

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Качуровський Олександр Володимирович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0д

**СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

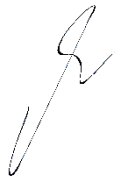
«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

фізичного виховання

і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

д. п. н., професор

Ляхова Інна Миколаївна

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	6
1.1. Фактори, що впливають на рівень зацікавленості учнів фізкультурною діяльністю.....	6
1.2. Вікові особливості учнів середнього шкільного віку	11
1.3. Використання інноваційних методів у процесі формування інтересу учнів до занять фізичною культурою.....	14
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет.....	26
2.1.2. Соціологічний метод (анкетування за допомогою гугл- форми).....	27
2.1.3. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	30
3.1. Результати анкетування учнів щодо їхнього інтересу до занять фізичної культури	30
Висновки до розділу 3.....	47
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку освіти в Україні відзначається глибокими соціокультурними змінами, активною цифровізацією освітнього середовища, трансформацією способу життя підлітків та впливом воєнного стану. У цих умовах особливої ваги набуває проблема формування стійкого інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою як важливої складової гармонійного розвитку особистості. Саме в середньому шкільному віці відбувається інтенсивне фізичне, психічне та соціальне становлення дитини, формуються основи здорового способу життя, закладаються ціннісні орієнтації щодо власного здоров'я та фізичної активності. Однак ці процеси потребують цілеспрямованого педагогічного супроводу та впровадження ефективних методів мотивації.

Фізична культура є не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливим чинником розвитку особистості, формування вольових якостей, дисципліни, відповідальності, умінь працювати в команді. Водночас сучасні школярі дедалі частіше надають перевагу пасивним формам дозвілля, пов'язаним із використанням цифрових технологій, що призводить до зниження рівня рухової активності, погіршення фізичного стану та зниження інтересу до уроків фізичної культури. Значне навчальне навантаження, недостатня індивідуалізація занять, відсутність урахування інтересів учнів також негативно впливають на їх мотивацію до фізичної активності.

Додатковим чинником, що ускладнює ситуацію, є психоемоційне напруження, спричинене умовами воєнного часу. Обмеження можливостей для активного дозвілля, зміни у форматах навчання, підвищений рівень тривожності серед учнів актуалізують необхідність пошуку нових підходів до організації занять фізичною культурою. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження інноваційних, інтерактивних, особистісно орієнтованих та здоров'язберезувальних технологій, які здатні підвищити

зацікавленість учнів та забезпечити їх активну участь у фізкультурній діяльності.

У сучасній педагогічній науці спостерігається зростання інтересу до проблем формування мотивації учнів до фізичної активності, розвитку компетентнісного підходу, використання ігрових, проєктних, інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні. Проте питання пошуку ефективних способів підвищення інтересу саме учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного дослідження, що й зумовлює вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – визначення та наукове обґрунтування способів підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та визначити основні фактори, що впливають на рівень зацікавленості учнів фізкультурною діяльністю.

2. Охарактеризувати ефективні педагогічні способи та методи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою.

3. На підставі анкетування визначити інтерес учнів до занять фізичною культурою.

4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення організації та проведення уроків фізичної культури з урахуванням інтересів учнів.

Для розв'язання визначених завдань та досягнення мети дослідження використовувався **комплекс загальнонаукових методів дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічний метод (анкетування за допомогою гугл-форми), методи узагальнення та систематизації, метод математико-статистичної обробки даних.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження - способи підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення змісту та організації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, впровадження ефективних методів мотивації учнів, підвищення їх рухової активності, формування позитивного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань), 11 рисунків та 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Фактори, що впливають на рівень зацікавленості учнів фізкультурною діяльністю

Теоретичні засади формування інтересу учнів до занять фізичною культурою становлять складну міждисциплінарну проблему, що перебуває на перетині педагогіки, психології, фізіології та соціології. У сучасних умовах реформування освіти та зниження рівня рухової активності дітей особливої актуальності набуває питання розвитку стійкого інтересу до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя. Аналіз наукових джерел свідчить, що інтерес до занять фізичною культурою розглядається як інтегративне утворення, яке включає мотиваційні, емоційно-ціннісні, когнітивні та поведінкові компоненти.

