового способу життя. Шкільний вік визначає фундамент поведінкових моделей, які запобігають шкідливим звичкам, таким як куріння чи вживання наркотиків. Фізичне виховання забезпечує розвиток не лише фізичних, а й соціальних та інтелектуальних здібностей, формує активних, відповідальних громадян, здатних до саморозвитку та соціальної відповідальності. Дослідження підтверджують, що систематична фізична активність покращує навчальні досягнення, концентрацію, пам'ять та загальну працездатність школярів.

Однією з основних цілей фізичного виховання є зміцнення здоров'я школярів, причому рівень фізичної підготовленості виступає ключовим показником фізичного стану та рухової активності підлітків [6, 8]. За словами Т. Ю. Круцевич, підвищення функціональних можливостей організму досягається шляхом ретельного підбору оздоровчих і тренувальних засобів, що позитивно

впливає на здоров'я учнів [10]. Ю. Ю. Борисова зазначає, що гармонійний розвиток та вдосконалення рухових здібностей вимагає врахування індивідуальних особливостей школярів, а розуміння фізичних здібностей неможливе без врахування біологічних основ і потенціалу організму [12].

В. М. Курись підкреслює, що на формування рухових якостей впливають як вроджені фактори (анатомо-фізіологічні та психічні особливості), так і зовнішні умови (кліматичні та соціально-побутові фактори) [14]. Дослідження свідчать, що розвиток фізичних здібностей у дітей протікає нерівномірно та залежить від індивідуальних особливостей [6]. Л. С. Дворкін додає, що набуття силових якостей покращує інші рухові уміння і є основою формування життєво важливих навичок [15].

Методика розвитку рухових умінь ґрунтується на здатності організму адаптуватися до систематичних навантажень, що поступово підвищує ефективність тренувального процесу [23]. При цьому врахування вікових сенситивних періодів для хлопців і дівчат середнього та старшого шкільного віку дозволяє оптимально планувати інтенсивність, тривалість та послідовність вправ, підбирати методи повторень та будувати процес розвитку рухових якостей з урахуванням динаміки зростання та вікових особливостей [23, 24, 20].

Таким чином, застосування вікових методик у фізичному вихованні забезпечує ефективне формування фізичних якостей, збереження здоров'я та розвиток стійкої мотивації до систематичних занять спортом серед школярів.

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дівчат і хлопців середнього шкільного віку

Середній шкільний вік охоплює дітей віком від 12 до 15 років (5–8 класи) і характеризується значними морфофункціональними змінами організму, що пов'язані з активним ростом та розвитком структур тіла. Протягом цього періоду річний приріст довжини тіла становить 4–7 см, переважно за рахунок подовження нижніх кінцівок, а маса тіла збільшується на 3–6 кг щорічно. Інтенсивність росту у хлопців досягає максимуму у 13–14 років (7–9 см на рік), у дівчат – у 11–12 років.

У підлітковому віці відбувається прискорений ріст довгих губчастих кісток верхніх та нижніх кінцівок, що сприяє подовженню хребців і підвищенню висоти тіла. Хребет у цей період відзначається підвищеною рухливістю. Значні м'язові навантаження прискорюють процес окостеніння, але можуть дещо стримувати подовження трубчастих кісток.

М'язова система активно розвивається, зокрема після 13 років спостерігається різкий приріст м'язової маси, який зумовлений збільшенням товщини м'язових волокон. У хлопців піковий ріст м'язової маси спостерігається у 13–14 років, у дівчат – у 11–12 років.

Період статевого дозрівання у дівчат починається на 1–2 роки раніше, ніж у хлопців. У межах одного класу школярі можуть мати різний ступінь статевого розвитку, що впливає на їх фізичні можливості та адаптаційні реакції організму. Це зумовлює необхідність індивідуалізації навчально-виховного процесу.

На фоні морфологічної і функціональної незрілості серцево-судинної системи та триваючого формування центральної нервової системи адаптаційні можливості підлітків до м'язових навантажень обмежені. Реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження менш економна порівняно з юнацьким віком. Повне морфофункціональне дозрівання серця відбувається до 20 років.

Дихальна система також зазнає значних змін. Об'єм легенів у дітей 11–14 років майже подвоюється, збільшується хвилинний об'єм дихання та життєва ємність легень (ЖЄЛ): у хлопців – з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), у дівчат – з 1900 мл до 2500 мл. Ефективність дихання у цей період нижча, ніж у дорослих: підлітки споживають близько 14 мл кисню за один вдих, тоді як дорослі – 20 мл. Крім того, вони гірше переносять гіпоксичні умови та швидше знижують насичення крові киснем.

Підлітковий період є важливим для розвитку рухових здібностей, зокрема швидкісних, силових і витривалісних якостей, а також для вдосконалення дихальної системи.

Таблиця 1.1

Темпи приросту фізичних якостей дітей середнього шкільного віку (%)

Фізичні якості	Середньорічний приріст	Загальний приріст
	хлопці	дівчата
Швидкісні	3.9	2.9
Силові	15.8	18.4
Загальна витривалість	3.3	2.1
Швидкісна витривалість	4.1	1.0
Силова витривалість	9.4	3.3

У середньому шкільному віці відбувається значний прогрес у розвитку фізичних здібностей дітей. Найбільш інтенсивно нарастають силові та швидкісно-силові якості, помірно збільшуються швидкісні здібності та загальна витривалість. Слід зазначити, що розвиток гнучкості у дітей цього віку відбувається повільніше, ніж інших фізичних якостей. У хлопців найбільш помітним є приріст силових показників, а у дівчат – активна та пасивна гнучкість і загальна витривалість. Координаційні здібності також покращуються досить високими темпами, що дозволяє підліткам успішніше виконувати складні рухові дії та різні види фізичних вправ.

Фізичне виховання дітей 12–15 років ставить перед собою комплексні завдання. Основним є підтримання гармонійного фізичного розвитку, продовження навчання основам базових рухових дій та розвиток координаційних здібностей. Велике значення надається формуванню знань про особисту гігієну, про вплив фізичних вправ на організм, а також поглибленню уявлень про основні види спорту, обладнання та інвентар. Виховання звички до регулярних самостійних занять фізичними вправами сприяє формуванню дисциплінованості, самостійності та ініціативності. Окрім цього, фізичне виховання спрямоване на розвиток організаторських навичок, уміння адекватно оцінювати власні фізичні можливості та підтримку психічних процесів і навичок саморегуляції.

Таблиця 1.2.

Темпи приросту активної та пасивної гнучкості дітей 11–14 років (%)

Суглоби	Активна гнучкість	Пасивна гнучкість
	хлопці	дівчата
Плечовий пояс, ліктьові, гомілковоступневі	-0.1	-1.4

Тазостегнові, колінні, гомілковоступневі	-1.7	-2.6
Рухомість хребта: нижньогрудний, верхньогрудний, шийний	3.4–10.4	5.1–20.0

У середньому шкільному віці спостерігається високий темп розвитку координаційних, силових та швидкісно-силових здібностей. Швидкісні якості та витривалість прогресують помірно, а гнучкість розвивається повільніше.

Основними засобами фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є різноманітні фізичні вправи, що забезпечують розвиток життєво важливих навичок і фізичних якостей. До гімнастичних та акробатичних вправ відносяться загальнорозвиваючі вправи без предметів на місці та в русі, вправи з предметами, такими як м'ячі, обручі та гантелі, а також вправи у висах і опорах на гімнастичних знаряддях, опорні стрибки та базові акробатичні елементи. Легкоатлетичні вправи включають біг з високого та низького старту на короткі та середні дистанції, біг з прискоренням і з максимальною швидкістю, тривалі рівномірні пробіжки, кроси, стрибки у довжину та висоту, а також метання малого м'яча у горизонтальну та вертикальну ціль і на довжину.

Підготовка до лижного спорту включає рухи класичними ходами, підйоми та спуски, виконання поворотів і проходження навчальних дистанцій різної довжини. У спортивних іграх особливу увагу приділяють командним видам спорту, таким як баскетбол, гандбол, волейбол та футбол, а також настільному тенісу та бадмінтону як допоміжним іграм, що комплексно розвивають фізичні якості. Плавальні заняття включають вправи для опанування техніки кроля на грудях і спині, брасу, повторні пропливи на різні дистанції, а також ігри та розваги у воді. Для хлопців додатково застосовуються вправи з елементами єдиноборств, зокрема базові прийоми греко-римської боротьби.

Таким чином, фізичне виховання дітей середнього шкільного віку забезпечує комплексний розвиток фізичних, координаційних та рухових здібностей, сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та активного способу життя, а також враховує індивідуальні та статеві особливості підлітків, диференціюючи завдання та методи занять відповідно до рівня фізичного розвитку та можливостей кожного учня.

1.3. Фактори, що впливають на формування мотивації школярів до участі у фізкультурно-спортивних заходах

Мотив розглядається як внутрішній спонукальний чинник, який зумовлює діяльність людини, надає їй певного напрямку та визначає характер поведінки. Саме він є рушійною силою активності особистості, спрямованої на досягнення певної мети [1]. У повсякденному житті людина постійно стикається з проявами мотивів, хоча не завжди усвідомлює їхню роль. Мотив не лише зумовлює поведінку індивіда, а й значною мірою впливає на кінцевий результат діяльності [2].

Мотивована особистість демонструє більш високий рівень зацікавленості та ефективності у своїй справі. Вона здатна до максимальної самовіддачі — як духовної, так і фізичної — задля досягнення поставленої мети [3]. Нерідко мотиви ототожнюють із бажаннями чи емоційними станами, проте вони мають глибший психологічний зміст. Мотив є елементом мотиваційної сфери, що відображає внутрішню спрямованість активності особистості на певний об'єкт або діяльність, наділену особистісним сенсом [4]. Якщо потреба характеризує готовність до дії, то мотив визначає, у якому саме напрямку ця активність реалізується.

У контексті рухової активності мотив має особливе значення, оскільки визначає не лише участь у фізичних вправах, а й усвідомлення їхньої мети та особистої значущості. Мотиви до занять фізичною культурою у школярів різного віку змінюються, що пов'язано з особистісним розвитком і соціальними впливами [5]. Дослідження показують, що серед підлітків найбільш поширеним є мотив удосконалення форми тіла, який у хлопців тісно пов'язаний зі спортивними цілями, тоді як у дівчат — з естетичним сприйняттям власного тіла [6].

З віком спостерігається тенденція до переорієнтації мотивів: у хлопців із 9 класу знижується значення спортивного мотиву, натомість зростає інтерес до фізичної досконалості. У дівчат формування мотиву підтримання фігури починається раніше, ніж у хлопців, що пов'язано з гендерними особливостями

соціалізації [7]. Для багатьох школярів фізичні вправи є не лише засобом зміцнення здоров'я, а й способом самовираження та підвищення привабливості [8].

Дослідження, проведені серед учнів міських і сільських шкіл України, засвідчили певні відмінності у структурі мотивів до занять фізичною культурою. Для сільських хлопців домінує мотив досягнення спортивних результатів, що можна пояснити прагненням до самореалізації та соціального визнання. У міських школярів, навпаки, переважають мотиви зміцнення здоров'я та удосконалення зовнішнього вигляду [9].

У дівчат сільської місцевості провідним мотивом також виступає удосконалення форми тіла, яке поєднується з бажанням бути здоровими, активно проводити дозвілля та отримувати задоволення від рухової активності. Для міських школярів характерна більш різноманітна мотиваційна структура, що охоплює як оздоровчі, так і соціальні мотиви — спілкування з друзями, самовираження, покращення настрою [10].

Таким чином, результати вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що ефективне залучення школярів до занять фізичною культурою потребує урахування вікових, гендерних та соціальних особливостей їхніх мотивів. Формування сталої мотивації до рухової активності можливе лише тоді, коли учні усвідомлюють особистісну цінність занять і бачать у них шлях до самовдосконалення, здоров'я та соціального успіху.

Для визначення рівня мотивації школярів до занять фізичним вихованням та пошуку ефективних шляхів її формування важливо проаналізувати, які саме спонукання визначають поведінку, інтереси та прагнення дітей як у навчальній, так і у позакласній діяльності. Мотиваційна сфера особистості формується під впливом низки компонентів — потреб, цілей, ідеалів, інтересів, мотивів, переконань і ціннісних орієнтацій [7; 25]. Кожен із цих елементів відіграє власну роль у розвитку особистості, а їх значущість змінюється залежно від вікового етапу школяра. Розуміння цих аспектів допомагає педагогам і батькам цілеспрямовано впливати на внутрішню мотивацію дітей до фізичного самовдосконалення [11].

Будь-яка діяльність має своїм джерелом певну потребу. Вона виступає як психічний стан, що спонукає до активності, однак не визначає її конкретного змісту — це залежить від умов, у яких дитина взаємодіє з навколишнім середовищем [17]. Отже, потреба лише створює передумови для діяльності, а характер її реалізації визначається тоді, коли людина починає діяти й обирає засоби задоволення цієї потреби [21].

Низький рівень мотивації до занять фізичною культурою серед школярів часто зумовлюється сукупністю соціальних, психологічних та організаційних факторів. До них належать особливості сімейного виховання, недостатня підтримка з боку педагогів, обмеженість матеріально-технічної бази шкіл, а також низький рівень популяризації фізичної активності серед молоді [6; 33].

Дослідження показують, що структура зовнішніх і внутрішніх чинників мотивації різниться серед учнів міських і сільських шкіл. Так, для міських школярів істотне значення мають поради батьків і вчителів, участь у спортивних заходах, вплив друзів, а також медіа (телебачення, соціальні мережі) [19]. У сільських школярів провідним джерелом мотивації є родина та шкільне середовище, зокрема підтримка вчителя фізкультури й можливість долучення до місцевих спортивних секцій [27; 34].

Водночас серед внутрішніх факторів найбільшу роль відіграють індивідуальні переконання, знання про користь фізичної активності та емоційно-позитивне ставлення до неї [22]. Виявлено, що міські школярі, особливо дівчата, мають більш сформоване уявлення про значення фізичних вправ для здоров'я, ніж їхні однолітки із сільської місцевості [32]. Це свідчить про потребу посилення теоретичної складової уроків фізичної культури у сільських школах і підвищення кваліфікації педагогів [38].

До об'єктивних зовнішніх причин, що ускладнюють реалізацію мотиваційних установок, належать відсутність секцій за інтересами, обмежена доступність спортивних споруд і фінансові труднощі сімей. До внутрішніх причин — нестійкість мотивів, відсутність часу, невпевненість у власних можливостях і знижений рівень саморегуляції [23; 35].

З метою подолання цих проблем дослідники пропонують створювати сприятливі умови для масового залучення дітей до фізичної активності — зокрема, розвиток спортивної інфраструктури в мікрорайонах, залучення тренерів і студентів спеціальностей «Фізичне виховання» до секційної роботи, а також відновлення басейнів і спортивних майданчиків [9; 41]. Такі кроки сприятимуть підвищенню доступності занять фізичною культурою незалежно від місця проживання та соціального статусу учнів.

Формування мотивації школярів до участі у фізкультурно-спортивних заходах визначається впливом комплексного поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, що взаємодіють між собою та сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної активності. Одним із ключових факторів є рівень фізичної підготовленості та власного самопочуття дитини. Дослідження свідчать, що учні, які демонструють достатній рівень розвитку силових, швидкісних та витривалих здібностей, більш охоче беруть участь у спортивних заняттях, оскільки відчують упевненість у своїх силах і менше піддаються фізичному дискомфорту [1, 2].

Велику роль у мотивації школярів відіграє педагогічна підтримка та стиль керівництва вчителя фізичної культури. За словами В. М. Куріса, застосування індивідуалізованого підходу, врахування вікових і статевих особливостей учнів та створення умов для успіху кожного школяра значно підвищує їхню зацікавленість у заняттях [3]. Аналогічно, Л. С. Дворкін підкреслює, що позитивна оцінка досягнень учнів та емоційне підкріплення сприяють формуванню внутрішньої мотивації та бажання продовжувати активну участь у фізкультурних заходах [4].

Соціальні чинники також визначають мотиваційний потенціал школярів. Дослідження Ю. Ю. Борисової показують, що наявність підтримки з боку однолітків, участь у командних видах спорту, де формується взаємодія та відчуття належності до групи, підвищує зацікавленість учнів у регулярних фізичних заняттях [5]. Підлітки, які активно взаємодіють із своїми товаришами у процесі спортивних ігор або спільних тренувань, демонструють більш високий рівень мотивації порівняно з учнями, які виконують вправи індивідуально [6].

Не менш важливим фактором є зовнішні стимули, такі як матеріально-технічне забезпечення, наявність спортивного обладнання, умов для занять у школі та поза її межами, а також організація позакласних та позашкільних фізкультурних заходів. Дослідження Т. Ю. Круцевич свідчать, що створення комфортних та безпечних умов для фізичних занять значно підвищує готовність учнів брати участь у спортивних активностях і формує позитивне ставлення до фізичної культури [7].

Важливе значення для формування мотивації мають також психологічні особливості підлітків. У цей період спостерігається висока чутливість до оцінки власних результатів та порівняння з іншими, що впливає на рівень зацікавленості у фізичній активності. За даними досліджень М. В. Бідного, мотиваційний потенціал підлітків підвищується при врахуванні їхніх індивідуальних інтересів, схильності до конкретних видів спорту та можливості демонструвати власні досягнення [8].

Не можна ігнорувати вплив культурних та сімейних факторів. Діти, батьки яких активно займаються фізичною культурою та спортом, частіше виявляють позитивне ставлення до занять, сприймаючи фізичну активність як природну складову життя [9]. Дослідження показують, що сімейне середовище, яке підтримує здоровий спосіб життя, формує внутрішню потребу у фізичній активності та забезпечує тривалу мотивацію до регулярних занять [10].

Таким чином, формування мотивації школярів до участі у фізкультурно-спортивних заходах є результатом взаємодії фізіологічних, психологічних, соціальних та зовнішніх факторів. Ефективне поєднання педагогічних технологій, індивідуального підходу, соціальної підтримки та сприятливих умов для занять дозволяє стимулювати інтерес учнів, формувати стійку внутрішню мотивацію та підтримувати активну участь у фізкультурних і спортивних заходах [1–10].

1.4. Характеристика засобів спортивного орієнтування, що застосовується у фізичному вихованні школярів

Спортивне орієнтування є комплексним засобом фізичного виховання, який поєднує рухову активність, розвиток когнітивних та координаційних здібностей, а також формування психологічної мотивації школярів до регулярних занять спортом. Воно передбачає орієнтування на місцевості за картою та компасом, планування маршруту та прийняття швидких рішень у різних умовах. Завдяки цим особливостям спортивне орієнтування не лише зміцнює фізичне здоров'я учнів, а й сприяє розвитку просторового мислення, уважності, концентрації та самостійності [1, 2].

Мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням є ключовим чинником формування здорового способу життя та розвитку фізичних і психічних здібностей. У сучасних умовах фізична активність школярів нерідко знижується через переважання пасивного способу життя, використання гаджетів та низький інтерес до традиційних видів спорту. Спортивне орієнтування, поєднуючи фізичні та розумові навантаження, здатне залучити учнів до активної діяльності, розвивати увагу, просторову орієнтацію, кмітливість та навички самостійного прийняття рішень. Психологічно мотивований учень активніше включається в навчально-спортивну діяльність, демонструє високий рівень саморегуляції та прагнення до самовдосконалення, що безпосередньо впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

Спортивне орієнтування передбачає рух учнів незнайомою місцевістю з використанням карти та компаса, що вимагає одночасного фізичного навантаження та аналітичного мислення. У наукових дослідженнях наголошується, що мотивація учнів до занять цим видом спорту визначається комбінацією внутрішніх та зовнішніх чинників. До внутрішніх мотивів відносять інтерес до рухової активності, бажання досягти успіху, самостійність, прагнення перевірити власні здібності. Зовнішні чинники включають підтримку вчителя, похвалу, наявність командної взаємодії та дружньої конкуренції, а також створення позитивної емоційної атмосфери під час занять та змагань. Вітчизняні дослідження фізичного розвитку школярів демонструють, що мотиваційні аспекти, особливо у сфері спортивного орієнтування, залишаються недостатньо розкритими, що обумовлює актуальність проведеного дослідження.

Емпіричні дані, отримані під час спостережень та опитувань учнів середнього шкільного віку, підтверджують, що учні більш мотивовані до занять спортивним орієнтуванням, коли завдання цікаві та різноманітні, є можливість демонструвати власні успіхи, присутня командна взаємодія та відчувається підтримка з боку вчителя. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, а також когнітивних навичок: уваги, пам'яті, просторового мислення, здатності швидко приймати рішення та планувати маршрут. Все це підвищує загальний рівень залученості учнів до навчально-спортивної діяльності і стимулює формування стійкої мотивації до фізичної активності.

Мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням є складним психолого-педагогічним феноменом, який визначає активність, цілеспрямованість та стійкість у виконанні фізичної та розумової діяльності. У науковій літературі мотивація розглядається як сукупність причин, що спонукають людину діяти певним чином. Зокрема, А. Маслоу трактує мотивацію як процес задоволення потреб, які формують поведінкові реакції особистості. Водночас, Д. Макклеланд виділяє мотиви досягнення, влади та належності, які впливають на прагнення до самореалізації та успіху в діяльності. З позицій сучасної психології, мотивація – це внутрішня рушійна сила, що спонукає особистість до активної поведінки та досягнення поставлених цілей, а зовнішні стимули виконують роль додаткового фактору підвищення ефективності дій (Л. Виготський, Б. Ф. Ломов).

У контексті фізичної активності та спортивного виховання мотивація набуває специфічного змісту. На думку В. С. Мудрова, мотивація до занять спортом формується через поєднання внутрішніх (інтерес до рухової активності, прагнення до самовдосконалення, бажання перевірити власні здібності) та зовнішніх чинників (підтримка вчителя, система заохочень, командна взаємодія, соціальне визнання). У сучасній педагогіці підкреслюється, що саме поєднання цих факторів забезпечує стійку зацікавленість учнів, активну участь у заняттях та формування відповідального ставлення до власного фізичного розвитку.

Спортивне орієнтування, як комплексний вид рухової активності, одночасно розвиває фізичні якості та когнітивні навички, що робить його ефективним засобом підвищення мотивації учнів. Науковці зазначають, що мотиваційна готовність учнів до занять цим видом спорту формується тоді, коли завдання цікаві, різноманітні, є можливість демонструвати власні досягнення та присутня підтримка з боку педагога. За рахунок цього активізуються внутрішні мотиви, посилюється почуття власної компетентності та формуються навички самостійного прийняття рішень у нестандартних ситуаціях.

Таким чином, мотивація учнів до занять спортивним орієнтуванням виступає основою ефективного фізичного виховання, сприяє розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей, а також стимулює формування активної, відповідальної та самостійної особистості серед учнів середнього шкільного віку. Комплексне використання внутрішніх і зовнішніх мотивів, поєднання навчальної та ігрової діяльності дозволяє підвищити зацікавленість учнів, зробити процес навчання більш ефективним та результативним.

Мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням є важливим фактором формування їхньої фізичної активності та здорового способу життя. Мотивація в психології та педагогіці розглядається як внутрішній стимул до здійснення діяльності, який визначає цілеспрямованість, активність та стійкість учня в процесі навчання та фізичної активності. Науковці пропонують різні підходи до її розуміння та класифікації. Так, А. Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб підкреслював, що мотивація людини формується на основі задоволення фізіологічних потреб і поступово переходить до потреб у самореалізації. У контексті спортивного орієнтування це проявляється у прагненні учнів досягти успіху, подолати складні маршрути та самовдосконалюватися у фізичному й інтелектуальному розвитку. Д. Макклелланд виділяв три основні мотиви: досягнення, влади та належності, що у спортивній діяльності виявляється у прагненні показати власні результати, впливати на перебіг змагань і відчувати приналежність до команди чи групи однолітків. Р. Десі та Е. Райан у теорії самодетермінації підкреслюють роль внутрішньої мотивації, автономії та відчуття компетентності, що в спортивному

орієнтуванні проявляється у виборі власної тактики проходження дистанції та прийнятті рішень у нестандартних ситуаціях.

Емпіричні дослідження підтверджують значущість мотиваційних чинників у розвитку учнів. В. С. Мудров визначив, що внутрішні мотиви досягнення, інтерес до рухової активності та прагнення до самовдосконалення є основними у мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням. Л. В. Костюк зазначав, що позитивна емоційна атмосфера на заняттях, підтримка з боку вчителя та можливість демонструвати власні досягнення суттєво підвищують рівень мотивації школярів. Н. В. Кузьміна у своїх дослідженнях підкреслювала роль соціальних факторів, зокрема взаємодії з однолітками та участі у командних змаганнях, що сприяє розвитку позитивного ставлення до фізичної активності та заохочує до регулярних занять спортивним орієнтуванням.