У дослідженнях Г. Безверхньої акцентується увага на тому, що мотивація до занять фізичною культурою є визначальним чинником формування інтересу школярів. Авторка розглядає мотивацію як систему внутрішніх і зовнішніх спонукань, що зумовлюють активність учнів у сфері фізичного виховання. Вона доводить, що у школярів 5-11 класів домінують різні групи мотивів: оздоровчі, соціальні, естетичні та змагальні. При цьому стійкий інтерес формується лише за умов переходу зовнішньої мотивації у внутрішню, коли фізична активність починає сприйматися як особистісна цінність [2, с.84].

Науковці В. Цибульська та Г. Гончар структуру мотивації до занять фізичною культурою розглядають як багаторівневу, динамічну систему, що інтегрує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти. Особливого значення у цій структурі надається процесу усвідомлення особистістю значущості фізичної культури як чинника збереження та

зміцнення здоров'я, а також як засобу самореалізації та самоствердження в соціальному середовищі. Дослідники підкреслюють, що мотивація не є статичним утворенням, а формується і трансформується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Усвідомлення значущості фізичної культури виступає центральним когнітивним компонентом, який забезпечує перехід від ситуативного інтересу до стійкої внутрішньої мотивації. Йдеться про формування в учнів цілісного уявлення про фізичну культуру як важливу складову здорового способу життя, що включає не лише фізичний розвиток, але й психоемоційне благополуччя, соціальну активність та особистісне зростання. У межах запропонованого підходу автори акцентують увагу на тому, що усвідомлення значущості фізичної культури формується через інтеріоризацію соціально значущих цінностей, норм і установок, що передбачає поступове перетворення зовнішніх вимог (наприклад, обов'язковість відвідування уроків фізичної культури) у внутрішні переконання та особистісні орієнтири. Таким чином, мотивація набуває внутрішнього характеру і стає більш стійкою до впливу зовнішніх обставин. Учні, які розуміють роль фізичної активності у профілактиці захворювань, підвищенні працездатності та покращенні якості життя, демонструють вищий рівень зацікавленості у заняттях та більшу активність під час уроків. У цьому контексті важливим є формування у школярів рефлексивного ставлення до власного фізичного стану, що сприяє розвитку саморегуляції та відповідальності за власне здоров'я. Окрему увагу дослідники приділяють аспекту самореалізації особистості засобами фізичної культури. Вони зазначають, що фізична активність створює широкі можливості для прояву індивідуальних здібностей, досягнення особистісно значущих результатів та отримання позитивного емоційного досвіду, що, у свою чергу, підсилює внутрішню мотивацію та сприяє формуванню стійкого інтересу до занять. Самореалізація розглядається не лише у контексті спортивних досягнень, але й як процес розвитку особистісних якостей, таких як наполегливість, відповідальність, самодисципліна та впевненість у власних силах [2, с.144].

О. Бойко розглядає мотиваційні складові як ключовий чинник підвищення ефективності занять фізичною культурою, підкреслюючи, що інтерес виникає за умови оптимального поєднання змісту навчання, методів і форм організації діяльності. Наголошує на необхідності індивідуалізації навчального процесу, що сприяє задоволенню потреб і інтересів кожного учня. Подібної позиції дотримується В. Винник, який визначає інтерес як результат взаємодії потреб, мотивів і позитивних емоцій, що виникають у процесі фізичної діяльності [3, с.96].

Значний внесок у розробку теоретичних засад формування інтересу до фізичної культури зроблено Т. Круцевич, яка обґрунтувала концепцію системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах. У межах цієї концепції інтерес розглядається як необхідна умова ефективного функціонування системи фізичного виховання. Авторка підкреслює, що формування інтересу повинно здійснюватися на основі особистісно орієнтованого підходу, варіативності змісту та використання сучасних педагогічних технологій [15, с.74].