Спортивне орієнтування як вид рухової активності поєднує фізичне та інтелектуальне навантаження, що робить його ефективним засобом розвитку психофізичного стану учнів. Під час занять школярі використовують карту та компас для самостійного подолання дистанції з контрольними пунктами, застосовуючи різні техніко-тактичні прийоми. Це сприяє розвитку таких якостей, як концентрація уваги, спостережливість, тактичне мислення, швидке прийняття рішень та вміння орієнтуватися в складних ситуаціях. Одночасно спортивне орієнтування підвищує рівень фізичної підготовленості: витривалість, силу, швидко-координаційні здібності, гнучкість та адаптацію організму до різноманітних умов середовища.

Важливо, що мотивація до занять спортивним орієнтуванням формується під впливом поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників. Внутрішні чинники включають інтерес до активності, прагнення до самовдосконалення та досягнення успіху, а зовнішні – підтримку педагогів, участь у змаганнях, соціальну взаємодію з однолітками та позитивну емоційну атмосферу. Практичні дослідження підтверджують, що комплексне використання цих факторів підвищує рівень мотивації учнів, сприяє формуванню стійкого інтересу до спортивної діяльності та підтримує здоровий спосіб життя.

Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні школярів можна умовно розділити на основні категорії. До першої категорії відносяться орієнтаційні карти, які адаптовані до віку та рівня підготовленості дітей. Використання карт допомагає школярам навчитися визначати власне місцезнаходження, планувати рух і приймати рішення щодо вибору оптимального маршруту [3]. Друга категорія включає компаси та засоби навігації, що забезпечують точне визначення напрямку руху та корекцію траєкторії під час виконання завдань. Використання цих засобів розвиває просторову уяву та вміння орієнтуватися в незнайомій місцевості [4].

До третьої категорії належать фізичні та технічні засоби, що застосовуються для створення дистанцій та контрольних пунктів: прапорці, конуси, контрольні таблички та маркери. Вони забезпечують структурованість маршруту та дозволяють контролювати виконання завдань у процесі орієнтування [5]. Особливо важливим є поєднання цих засобів із навчальними завданнями, які стимулюють мислення, швидкість прийняття рішень та взаємодію в команді.

Використання спортивного орієнтування у шкільних заняттях дозволяє реалізувати різні форми роботи: індивідуальні пробіжки по маршруту, парну роботу для взаємопідтримки та колективні командні естафети. Такий підхід сприяє розвитку комунікативних навичок, лідерських якостей та взаємоповаги серед учнів [6, 7]. Крім того, орієнтування активно задіює основні рухові якості: швидкість, витривалість, силу та гнучкість, що дозволяє одночасно виконувати завдання фізичного виховання та тренувати психофізіологічні здібності школярів.

Застосування спортивного орієнтування у позакласній та позашкільній роботі дозволяє організовувати різноманітні активності на свіжому повітрі, що сприяє зміцненню імунної системи, формуванню здорових звичок та попередженню гіподинамії серед підлітків. Крім того, включення орієнтування у навчальний процес сприяє підвищенню мотивації до систематичної фізичної активності, оскільки учні отримують можливість демонструвати власні

досягнення, відчувати успіх та отримувати позитивну емоційну підтримку від вчителя і товаришів [8, 9].

Фізичне виховання школярів є важливою складовою навчального процесу, яка спрямована на розвиток фізичних і психічних здібностей учнів, їх готовність до активного та здорового способу життя. Сучасний спосіб життя, розвиток технологій та збільшення часу, проведеного за розумовою діяльністю, зменшують рівень рухової активності дітей, що негативно впливає на їхнє здоров'я [13]. Через це до програм фізичного виховання включають нові види фізичної активності, які не лише зміцнюють тіло, але й сприяють розвитку розумових здібностей.

Наукові дослідження показують, що найбільш корисними для здоров'я є аеробні вправи, тобто ті, що розвивають витривалість. Встановлено, що рівень витривалості безпосередньо впливає на фізичну працездатність та загальний стан здоров'я [1]. Одним із ефективних засобів фізичного виховання школярів є спортивне орієнтування. Воно поєднує біг по пересіченій місцевості з розумовими завданнями, що полягають у плануванні маршруту та орієнтуванні на місцевості за картою і компасом [15].

За фізичним навантаженням спортивне орієнтування схоже на легкоатлетичні кроси або лижні гонки, але додатково розвиває здатність приймати швидкі рішення, аналізувати ситуацію і застосовувати тактичні прийоми, що робить його близьким до спортивних ігор [4]. Регулярні заняття орієнтуванням покращують роботу серця та легенів, зміцнюють м'язи ніг і зв'язки, розвивають швидкість реакцій та загальну витривалість [11].

На відміну від звичайного бігу, орієнтування не є монотонним. Постійна зміна маршруту, нові перешкоди та різноманітні завдання роблять заняття цікавими і підвищують працездатність учнів. Для успішного виконання завдань необхідно розвивати сприйняття просторово-часових відносин, увагу, пам'ять, образне та логічне мислення [11].

Спортивне орієнтування можна проводити у вигляді індивідуальних або командних занять, естафет, смуг перешкод, міні-орієнтування, а також на лижах у зимовий період. Біг або ходьба по пересіченій місцевості тренує серцево-

судинну, дихальну та м'язову системи, покращує координацію, рівновагу і швидкість реакцій [6–9].

Техніка бігу орієнтувальника відрізняється від кросового бігу: учні змінюють темп і напрямок руху, долають природні перешкоди, пристосовуються до рельєфу ґрунту. Під час пересування на лижах залучаються м'язи ніг, рук, спини та пресу, розвивається сила, витривалість і ритмічність рухів [2; 12].

Фізична підготовка школярів у спортивному орієнтуванні включає загальні та спеціальні вправи. Загальні спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації: кроси, естафети, спортивні ігри, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без. Спеціальні вправи розвивають навички орієнтування, швидко-силові здібності та координацію рухів, необхідні для подолання перешкод і вибору оптимального маршруту [1–9].

Регулярні заняття спортивним орієнтуванням не лише зміцнюють здоров'я, але й розвивають спостережливість, сміливість, наполегливість, уміння приймати рішення у складних ситуаціях, що є важливими як для навчання, так і для подальшого життя [15].

Таким чином, спортивне орієнтування є ефективним засобом фізичного виховання, який забезпечує комплексний розвиток школярів середнього шкільного віку, поєднуючи фізичну активність, когнітивний розвиток і психологічну мотивацію до занять спортом. Використання адаптованих засобів орієнтування дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів та створювати сприятливі умови для формування стійкого інтересу до фізичної культури [1–9].

Отже, мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням формується через поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників. Інтерес до самостійного прийняття рішень, командна взаємодія та позитивна емоційна атмосфера сприяють підвищенню мотивації та формуванню стійкої зацікавленості у фізичній активності. Для досягнення високого рівня мотивації до спортивного орієнтування важливо застосовувати диференційовані педагогічні підходи, цікаві та поступово ускладнювані завдання, систему похвали та підтримки учнів, а також формувати позитивний емоційний досвід

під час занять. Таким чином, спортивне орієнтування є ефективним інструментом не лише фізичного розвитку, а й формування активної, самостійної та мотивованої особистості серед учнів середнього шкільного віку.

Висновки до першого розділу

1. Фізичне виховання школярів є складовою частиною загальної освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості, розвиток фізичних, психічних та соціальних якостей дитини. Наукові дослідження підкреслюють, що регулярна фізична активність у середньому шкільному віці сприяє розвитку координаційних, швидко-силових та витривалих якостей, а також формує психологічну стійкість, здатність до самоконтролю та самодисципліни.
2. У базовій програмі рекомендованій Міністерством освіти і науки України «Фізична культура в школі 5 – 11 класи» (С. М. Дятленко 2013) серед варіативних модулів є баскетбол, волейбол, бадмінтон, акробатика, городки, плавання, туризм та інших немає окремого модуля зі спортивного орієнтування. У варіативному модулі «Туризм» (5-9 класи), розрахованому на п'ять років, частково представлені елементи спортивного орієнтування. Наприклад, на другому році вивчення є елементи орієнтування на місцевості, а на третьому році вивчення є орієнтування у заданому напрямку та вивчення умовних знаків. На четвертому році вивчення модуля «Туризм» є орієнтування по схемі за вибором. Але для повного опанування знань, навичок та умінь спортивного орієнтування цього не достатньо. Також відрізняються умовні знаки та карти у спорт. орієнтуванні і туризмі.
3. Аналіз Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» (Є. В. Баженов, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак), показує, що вона також орієнтована на всебічний фізичний розвиток учнів середнього та старшого шкільного віку і має один інваріантний модуль: Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка та сімдесят п'ять варіативних модулів, в тому числі і спортивне орієнтування..
4. Мотивація школярів до занять фізичною культурою формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать інтерес до активності, прагнення досягати успіху, самовдосконалення, задоволення

від рухової діяльності. Зовнішні фактори включають підтримку вчителів і батьків, участь у змаганнях, позитивну атмосферу на заняттях, взаємодію з однолітками та оцінку результатів. Наукові дослідження показують, що високий рівень мотивації пов'язаний із регулярною участю учнів у спортивних заходах, зростанням їхньої фізичної підготовленості та формуванням позитивного ставлення до здорового способу життя. Практика підтверджує, що застосування різних форм стимулювання та заохочення, у тому числі через ігрові та змагальні елементи, підвищує зацікавленість школярів і забезпечує стійкий інтерес до фізкультури.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі були використані наступні методи:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет;
- соціологічне дослідження (анкетування);
- методи математичної статистики

У процесі дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили всебічне вивчення поставленої проблеми. Зокрема, застосовувався аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, що дозволило виявити стан розробленості теми у сучасній науці, з'ясувати теоретичні підходи, концепції, погляди різних авторів та визначити основні поняття, які становлять методологічну основу дослідження. На основі опрацьованих джерел було здійснено узагальнення наукових позицій і сформульовано висновки, що стали підґрунтям для подальшого емпіричного аналізу.

Для глибшого вивчення змісту теоретичних матеріалів використовувався контент-аналіз документальної літератури (Програм з ФК), який дав змогу здійснити систематичний кількісний і якісний аналіз змісту наукових текстів, звітів, публікацій, нормативних документів. Цей метод забезпечив об'єктивне виявлення частоти появи певних понять, ідей, тематичних акцентів, а також сприяв визначенню тенденцій розвитку проблеми в науковому дискурсі.

З метою отримання первинної інформації про реальний стан досліджуваного явища було проведено соціологічне дослідження у формі анкетування. Анкетування дало змогу зібрати емпіричні дані про думки, ставлення, рівень поінформованості та особистий досвід респондентів, що безпосередньо стосується теми дослідження. Отримані результати відобразили

реальні тенденції та суб'єктивне сприйняття досліджуваних аспектів, що стало основою для подальшого аналізу та узагальнень.

Для обробки зібраних емпіричних даних були використані методи математичної статистики, які забезпечили перевірку достовірності результатів, визначення середніх показників, варіаційних характеристик, а також виявлення статистично значущих відмінностей між групами. Застосування статистичних методів надало дослідженню наукової обґрунтованості, об'єктивності та дозволило підтвердити або спростувати висунуті гіпотези.

Таким чином, поєднання теоретичних і емпіричних методів дало змогу забезпечити комплексний, системний підхід до вивчення досліджуваної проблеми та отримати достовірні, науково підтверджені результати.

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі

Інтернет

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет було проведено з метою вивчення положень теорії та практики з досліджуваних питань. Проаналізовано науково-методичні посібники, автореферати, наукові журнали, статі, збірники наукових робіт, матеріали, у яких висвітлюється питання щодо особливостей формування мотивації школярів різного віку та факторів, які впливають на бажання учнів займатись фізичними вправами. Всього було проаналізовано 44 джерела.

2.1.2. Соціологічне дослідження (анкетування)

Соціологічне дослідження проводилось у формі опитування та дозволило виявити мотивацію школярів середнього віку до занять фізичною культурою та чинники, що на неї впливають. Анкету було розроблено автором дослідження (додаток А, В). В опитуванні взяли участь 60 школярів, учнів середніх класів.

2.1.3. Методи математичної статистики

Отриманий в результаті експерименту матеріал був оброблений з використанням методів математичної статистики. Обчислення проводились з застосуванням стандартних програм Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження (анкетування) проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №205 Святошинського району міста Києва, що знаходиться за адресою: м. Київ, проспект Леся Курбаса, 10.

I етап дослідження – вивчення науково-методичної літератури, визначення мети, завдань роботи, контингенту, предмету та об'єкту дослідження, вибору методів дослідження.

II етап дослідження – проведення анкетування, узагальнення і обробка результатів дослідження.

III етап дослідження – оформлення списку використаних джерел літератури, оформлення тексту роботи, формування висновків.

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ

3.1. Характеристика факторів, що впливають на формування мотивації дівчат та хлопців до занять спортивним орієнтуванням за результатами опитування

Метою анкетування було визначення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням, а також з'ясування чинників, які сприяють або перешкоджають участі у даному виді спорту.

Опитування проводилося серед 60 учнів віком від 11 до 14 років, які навчаються у середній загальноосвітній школі №205 Святошинського району міста Києва. Серед опитаних було 32 дівчини (53,3%) та 28 хлопців (46,7%). Дослідження здійснювалося в період з лютого по квітень 2025 року.

Результати анкетування показали, що більшість школярів мають позитивне ставлення до занять спортивним орієнтуванням. У таблиці 1 наведено розподіл відповідей за рівнем інтересу.

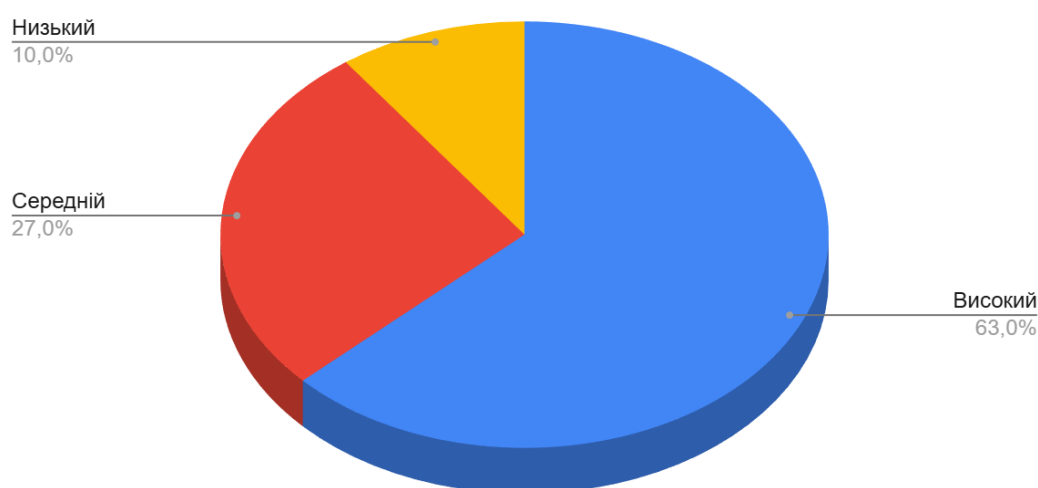


Рис. 3.1. Рівень зацікавленості учнів у спортивному орієнтуванні

Як видно з діаграми, понад 90% респондентів (високий і середній рівень разом) виявили зацікавленість до занять спортивним орієнтуванням. Це свідчить про наявність потенціалу для розвитку секцій і гуртків із цього виду спорту у закладах загальної середньої освіти.

Наступне запитання анкети стосувалося причин, що спонукають дітей до занять спортивним орієнтуванням.

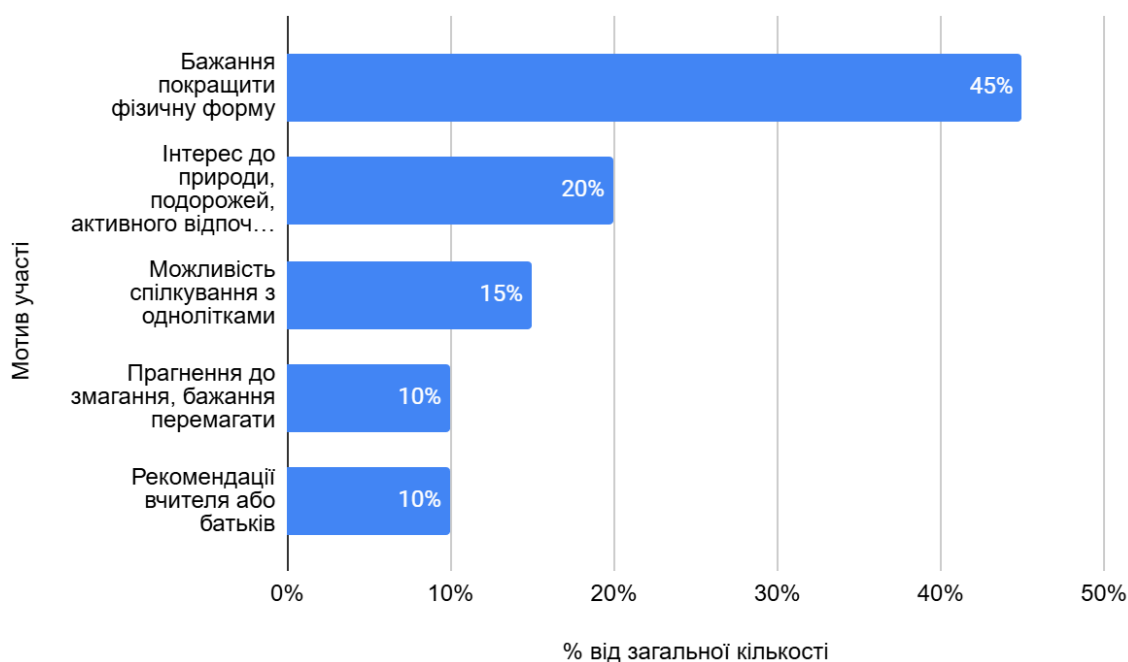


Рис. 3.2. Основні мотиви участі у спортивному орієнтуванні, n =60

Найбільш значущими мотивами виявилися інтерес до природи та активного відпочинку (20%) і прагнення до покращення фізичної форми (45%). Для 15% учнів значущим мотивом виявилась можливість спілкування з однолітками, у 10% опитаних виявилось прагнення до змагання і бажання перемагати, відповідно у решти опитаних, що становить 10% мотивом участі у спортивному орієнтуванні є рекомендації вчителя, або батьків. Це вказує на те, що спортивне орієнтування приваблює школярів як можливість поєднання фізичної активності з пізнанням навколишнього середовища.

Важливим етапом дослідження було виявлення факторів, які знижують мотивацію школярів до занять. Розподіл відповідей представлено на рисунку

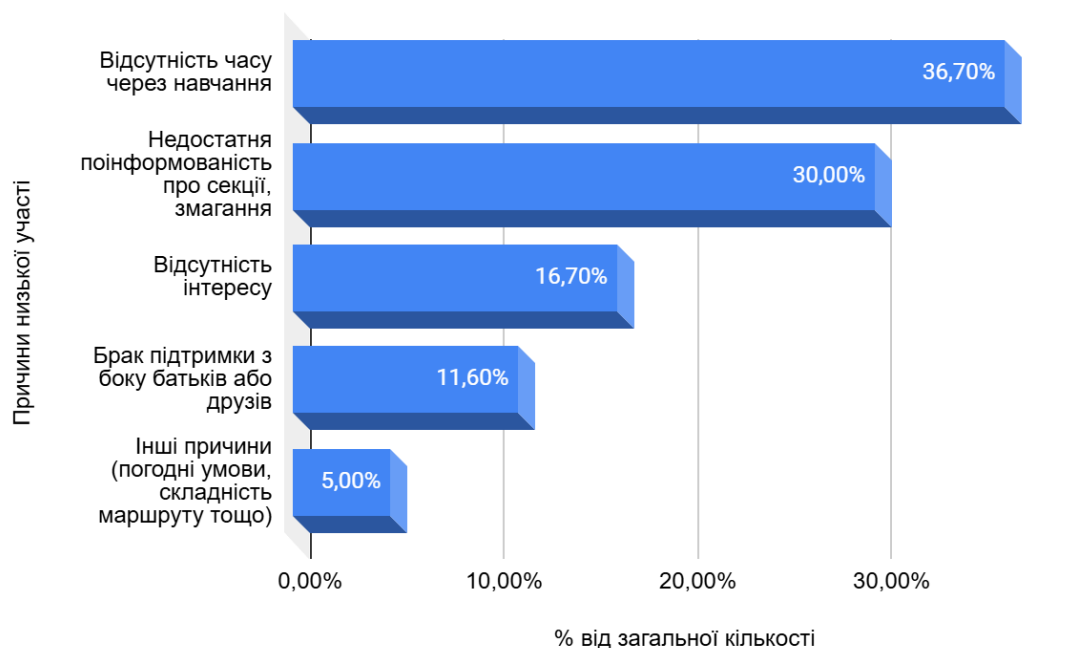


Рис. 3.3. Основні причини низької участі у спортивному орієнтуванні, $n = 60$

Отримані результати свідчать, що основними перешкодами є зайнятість учнів (36,7%) та недостатня інформованість (30%). Отже, підвищення рівня поінформованості учнів про секції, гуртки та змагання з орієнтування є одним із ключових завдань учителя фізичної культури.

На рисунку 3.4 наведено дані щодо того, звідки школярі дізнаються про спортивне орієнтування.

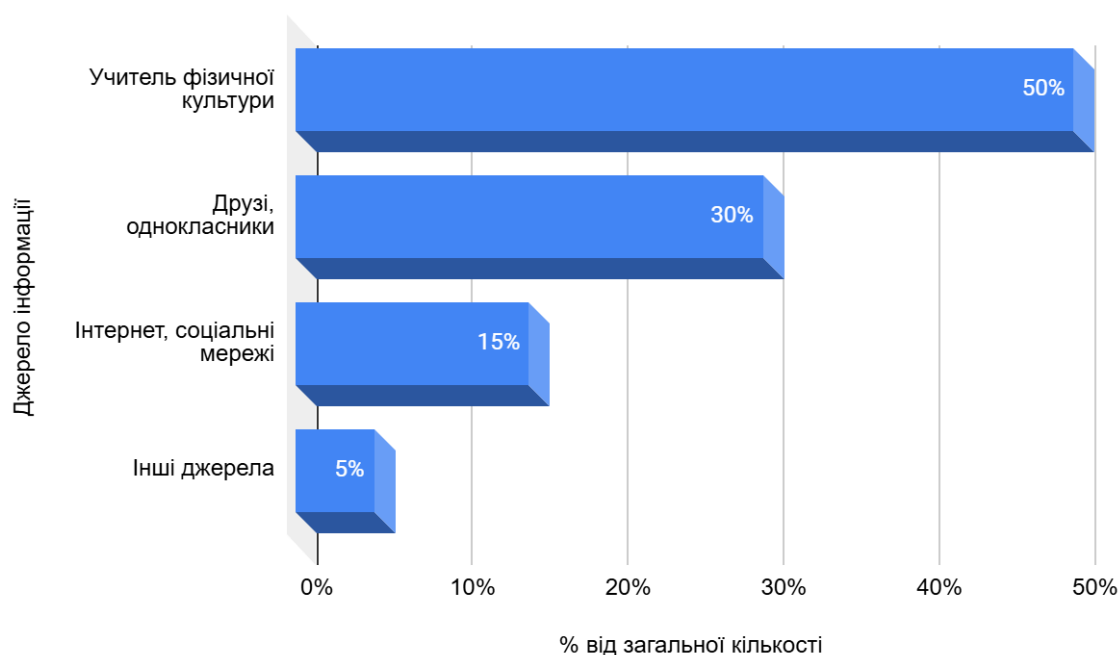


Рис. 3.4. Джерела інформації про спортивне орієнтування, $n = 60$

Більшість учнів отримують інформацію безпосередньо від учителя фізичної культури (50%), що підкреслює важливу роль педагога у формуванні мотивації до занять спортивним орієнтуванням.

На завершення учням було поставлене запитання: «Чи хотіли б Ви брати участь у змаганнях зі спортивного орієнтування?». Розподіл відповідей подано на рисунку 3.5.