О. Марченко розглядає аксіологічний аспект фізичної культури, підкреслює, що формування інтересу пов'язане з усвідомленням цінності фізичної активності. Обґрунтовує гендерний підхід до формування інтересу, зазначаючи, що мотиваційні пріоритети хлопців і дівчат можуть суттєво відрізнятися, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації занять фізичною культурою [20, с.29].

У наукових дослідженнях Г. Бутенко оздоровчий туризм розглядається як ефективний педагогічний засіб підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, що ґрунтується на інтеграції рухової активності з пізнавальною та емоційно-ціннісною сферами особистості. Авторка обґрунтовує, що застосування елементів оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання сприяє розширенню традиційних форм організації занять, забезпечуючи їх варіативність, практичну спрямованість і життєву значущість. На відміну від стандартних уроків, туристично-оздоровча

діяльність передбачає включення учнів у природне середовище, що створює умови для комплексного впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток. Нестандартні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема походи, екскурсії, рухливі ігри на місцевості, елементи спортивного орієнтування, сприяють активізації пізнавального інтересу через новизну, емоційну насиченість і практичну значущість виконуваних завдань. У цьому процесі пізнавальний інтерес виступає важливим компонентом загальної мотиваційної структури, оскільки забезпечує внутрішню залученість учнів до діяльності та стимулює їхню самостійну активність. Важливо підкреслити, що оздоровчий туризм створює ситуації успіху, у яких кожен учень має можливість проявити власні здібності, що позитивно впливає на формування впевненості у власних силах та підвищення самооцінки. Колективні форми діяльності, характерні для туристичних заходів, сприяють розвитку комунікативних умінь, формуванню навичок співпраці, відповідальності та взаємодопомоги. Це, у свою чергу, підсилює соціальні мотиви участі у фізкультурній діяльності та сприяє формуванню стійкого позитивного ставлення до неї. Таким чином, оздоровчий туризм виступає не лише як засіб фізичного розвитку, але й як важливий чинник формування ціннісного ставлення до рухової активності [4, с.15].

І. Гільова підкреслює значення впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання як одного з ключових чинників підвищення інтересу учнів до занять. Авторка зазначає, що традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди відповідають сучасним освітнім запитам і потребам учнів, що зумовлює необхідність пошуку нових форм і методів навчання. Інноваційні технології, на думку дослідниці, забезпечують підвищення рівня зацікавленості учнів завдяки використанню інтерактивних методів, ігрових технологій, інформаційно-комунікаційних засобів та елементів змагальності [7, с.23].

Важливим аспектом формування інтересу є вплив соціального середовища, зокрема сім'ї. Дослідження О. Жданової та У. Шевців свідчать,

що сімейні цінності та стиль життя значною мірою визначають ставлення підлітків до фізичної культури. Підтримка батьків, їх особистий приклад і заохочення сприяють формуванню стійкого інтересу до занять [12, с.94].

Окрему групу досліджень становлять роботи, присвячені оцінюванню фізичної підготовленості та контролю результатів. У монографії, присвяченій оцінюванню фізичної підготовленості різних груп населення, підкреслюється, що об'єктивна оцінка досягнень учнів може виступати додатковим стимулом до занять, підвищуючи їх мотивацію та інтерес. Подібні підходи розглядаються у працях О. Шинкарук, яка досліджує питання відбору та підготовки спортсменів, акцентуючи увагу на значенні індивідуальних особливостей та системного підходу [28, с.194].

Сучасні міжнародні дослідження, зокрема матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я, підкреслюють глобальну проблему недостатньої фізичної активності дітей і молоді. У документах наголошується на необхідності формування позитивного ставлення до фізичної активності з раннього віку, що безпосередньо пов'язано з розвитком інтересу до занять фізичною культурою.

Аналіз зарубіжного досвіду, представлений у роботах О. Ярової, свідчить, що у країнах Європейського Союзу значна увага приділяється індивіалізації фізичного виховання, інтеграції різних видів рухової активності та створенню умов для самореалізації учнів, що сприяє формуванню стійкого інтересу до занять і підвищенню рівня фізичної активності [29, с.403].

Узагальнюючи результати наукових досліджень, можна зробити висновок, що формування інтересу учнів до занять фізичною культурою є багатофакторним процесом, який залежить від взаємодії мотиваційних, педагогічних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Підвищенню інтересу учнів до фізичної діяльності сприяють: забезпечення особистісної значущості фізичної культури, використання інноваційних та варіативних форм занять, створення позитивного емоційного середовища, урахування індивідуальних особливостей учнів та активна підтримка з боку

сім'ї і суспільства. Таким чином, теоретичні засади формування інтересу до занять фізичною культурою ґрунтуються на комплексному підході, що передбачає інтеграцію різних наукових підходів і практичних рішень з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості учнів.

1.2. Вікові особливості учнів середнього шкільного віку

Вікові особливості учнів середнього шкільного віку на заняттях фізичною культурою становлять складний багатокомпонентний феномен, який охоплює фізіологічні, психічні, соціальні та педагогічні аспекти розвитку особистості. Середній шкільний вік (11–15 років) характеризується інтенсивними морфофункціональними перебудовами організму, що зумовлює необхідність урахування специфіки фізичного розвитку, функціональних можливостей та психоемоційного стану учнів у процесі організації та проведення занять фізичною культурою.

У цей віковий період відбувається активна фаза статевого дозрівання, що супроводжується значними змінами у функціонуванні ендокринної системи, зокрема підвищенням секреції гормонів росту, статевих гормонів та тиреоїдних гормонів. Це, у свою чергу, зумовлює нерівномірність фізичного розвитку, яка проявляється у так званих «стрибках росту» (акселерації), коли швидке збільшення довжини тіла випереджає розвиток м'язової системи та координаційних можливостей. У зв'язку з цим учні можуть відчувати тимчасову незграбність, зниження точності рухів, порушення рівноваги, що необхідно враховувати під час добору фізичних вправ та визначення рівня фізичного навантаження [7, с.56].

Серцево-судинна та дихальна системи у середньому шкільному віці також зазнають істотних змін. Зокрема, відзначається збільшення об'єму серця, підвищення хвилинного об'єму крові, однак регуляторні механізми ще не досягли повної зрілості, що може спричинити нестійкість артеріального тиску та пульсу. Дихальна система характеризується зростанням життєвої

ємності легень, проте ефективність газообміну ще не є максимальною. Це обумовлює необхідність поступового нарощування фізичних навантажень, чергування інтенсивної діяльності з періодами відпочинку, а також використання вправ, спрямованих на розвиток витривалості, але з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня.

М'язова система у підлітків перебуває у стадії активного формування: збільшується м'язова маса, покращується іннервація м'язів, проте ще не досягається повна гармонійність розвитку сили, швидкості та координації. Особливо важливо враховувати, що надмірні силові навантаження можуть негативно впливати на ще не сформований опорно-руховий апарат, зокрема на зони росту кісток. Тому у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку доцільно надавати перевагу вправам загальнорозвивального характеру, рухливим іграм, елементам спортивних ігор, які сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей [9, с.11].

Психологічні особливості учнів цього віку тісно пов'язані з процесами становлення самосвідомості, формуванням «Я-концепції», підвищенням чутливості до оцінки з боку однолітків та дорослих. Підлітки прагнуть до самоствердження, незалежності, виявляють підвищений інтерес до змагальної діяльності, що може бути ефективно використано у процесі фізичного виховання шляхом організації командних ігор, естафет, турнірів. Водночас емоційна нестійкість, схильність до різких змін настрою, підвищена тривожність можуть негативно впливати на мотивацію до занять фізичною культурою, особливо у випадках невдач або низького рівня фізичної підготовленості.