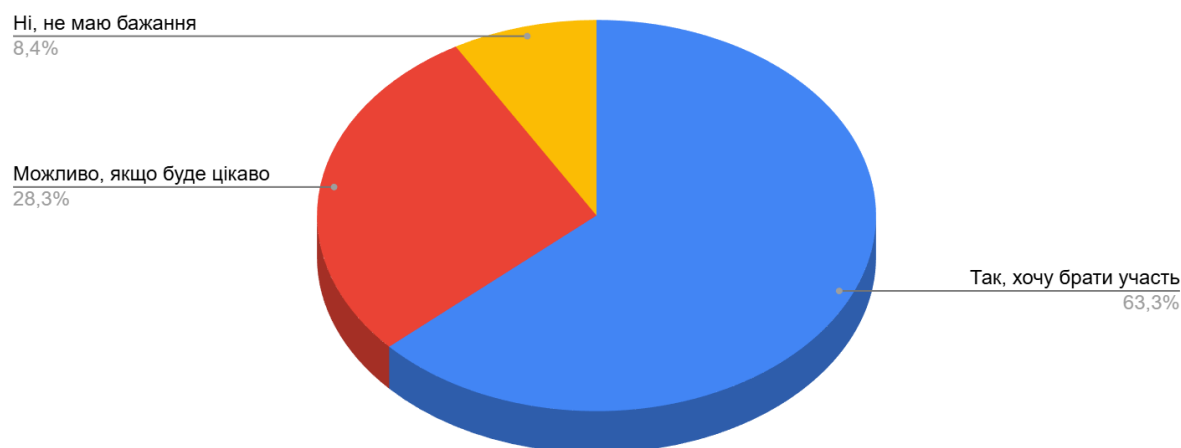


Рис. 3.5. Готовність учнів до участі у змаганнях, $n = 60$

Таким чином, більшість учнів (понад 60%) виявили готовність брати участь у змаганнях, що свідчить про позитивне ставлення до цього виду спорту та високий рівень потенційної активності.

Метою нашого дослідження в основному було визначення мотиваційних чинників, що впливають на інтерес учнів до занять спортивним орієнтуванням, а також виявлення перешкод і ціннісних орієнтацій, пов'язаних із цим видом діяльності.

Переважає більшість респондентів (понад 45%) зазначили, що їх найбільше приваблює можливість побути на природі, що вказує на високу потребу учнів у спілкуванні з природним середовищем і прагнення до активного відпочинку. На другому місці за частотою вибору опинився мотив відчуття пригоди та змагання (близько 15% відповідей), який особливо характерний для хлопців, схильних до ризику та динамічної діяльності. 15% учнів відзначили розвиток сили, витривалості та уваги як важливий чинник участі, що свідчить

про усвідомлення навчально-виховного потенціалу спортивного орієнтування. Серед опитаних більш поширеним мотивом було спілкування з однолітками (10%). Прагнення до отримання нагород і визнання виявилось помірним (приблизно 5% опитаних), що свідчить про перевагу внутрішньої мотивації над зовнішньою. Поодинокі відповіді серед додаткових варіантів (“інше”) стосувалися бажання вдосконалювати навички орієнтування на місцевості або проводити більше часу на свіжому повітрі з друзями.

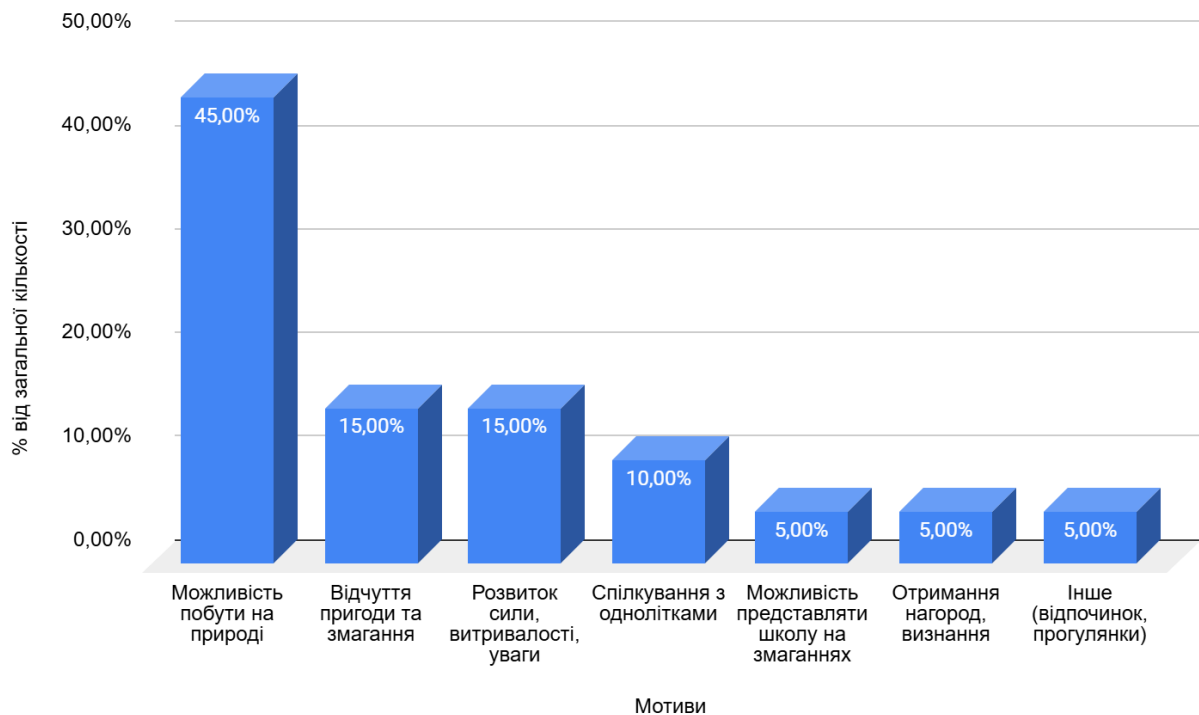


Рис. 3.6. Мотиви, що приваблюють учнів у спортивному орієнтуванні, $n = 60$

Фактори, що знижують бажання брати участь у спортивному орієнтуванні - найчастіше учні зазначали відсутність часу (35%), що зумовлено завантаженістю шкільними заняттями та позакласною діяльністю. На другому місці серед негативних чинників опинилась відсутність цікавих занять або досвідчених тренерів (близько 20%), що вказує на потребу в якісному педагогічному супроводі та оновленні змісту занять. Близько третини респондентів (20%) відзначили фізичну втому як причину небажання брати участь у тренуваннях, а 15% вказали на байдужість батьків — особливо серед дівчат, що свідчить про важливість родинної підтримки у формуванні мотивації. Менш значущим чинником (5%) виявилася складність

завдань, що свідчить про загалом позитивне ставлення учнів до розумових викликів, пов'язаних із орієнтуванням.

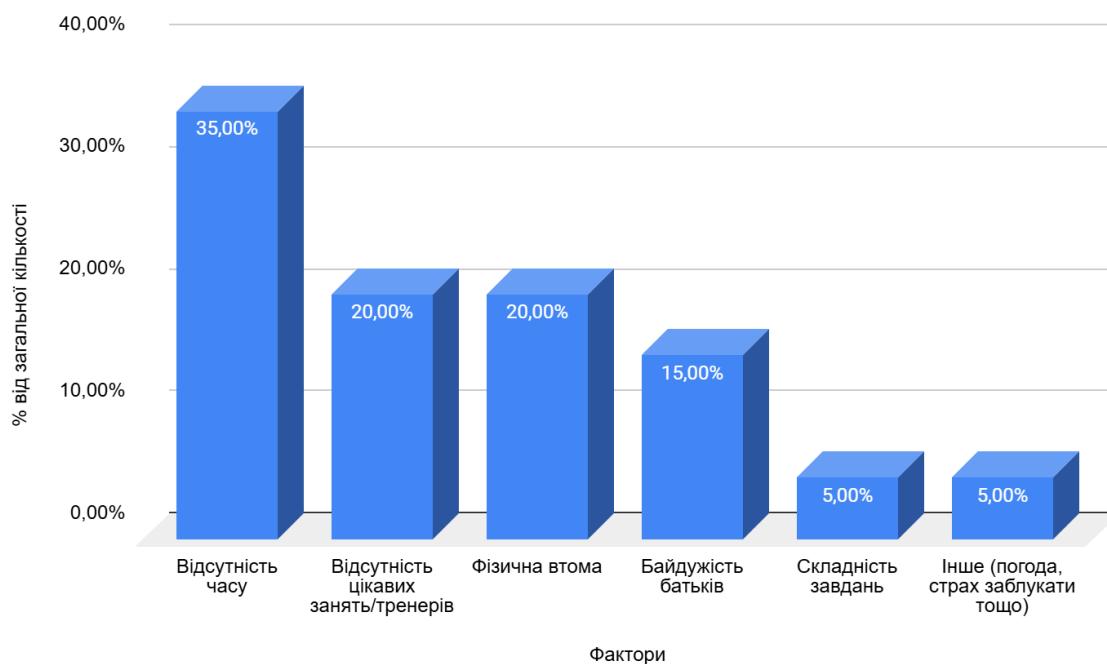


Рис. 3.7. Фактори, що знижують бажання брати участь у спортивному орієнтуванні, n =60

Найбільш значущим чинником до занять спортивним орієнтуванням учні визначили власне бажання (45%), що свідчить про сформовані внутрішні мотиви до участі у фізичній активності. Наступним чинником є друзі (15%), чий вплив є важливим у підлітковому віці як елемент соціальної підтримки. Учитель фізичної культури став стимулювальним фактором для 20% учнів, тоді як батьки та тренери мали менший вплив (10% і 5% відповідно). Вплив медіа (соціальні мережі, відео тощо) відзначили лише 5% опитаних, що свідчить про недостатню популяризацію спортивного орієнтування в інформаційному просторі.

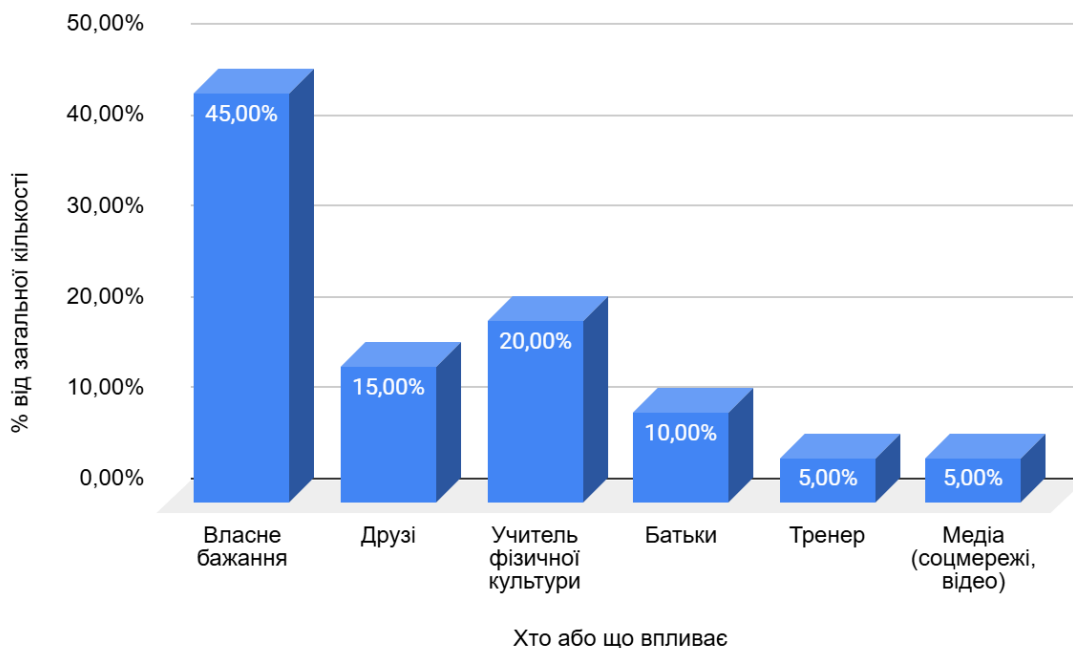


Рис. 3.8. Особи або чинники, що впливають на рішення брати участь у спортивному орієнтуванні, $n = 60$

Переважає більшість респондентів (понад 50%) вважають, що займатися спортивним орієнтуванням варто для зміцнення здоров'я, що підтверджує високий рівень усвідомлення його користі для фізичного розвитку. Близько 20% учнів наголосили на розвитку сили волі, що демонструє розуміння виховного аспекту цього виду спорту. Покращення фізичної форми зазначили 10% опитаних, а спілкування та відпочинок — 10%, що підкреслює поєднання оздоровчих і соціальних мотивів. І нарешті, 10% розглядають спортивне орієнтування як шлях до професійної спортивної кар'єри, що є закономірним для вікової групи середніх класів.