Важливою характеристикою середнього шкільного віку є розвиток пізнавальних процесів, зокрема мислення, пам'яті та уваги. Учні здатні до усвідомленого сприйняття навчального матеріалу, аналізу власної діяльності, формування причинно-наслідкових зв'язків. Це створює передумови для більш глибокого розуміння значення фізичних вправ, правил техніки безпеки, принципів здорового способу життя. Використання пояснювально-

ілюстративних методів, проблемних ситуацій, самостійних завдань сприяє підвищенню ефективності засвоєння знань та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою [12, с.54].

Соціальний розвиток підлітків характеризується зростанням ролі міжособистісного спілкування, формуванням групових норм і цінностей, прагненням до визнання у колективі. У цьому контексті заняття фізичною культурою виступають важливим засобом соціалізації, розвитку комунікативних навичок, формування навичок співпраці, взаємодопомоги та відповідальності. Організація колективних форм діяльності, зокрема командних видів спорту, сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків, розвитку лідерських якостей та формуванню позитивного соціального досвіду.

Особливу увагу слід приділяти мотиваційній сфері учнів середнього шкільного віку. У цей період відбувається трансформація зовнішньої мотивації (орієнтація на оцінку, схвалення) у внутрішню (інтерес до діяльності, усвідомлення її значущості). Однак цей процес є нестабільним і залежить від багатьох факторів, зокрема індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості, ставлення вчителя, змісту та організації занять. Для підвищення інтересу до фізичної культури доцільно використовувати інноваційні підходи, варіативність форм і методів навчання, індивідуалізацію та диференціацію навантажень, створення ситуацій успіху для кожного учня [23, с.14].

З педагогічної точки зору важливим є врахування індивідуальних відмінностей між учнями, які у середньому шкільному віці можуть бути особливо вираженими через різні темпи біологічного дозрівання. Одні учні можуть значно випереджати своїх ровесників у фізичному розвитку, тоді як інші відставати, що може впливати на їхню самооцінку та рівень участі у фізкультурній діяльності. Тому вчитель повинен забезпечити диференційований підхід, адаптуючи зміст і рівень складності вправ до можливостей кожного учня, а також створювати сприятливий психологічний клімат, який сприяє самовираженню та розвитку кожної особистості [14, с.6].

Не менш важливим є питання формування культури здоров'я у підлітків. У середньому шкільному віці закладаються основи ставлення до власного здоров'я, формуються звички та поведінкові моделі, які можуть зберігатися протягом усього життя. Заняття фізичною культурою мають сприяти не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню знань про здоровий спосіб життя, гігієнічні навички, уміння самостійно організовувати рухову активність. Важливу роль у цьому відіграє інтеграція теоретичних знань з практичною діяльністю, використання міжпредметних зв'язків, залучення учнів до проєктної та дослідницької діяльності.

Таким чином, вікові особливості учнів середнього шкільного віку на заняттях фізичною культурою визначаються комплексом взаємопов'язаних факторів, що охоплюють фізіологічні, психологічні, соціальні та педагогічні аспекти розвитку. Ефективна організація фізичного виховання у цей період потребує науково обґрунтованого підходу, який передбачає урахування індивідуальних та вікових особливостей учнів, використання різноманітних форм і методів навчання, створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Все це сприяє підвищенню інтересу до фізкультурної діяльності.

1.3. Використання інноваційних методів у процесі формування інтересу учнів до занять фізичною культурою

Використання інноваційних методів у процесі формування інтересу учнів до занять фізичною культурою є одним із ключових напрямів модернізації сучасної системи фізичного виховання, що зумовлено як змінами в освітній парадигмі, так і потребою підвищення рівня рухової активності підростаючого покоління. Теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяють не лише підвищенню ефективності навчального процесу, але й формуванню стійкого інтересу учнів до занять фізичною культурою

шляхом активізації їхньої мотиваційної, пізнавальної та емоційно-ціннісної сфер.

У наукових працях О. Грецького формування мотивації до спортивної діяльності інтерпретується як цілеспрямований, поетапно організований педагогічний процес, що передбачає системну взаємодію змісту, форм і методів навчання з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик учнів. Автор розглядає мотивацію не лише як передумову активності, а як результат спеціально організованого освітнього впливу, у межах якого інноваційні методи виступають провідним інструментом актуалізації внутрішніх спонукань до рухової діяльності. При цьому особлива увага приділяється початковим етапам залучення учнів до фізичної активності, коли закладаються основи їхнього подальшого ставлення до занять фізичною культурою. На цьому етапі визначального значення набуває формування позитивного емоційного досвіду, що виступає своєрідним каталізатором мотиваційних процесів. Емоційна привабливість занять забезпечується шляхом використання різноманітних інноваційних форм організації діяльності, які поєднують рухову активність із елементами гри, змагальності та творчості. Такий підхід дозволяє знизити рівень психоемоційного напруження, характерного для нових видів діяльності, і водночас підвищити рівень залученості учнів у навчальний процес. Автор підкреслює, що ігрові та інтерактивні методи виконують не лише розважальну функцію, але й сприяють формуванню внутрішньої мотивації через механізми переживання успіху, самоствердження та соціального визнання. Включення учнів у діяльність, що має чітко визначену мету та передбачає досягнення конкретного результату, активізує їхню пізнавальну та рухову активність. Зокрема, моделювання змагальних ситуацій створює умови для розвитку вольових якостей, формування навичок самоконтролю та відповідальності за власні дії, що позитивно впливає на загальний рівень мотивації. Важливим аспектом інноваційного підходу, на думку дослідника, є використання елементів гейміфікації, які дозволяють трансформувати навчальний процес у

динамічну, емоційно насичену діяльність. Запровадження рейтингових систем, бонусів, рівнів досягнень та інших ігрових механік сприяє підвищенню інтересу до занять, оскільки забезпечує постійний зворотний зв'язок і стимулює прагнення до самовдосконалення. У цьому контексті важливою є також індивідуалізація навчальних завдань, яка передбачає адаптацію змісту та рівня складності вправ до можливостей кожного учня. Такий підхід дозволяє уникнути ситуацій неспіху, що можуть негативно впливати на мотиваційну сферу, і водночас забезпечує оптимальний рівень виклику, необхідний для підтримання інтересу. Врахування вікових та психологічних особливостей учнів сприяє підвищенню ефективності педагогічного впливу, оскільки дозволяє обрати найбільш адекватні форми і методи організації діяльності. Зокрема, для молодших школярів характерною є потреба у грі та емоційному переживанні, тоді як для підлітків більш значущими стають елементи самостійності, змагальності та соціального визнання [9, с.69].

Суттєвий внесок у розвиток проблеми мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до фізичної культури здійснено у дослідженнях С. Королінської, де увагу приділено комплексному розумінні мотивації як системи внутрішніх і зовнішніх регуляторів навчальної активності. Авторка розглядає мотиваційно-ціннісне ставлення як інтегративне особистісне утворення, що формується в процесі педагогічно організованої діяльності та відображає рівень усвідомлення учнями значущості фізичної культури у контексті їхнього особистісного розвитку, здоров'я та соціального функціонування. Інноваційні методи навчання визначаються як дієвий механізм якісної трансформації мотиваційної сфери, зокрема переходу від зовнішньо детермінованої активності до внутрішньо зумовленої. Зовнішня мотивація, що базується на вимогах, оцінках або соціальному контролі, поступово поступається внутрішнім спонуканням, які ґрунтуються на інтересі, задоволенні від процесу діяльності та усвідомленні її особистісної значущості. Використання інноваційних педагогічних технологій забезпечує створення