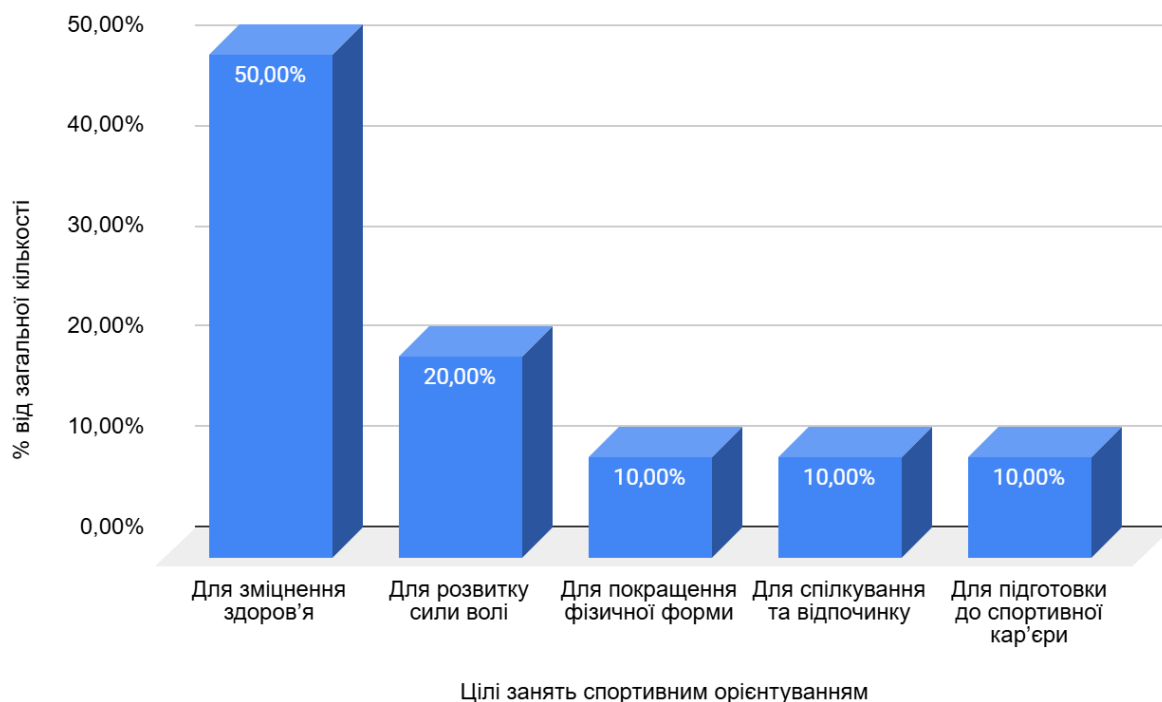


Рис. 3.9. Цілі занять спортивним орієнтуванням, $n = 60$

На запитання про бажання відвідувати секцію зі спортивного орієнтування маємо наступні результати (рис. 3.10).

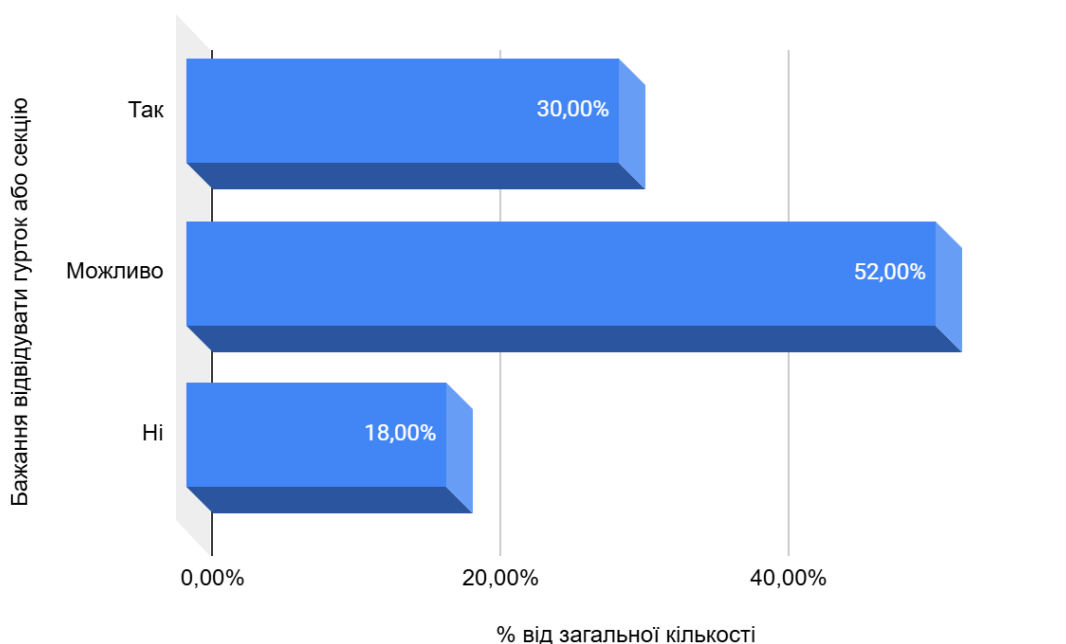


Рис. 3.10. Результати аналізу відповідей щодо бажання відвідувати секцію зі спортивного орієнтування, $n = 60$

Результати аналізу відповідей щодо бажання відвідувати секцію зі спортивного орієнтування свідчать про те, що 30% респондентів висловили

чітке бажання долучатися до занять, 52% респондентів відповіли варіантом «можливо», що говорить про їхню потенційну готовність за умови створення сприятливих умов, а 18% виявили повну незацікавленість у такій діяльності. Отримані дані демонструють наявність достатнього потенціалу для подальшого розвитку шкільних гуртків і секцій зі спортивного орієнтування, адже більшість учнів виявляють інтерес або відкритість до участі.

З огляду на результати доцільно рекомендувати активізувати популяризацію спортивного орієнтування серед учнів через презентації, демонстраційні заняття та участь у шкільних змаганнях; забезпечити учнів необхідним спорядженням та безпечними умовами для тренувань; розробити гнучкий графік занять, який дозволить залучити учнів, які вагаються; а також активізувати співпрацю з батьками для підтримки позакласної фізкультурно-спортивної діяльності. Такий комплекс заходів сприятиме підвищенню мотивації та залученості школярів.

За 5-бальною шкалою бажання займатися спортивним орієнтуванням середній показник становить 3,9 бала, що відображає переважно позитивну, але ще несталу мотивацію. Хлопці продемонстрували дещо вищий рівень зацікавленості (середній бал 4,1) порівняно з дівчатами (3,7), що може бути пов'язано з характером змагальної діяльності цього виду спорту.

Таблиця 3.1

Рівень бажання займатися спортивним орієнтуванням

Оцінка (1–5)	Характеристика	Кількість учнів (осіб)	% від загальної кількості	Середній бал
1	Зовсім не хочу	2	3,3%	3,9
2	Скоріше не хочу	5	8,3%	
3	Важко сказати	10	16,7%	
4	Скоріше хочу	26	43,3%	
5	Дуже хочу	17	28,3%	

Учні запропонували низку ідей для підвищення інтересу до занять:

- проведення змагань і квестів на свіжому повітрі з використанням карт та компасів;

- введення інтерактивних елементів (ігрових завдань, командних змагань, QR-маршрутів);
- систему заохочень (грамоти, сертифікати, символічні призи);
- підтримку з боку вчителів і батьків, а також проведення спільних заходів;
- використання цифрових технологій для навчання навичкам орієнтування (мобільні додатки, онлайн-карти).

Отримані результати свідчать, що мотивація учнів до занять спортивним орієнтуванням має переважно внутрішній характер, заснований на інтересі до природи, рухової активності та спілкування. Водночас потребує посилення педагогічна та інформаційна підтримка, оновлення змісту занять і залучення сім'ї до процесу заохочення дітей. Реалізація цих умов сприятиме формуванню стійкої мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням і підвищенню рівня їхньої фізичної культури загалом.

Результати анкетування свідчать, що мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням є переважно позитивною. Учні прагнуть до активного способу життя, цікавляться природою, новими враженнями, рухом та пригодами. Водночас частина школярів стикається з певними бар'єрами — зокрема, нестачею часу, інформації та підтримки з боку дорослих.

Отримані дані підтверджують доцільність розвитку системи позакласних занять, проведення ознайомчих тренувань і змагань зі спортивного орієнтування, а також включення елементів орієнтування до уроків фізичної культури як ефективного засобу підвищення рухової активності школярів.

3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням

Для ефективного залучення учнів до спортивного орієнтування ми розробили рекомендації у вигляді комплексу з шести напрямів (рис.3.1).

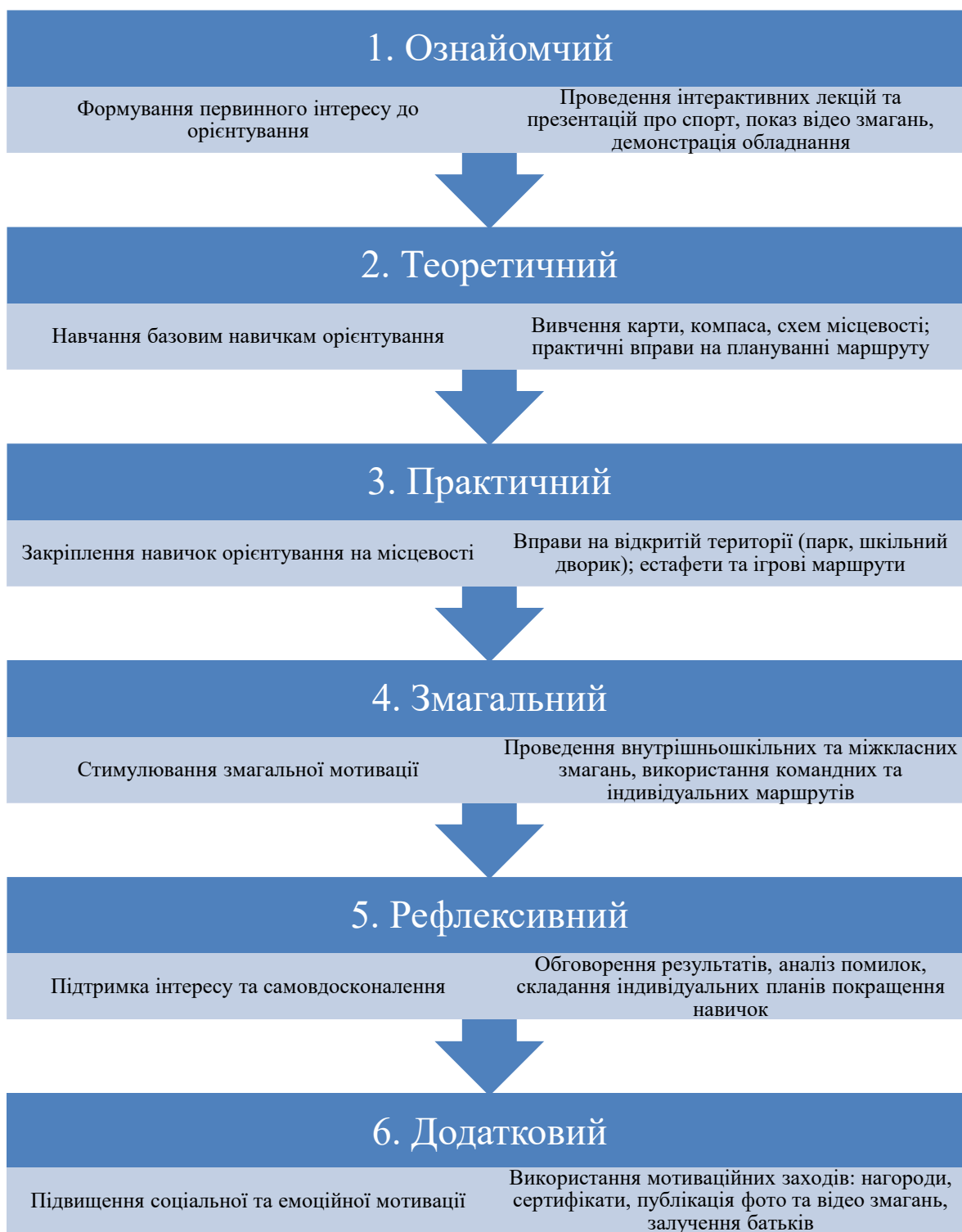


Рис. 3.1. Напрями підвищення мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням

Починати варто з ознайомчих занять, на яких демонструються основні принципи фізичної культури, поєднуючи фізичну активність із психологічною підтримкою та елементами гри. Учням показуються цікаві маршрути та відео зі

змагань, щоб викликати емоційний інтерес. Наступним кроком є навчання базовим навичкам орієнтування – роботі з картою, компасом, планування маршруту – у вигляді практичних ігор та вправ на шкільній території.

Після цього слід поступово переходити до практичних занять на відкритих територіях, де учні можуть застосовувати навички на реальних маршрутах. Для підтримки мотивації важливо впроваджувати змагальні елементи – командні естафети, внутрішньо шкільні або між класні турніри, які розвивають не лише фізичні здібності, а й стратегічне мислення та командну взаємодію.

Обов'язковою є рефлексія після кожного заняття або змагання: аналіз помилок, обговорення складних етапів маршруту, складання індивідуальних планів вдосконалення. Це формує у учнів почуття досягнення та стимулює самостійне вдосконалення.

Для підвищення соціальної та емоційної мотивації рекомендується використовувати різні заохочення – сертифікати, медалі, нагороди, публікації фото та відео у шкільних та соціальних мережах, залучення батьків до спостереження та підтримки. Особливу увагу варто приділити адаптації маршруту до рівня учнів: складність трас має збільшуватися поступово, щоб уникати розчарування та страху.

Таким чином, комплексний підхід поєднує навчання, практику, змагальний дух та психологічну підтримку, що забезпечує стійку мотивацію учнів до занять спортивним орієнтуванням та формує здоровий спосіб життя.

Практичні рекомендації щодо підвищення мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням є наступними:

1. Впровадження різноманітних форм занять

- Використовувати комбінацію теоретичних і практичних занять, змагань, квестів та естафет.
- Інтегрувати елементи гри та командної взаємодії для створення позитивного емоційного фону та залучення учнів до активної участі.

2. Інформаційна підтримка та просвітницька робота

- Пояснювати учням значення спортивного орієнтування для здоров'я, розвитку фізичних здібностей та логічного мислення.

- Використовувати мультимедійні матеріали (відео, карти, GPS-трекери) для підвищення зацікавленості.

3. Індивідуальний підхід до учнів

- Враховувати рівень фізичної підготовленості та інтереси учнів при складанні маршрутів і завдань.
- Мотивувати через постановку досяжних цілей, які відповідають здібностям кожного учня, та поступове підвищення складності завдань.

4. Стимулювання соціальних та командних мотивів

- Формувати групові команди для проведення змагань та квестів, що сприяє розвитку взаємодії та підтримки серед учнів.
- Заохочувати учнів до спільних досягнень, взаємопідтримки та здорової конкуренції.

5. Залучення батьків та шкільної спільноти

- Інформувати батьків про користь занять спортивним орієнтуванням та пропонувати участь у позакласних заходах.
- Організовувати спільні сімейні квест-турніри, що підвищує мотивацію та формує позитивний приклад активного способу життя.

6. Використання сучасних технологій

- Використовувати GPS-навігатори, мобільні додатки та інтерактивні карти для створення цікавих і мотивуючих маршрутів.
- Проводити навчальні онлайн-ігри та тренінги для розвитку навичок орієнтування.

7. Регулярний зворотний зв'язок та оцінювання досягнень

- Відзначати прогрес кожного учня, мотивуючи його до подальшого розвитку.
- Використовувати рейтинги, таблиці результатів та сертифікати для підвищення внутрішньої мотивації.

8. Формування стійкого інтересу через емоційний досвід

- Включати елементи пригод, конкуренції та новизни у заняття, щоб кожне тренування приносило позитивні емоції та бажання брати участь знову.
- Поєднувати фізичне навантаження з креативними завданнями та інтерактивними вправами.

9. Поетапне підвищення рівня складності та самостійності

- На початковому етапі надавати учням більш прості маршрути з чіткими інструкціями, поступово переходячи до самостійного вибору стратегій орієнтування.
- Це стимулює самостійність, розвиток відповідальності та відчуття досягнення результату.

10. Інтеграція міжпредметних зв'язків

- Використовувати знання з географії, біології та математики для створення навчальних маршрутів, що поєднують орієнтування з практичними завданнями з інших предметів.
- Такий підхід підвищує мотивацію до навчання та показує практичне застосування отриманих знань.

Запропоновані нами напрями мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням є багатограним і полягає у наступному. По-перше, вона сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичної активності через поєднання навчання, практики та ігрових елементів. Учні отримують можливість освоїти важливі навички орієнтування на місцевості та в приміщенні, що розвиває їх просторове мислення, уважність і логіку.

По-друге, реалізація наших рекомендацій впливає на покращення фізичної підготовки та витривалості учнів, адже систематичні заняття з орієнтуванням передбачають рух на різних типах території та роботу з картою й компасом. Це сприяє зміцненню здоров'я та формуванню активного способу життя.

По-третє, наші рекомендації мають психологічне значення, оскільки через елементи гри, змагання та командної роботи учні отримують позитивні емоції, розвивають впевненість у своїх силах, долають страх втрати орієнтації та навчаються працювати в колективі. Рефлексія після занять і змагань допомагає їм

усвідомлювати свої досягнення та помилки, що стимулює самооцінку та самовдосконалення.

По-четверте, наші рекомендації мають соціальне значення, оскільки через командні завдання, змагання та участь батьків формується відчуття спільноти, взаємопідтримки та колективної відповідальності. Це важливо для розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності учнів.

Нарешті, наші рекомендації адаптовані до сучасних умов, включно з обмеженнями щодо відвідування відкритих територій під час небезпеки, що робить її безпечною та ефективною навіть у складних обставинах. Використання внутрішніх просторів, шкільних будівель та парків дозволяє зберегти безперервність навчального процесу та розвиток навичок орієнтування.

Таким чином, запропонована програма не лише підвищує мотивацію учнів до занять спортивним орієнтуванням, а й комплексно сприяє їх фізичному, психологічному та соціальному розвитку, формує практичні навички, впевненість у собі та здатність до самостійного вирішення завдань у різних умовах.

Реалізація рекомендацій підвищення мотивації до занять спортивним орієнтуванням дозволяє досягти наступних результатів:

1. Фізичний розвиток та здоров'я

- Покращення загальної фізичної підготовки: витривалість, координація рухів, спритність, сила та швидкість реакції.
- Зниження рівня втоми та підвищення енергетичного потенціалу учнів завдяки регулярним активним заняттям.

2. Навички орієнтування та просторового мислення

- Вміння користуватися картою та компасом як у приміщенні, так і на відкритій місцевості.
- Формування логічного мислення, планування маршруту та швидкого прийняття рішень у змінених умовах.

3. Психологічний розвиток

- Зниження страху загубитися та підвищення впевненості у власних силах.

- Розвиток стресостійкості через моделювання змагань і нестандартних ситуацій.
- Отримання позитивних емоцій від досягнень, участі у командних змаганнях та ігрових завданнях.

4. Соціальні та комунікативні компетенції

- Вміння працювати у команді, взаємодіяти та підтримувати однокласників під час завдань і змагань.
- Формування навичок лідерства та взаємної відповідальності.

5. Мотивація та саморозвиток

- Підвищення зацікавленості до регулярних занять спортом через ігрові та змагальні елементи.
- Створення позитивного досвіду успіху, що стимулює прагнення до подальшого вдосконалення.

6. Безпека та адаптація до сучасних умов

- Навички безпечного пересування в приміщенні та на відкритих територіях, особливо в умовах обмежень чи небезпеки.
- Формування готовності швидко орієнтуватися та діяти у кризових ситуаціях (евакуація, обмежений простір, небезпечна територія).

Запропонована комплексна програма підвищення мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням є ефективним інструментом розвитку фізичних, когнітивних та соціально-психологічних навичок школярів. Вона забезпечує систематичний підхід до формування вміння орієнтуватися у просторі, розвиває спритність, витривалість, увагу та здатність приймати швидкі рішення. Програма сприяє також підвищенню впевненості у власних силах, розвитку командної взаємодії та соціальних компетентностей.

Ключовим результатом її реалізації є не лише фізичне та психологічне зміцнення учнів, а й формування стійкої мотивації до занять спортом, активного способу життя та саморозвитку. Особлива цінність програми полягає в її адаптованості до сучасних умов, включаючи обмеження на відкритих територіях, що робить її безпечною та доступною для широкого кола учнів.

Застосування цієї програми дозволяє створити умови для регулярного вдосконалення орієнтувальних навичок, підтримки психологічного здоров'я та розвитку активної життєвої позиції серед дітей і підлітків, що робить її важливим компонентом освітнього та спортивного процесу.

Висновки до третього розділу

У ході дослідження, було проаналізовано фактори, що впливають на формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням, а також розроблено методичні рекомендації щодо її підвищення.

Результати опитування свідчать, що мотиваційна сфера школярів має комплексний характер і формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать умови навчально-тренувального процесу, рівень підготовки вчителя, наявність матеріально-технічної бази, підтримка з боку однолітків та батьків. Внутрішні чинники охоплюють інтерес до занять, прагнення до самовдосконалення, розвиток змагальності, потребу у визнанні та досягненні успіху.

Виявлено певні гендерні відмінності у мотивації: хлопці виявляють більшу зацікавленість у спортивних досягненнях, змаганнях, можливості проявити силу, спритність і витривалість; дівчата ж більше орієнтовані на емоційне задоволення від занять, спілкування з однолітками та підтримання фізичної форми. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до організації занять спортивним орієнтуванням. Спортивне орієнтування є комплексним видом фізичної активності, що поєднує рухову активність із інтелектуальними навантаженнями.

Основними засобами у спортивному орієнтуванні є карта, компас, контрольні пункти та маршрути різного рівня складності. Виконання завдань з орієнтування розвиває у школярів такі якості, як уважність, спостережливість, швидке прийняття рішень, здатність планувати і коригувати свої дії під час руху. Використання спортивного орієнтування у фізичному вихованні сприяє підвищенню фізичної підготовленості, формує командний дух, сприяє розвитку логічного мислення та адаптаційних здібностей учнів. Таким чином, фізичне виховання школярів є важливим елементом загальної освіти, що забезпечує всебічний розвиток дитини, формує здоровий спосіб життя та стимулює фізичну активність.

Запропоновані методичні рекомендації передбачають використання ігрових та змагальних методів, упровадження елементів інтерактивності, індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, створення позитивного емоційного клімату, залучення батьків до спільних заходів. Важливо також забезпечити інформування учнів про переваги спортивного орієнтування для здоров'я, розвитку мислення, просторової уяви та витривалості.

Отже, ефективне формування мотивації учнів до занять спортивним орієнтуванням можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує педагогічні, психологічні та організаційні чинники.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності школярів, що негативно впливає на їх фізичний стан, загальний розвиток та здоров'я. Ця проблема набуває особливої соціальної значущості, оскільки формування та підтримка мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою є ключовим чинником розвитку особистості, стимулювання активного способу життя та збереження здоров'я молоді. Одним із напрямів, який дозволяє поєднати фізичну та інтелектуальну активність, є спортивне орієнтування.

Мотиваційна сфера школярів характеризується високою динамічністю, що дозволяє її формувати та коригувати за умови цілеспрямованого педагогічного впливу. Проте без систематичної роботи мотивація може знижуватися, а активність учнів ставати нестійкою або фрагментарною. У процесі нашого дослідження було проведено анкетування учнів середнього шкільного віку з метою виявлення рівня зацікавленості до занять спортивним орієнтуванням, пріоритетних мотивів участі та основних перешкод для систематичної фізичної активності.

Результати анкетування показали, що більшість учнів має високий або середній рівень зацікавленості до занять спортивним орієнтуванням. Серед основних мотивів участі виділяються прагнення до активного відпочинку та перебування на природі, бажання зміцнити здоров'я, покращити фізичну форму, спілкування з однолітками та досягнення спортивних результатів. Важливо зазначити, що соціальні мотиви та можливість брати участь у командних заходах також суттєво впливають на рівень зацікавленості учнів.

Виявлено, що пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я та покращення фізичної форми, що свідчить про усвідомлення школярами значення фізичної активності для свого організму. Соціальні мотиви, зокрема спілкування з друзями, і рекреаційні цілі, такі як активний відпочинок, займають середні

позиції, а прагнення до високих спортивних результатів є менш поширеним, що пояснюється віковими особливостями та рівнем фізичної підготовленості учнів.

При цьому серед основних перешкод для систематичних занять виділяються недостатня поінформованість про спортивне орієнтування, брак часу та наявність шкідливих звичок. Лише незначна частина учнів відчуває відсутність підтримки з боку батьків чи вчителів. Аналіз джерел інформації показав, що найбільш значущим джерелом є вчитель фізичної культури, а також друзі та однокласники, тоді як використання інтернет-ресурсів залишається обмеженим.

Результати дослідження демонструють, що мотивація учнів до спортивного орієнтування формується під впливом як внутрішніх чинників, так і зовнішніх. Внутрішні чинники включають потребу в фізичній активності, задоволення від процесу, прагнення до самовдосконалення та здорового способу життя, тоді як зовнішні фактори пов'язані з рекомендаціями вчителів, впливом друзів та участю у командних змаганнях.

Систематичне формування мотивації до спортивного орієнтування передбачає використання різноманітних педагогічних прийомів: впровадження нових форм занять та ігрових методів, активне залучення учнів до самостійної підготовки та позакласних заходів, підвищення обізнаності учнів про користь занять і стимулювання соціальної взаємодії. Це сприяє розвитку активної мотиваційної сфери, формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та підвищенню рівня фізичної активності школярів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що формування мотивів та інтересу до спортивного орієнтування є ключовим чинником для підвищення фізичної, психічної та соціальної компетентності учнів середнього шкільного віку. Системний та цілеспрямований підхід до роботи з мотиваційною сферою дозволяє забезпечити активну участь школярів у фізичній діяльності, сприяти розвитку здорового способу життя та формувати стійкі мотиви для подальшої самостійної активності.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням. Встановлено, що мотивація є ключовим чинником у процесі залучення дітей до активної рухової діяльності, оскільки саме вона визначає рівень зацікавленості, наполегливості та регулярності участі у спортивних заходах. Аналіз теоретичних джерел показав, що важливу роль у формуванні мотивації відіграють педагогічні умови, зміст занять, особистісно орієнтований підхід, підтримка вчителя, а також позитивний емоційний клімат під час тренувань.

Було визначено основні фактори, що впливають на мотивацію школярів до занять спортивним орієнтуванням. Серед них — інтерес до нових видів рухової активності, прагнення до самовдосконалення, змагальний дух, можливість проявити ініціативу та працювати в команді, а також підтримка з боку однолітків і педагогів. З'ясовано, що для хлопців переважно важливими є елементи суперництва, досягнення високих результатів і фізична підготовка, тоді як для дівчат більш значущими виступають соціальні аспекти — взаємопідтримка, емоційний комфорт, естетичне сприйняття природи під час занять.

На основі проведеного аналізу розроблено методичні рекомендації щодо підвищення мотивації школярів до занять спортивним орієнтуванням. Зокрема, доцільно урізноманітнювати форми та методи проведення занять, використовувати елементи гри та змагань, запроваджувати індивідуальні та групові проєкти, застосовувати інформаційні технології для візуалізації маршрутів, а також активно залучати учнів до планування та оцінювання власних досягнень. Ефективним напрямом є створення позитивної атмосфери успіху, підтримка самооцінки школярів та формування стійкого інтересу до здорового способу життя через участь у спортивному орієнтуванні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Київ: Освіта України, 2020. — 312 с.
2. Артющенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А.О. Артющенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2011. — № 2. — С. 3-6.
3. Балашова Т. В. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою. — Харків: ХНПУ, 2019. — 188 с.
4. Безверхня Г.В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. Рекомендації для вчителів фізичної культури / Г.В. Безверхня. — Умань : УДПУ, 2003. — 52 с.
5. Безверхня Г. В. Фізичне виховання школярів: навч. посіб. — Київ: Ліра-К, 2021. — 254 с.
6. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та фізичної активності у підлітків. — Львів: Світ, 2018. — 203 с.
7. Бойко В. І. Методика розвитку фізичних якостей школярів. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2017. — 280 с.
8. Борисенко О. В. Психологічні чинники ставлення школярів до фізичної активності. — Київ: Педагогічна думка, 2020. — 164 с.
9. Василенко Л. В. Мотивація до занять фізичною культурою у сучасних школярів. // Педагогічні науки. — 2021. — №3. — С. 45–52.
10. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку. — Київ: Освіта, 2019. — 320 с.
11. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. — Київ: Олімпійська література, 2018. — 334 с.
12. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологія і методи. — Київ: Либідь, 2019. — 288 с.
13. Гриньова М. В. Сучасні технології фізичного виховання у школі. — Полтава:

- ПНПУ, 2022. — 192 с.
14. Гусак Л. В. Фізична культура і здоров'я школярів. — Чернівці: Рута, 2020. — 210 с.
15. Демченко І. В. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя учнів. — Київ: Педагогічна думка, 2021. — 230 с.
16. Державний стандарт базової середньої освіти України. — Київ: МОН України, 2020. — 64 с.
17. Драчук С. І. Методика організації уроків фізичної культури. — Київ: Освіта, 2021. — 176 с.
18. Єрмоленко О. І. Вікові особливості розвитку рухових якостей школярів. — Харків: ХДАФК, 2018. — 198 с.
19. Журба М. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. — Київ: Академвидав, 2020. — 240 с.
20. Завацький В. В. Основи спортивного тренування. — Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. — 276 с.
21. Загородній А. Г. Фізична активність як фактор психічного здоров'я школярів. // Психологія і особистість. — 2022. — №2. — С. 78–85.
22. Зайцева Н. А. Інноваційні методи у фізичному вихованні дітей. — Одеса: ОНУ, 2022. — 162 с.
23. Іваненко І. П. Психологічні особливості формування саморегуляції у підлітків. — Київ: КНУ, 2020. — 210 с.
24. Калиниченко О. І. Формування мотивації до занять спортом у підлітковому віці. — Харків: Основа, 2019. — 190 с.
25. Карась О. В. Розвиток фізичної культури в системі освіти України. — Львів: ЛНУ, 2021. — 208 с.
26. Касьянов С. Г. Теорія фізичного виховання. — Київ: Освіта, 2018. — 290 с.
27. Козіброда Л. В. Фізичне виховання у контексті компетентнісного підходу. — Черкаси: ЧНУ, 2022. — 216 с.
28. Колесник Н. П. Педагогічні умови формування мотивації до фізичної активності. — Київ: Педагогічна думка, 2021. — 198 с.
29. Крук В. В. Вікові особливості фізичного розвитку дітей середнього шкільного

- віку. — Київ: Ліра-К, 2020. — 164 с.
- 30.Лисенко І. М. Система контролю фізичної підготовленості школярів. — Київ: Освіта України, 2018. — 180 с.
 - 31.Лях В. І. Теорія і методика фізичного виховання. — Харків: Основа, 2019. — 292 с.
 - 32.Макаренко І. П. Фізична культура у школі: сучасні підходи. — Київ: Педагогічна думка, 2022. — 230 с.
 - 33.Мельник О. І. Виховання інтересу до занять фізичними вправами. // Фізична культура і спорт. — 2020. — №4. — С. 54–60.
 - 34.Михайленко Л. О. Здоров'язбережувальні технології в освіті. — Полтава: ПНПУ, 2021. — 180 с.
 - 35.Назаренко Н. В. Психолого-педагогічні умови розвитку фізичних якостей учнів. — Київ: Либідь, 2022. — 214 с.
 - 36.Онищенко О. І. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан школярів. Чернігів: НДУ, 2021. — 156 с.
 - 37.Орлик Н. О. Розвиток фізичної культури у системі загальної середньої освіти. — Львів: Світ, 2019. — 240 с.
 - 38.Плахотнюк С. В. Методика викладання фізичної культури в школі. — Київ: Освіта, 2020. — 190 с.
 - 39.Савченко О. Я. Нова українська школа: методологічні засади реформування освіти. — Київ: Педагогічна думка, 2018. — 224 с.
 - 40.Середа В. В. Теоретико-методичні основи формування мотивації до занять фізичною культурою. — Харків: ХДАФК, 2022. — 210 с.
 - 41.Скиба Г. В. Сучасні методи моніторингу фізичної підготовленості учнів. — Київ: Освіта, 2020. — 156 с.
 - 42.Соколовська Л. В. Фізичне виховання та рухова активність школярів. — Вінниця: Нова книга, 2021. — 202 с.
 - 43.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. — 356 с.
 - 44.Фізична культура 5-9 класи: Модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти /Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А.,

Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В./ - Київ. 2024.-712 с.

45.Яременко О. О. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. — Київ: Освіта України, 2022. — 248 с.

ДОДАТКИ

Додаток А.

АНКЕТА

Мотивація учнів середнього шкільного віку до занять спортивним орієнтуванням

Мета: виявити рівень зацікавленості, мотиви та фактори, що впливають на бажання школярів займатися спортивним орієнтуванням.

Анкетування є анонімним. Отримані результати використовуються лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

1. Загальні відомості

1. Вік: ☐ 11 років ☐ 12 років ☐ 13 років ☐ 14 років ☐ 15 років
2. Стать: ☐ хлопець ☐ дівчина
3. Чи займаєтесь ви якимось видом спорту поза школою?
☐ так (вказіть який) _____
☐ ні

2. Ставлення до спортивного орієнтування

4. Чи знайомі ви з поняттям «спортивне орієнтування»?
☐ так, добре знаю
☐ чув(ла), але не брав(ла) участі
☐ не знаю, що це
5. Чи брали ви участь у змаганнях або тренуваннях зі спортивного орієнтування?
☐ так, неодноразово
☐ один-два рази
☐ ні, ніколи
6. Як ви оцінюєте своє ставлення до спортивного орієнтування?
☐ дуже подобається
☐ скоріше подобається
☐ байдуже
☐ нецікаво

3. Мотиваційні чинники

7. Що вас найбільше приваблює у спортивному орієнтуванні? (можна вибрати кілька варіантів)
☐ можливість побути на природі
☐ розвиток сили, витривалості, уваги
☐ відчуття пригоди та змагання
☐ спілкування з однолітками
☐ можливість представляти школу на змаганнях
☐ отримання нагород, визнання
☐ інше (вказіть) _____

8. Які фактори можуть зменшувати ваше бажання брати участь у спортивному орієнтуванні?
- ☐ відсутність часу
 - ☐ відсутність цікавих занять/тренерів
 - ☐ складність завдань
 - ☐ фізична втома
 - ☐ байдужість батьків
 - ☐ інше _____
9. Хто або що найбільше впливає на ваше рішення брати участь у спортивних заходах?
- ☐ друзі
 - ☐ учитель фізкультури
 - ☐ батьки
 - ☐ тренер
 - ☐ власне бажання
 - ☐ медіа (відео, соцмережі тощо)

4. Ціннісні орієнтації та самовдосконалення

10. Для чого, на вашу думку, варто займатися спортивним орієнтуванням?
- ☐ для зміцнення здоров'я
 - ☐ для розвитку сили волі
 - ☐ для покращення фізичної форми
 - ☐ для спілкування та відпочинку
 - ☐ для підготовки до спортивної кар'єри
11. Чи хотіли б ви регулярно відвідувати гурток або секцію зі спортивного орієнтування?
- ☐ так
 - ☐ можливо
 - ☐ ні
12. Яку оцінку (за 5-бальною шкалою) ви дали б своєму бажанню займатися спортивним орієнтуванням?
- 1 ☐ зовсім не хочу
 - 2 ☐ скоріше не хочу
 - 3 ☐ важко сказати
 - 4 ☐ скоріше хочу
 - 5 ☐ дуже хочу

5. Пропозиції

13. Що, на вашу думку, могло б зробити заняття спортивним орієнтуванням цікавішими у школі?

Дякуємо за участь у дослідженні!