сприятливого емоційного середовища, яке виступає важливим чинником активізації навчально-рухової діяльності. Позитивний емоційний фон сприяє зниженню психологічних бар'єрів, підвищенню рівня залученості учнів та формуванню у них відчуття психологічного комфорту під час виконання фізичних вправ, що, у свою чергу, стимулює розвиток інтересу як стійкої пізнавально-емоційної спрямованості на предметну діяльність. Окрему увагу С. Королінська приділяє процесу усвідомлення значущості фізичної активності, який розглядається як когнітивна основа мотиваційно-ціннісного ставлення. Формування цього усвідомлення відбувається через залучення учнів до активного аналізу власного фізичного стану, результатів діяльності та їхнього зв'язку зі здоров'ям і загальним самопочуттям. Інноваційні методи навчання у цьому контексті виконують функцію інструменту, що сприяє інтеріоризації знань і перетворенню їх у стійкі особистісні переконання. Важливою складовою концепції є також переосмислення ролі учня в освітньому процесі. Інноваційність розглядається не лише як оновлення змісту або засобів навчання, а як зміна педагогічної парадигми, у межах якої учень виступає активним суб'єктом діяльності. Це передбачає його залучення до процесів цілепокладання, вибору способів виконання завдань, самооцінювання та рефлексії. Така суб'єкт-суб'єктна взаємодія між учителем і учнем створює умови для розвитку автономності, відповідальності та внутрішньої мотивації [13, с.78].

П. Корчевна та М. Семікіна акцентують увагу на важливості створення освітнього середовища, яке стимулює інтерес до занять фізичною культурою. Вони підкреслюють, що інноваційні методи повинні бути спрямовані на забезпечення особистісної значущості діяльності для учнів, що досягається через диференціацію завдань, врахування індивідуальних можливостей та створення ситуацій успіху. У цьому аспекті важливим є використання інтерактивних технологій, які сприяють активній взаємодії учнів між собою та з учителем [14, с.18].

У наукових дослідженнях О. Марченко гендерний підхід у фізичному вихованні розглядається як один із сучасних інноваційних напрямів удосконалення освітнього процесу, спрямований на підвищення його ефективності та особистісної значущості для учнів. Авторка виходить із положення, що мотиваційна сфера школярів не є однорідною і значною мірою детермінується соціокультурними, психофізіологічними та індивідуально-типологічними чинниками, серед яких гендерні особливості відіграють суттєву роль. Гендерний підхід нею трактується як науково обґрунтована система організації фізичного виховання, що враховує специфіку інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій хлопців і дівчат. О. Марченко підкреслює, що впровадження гендерноорієнтованих інноваційних методів сприяє більш точному педагогічному моделюванню навчального процесу, за рахунок чого досягається відповідність змісту занять реальним запитам учнів. Така відповідність є ключовою умовою формування внутрішньої мотивації, оскільки забезпечує відчуття особистісної значущості фізичної активності. У свою чергу, це позитивно впливає на рівень залученості школярів до занять, підвищує їхню активність та сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичної культури [20, с.29].

У межах гендерного підходу інноваційність проявляється передусім у варіативності змістового наповнення навчальних занять, що передбачає добір засобів, методів і форм організації фізичної діяльності з урахуванням індивідуальних переваг і можливостей різних груп учнів. Наприклад, для однієї групи можуть бути більш привабливими координаційно-ігрові види діяльності, тоді як для іншої – силові або змагальні вправи. Така диференціація дозволяє уникнути уніфікованого підходу, який часто знижує рівень мотивації через невідповідність змісту занять інтересам учнів. Дослідниця також звертає увагу на те, що врахування гендерних особливостей сприяє формуванню більш комфортного психологічного середовища на уроках фізичної культури, що досягається шляхом зниження рівня внутрішньої напруги, пов'язаної з порівнянням результатів діяльності між різними групами учнів, а також

створення умов для індивідуального самовираження. У такому середовищі учні отримують можливість реалізовувати власний потенціал без надмірного тиску зовнішніх стандартів, що позитивно впливає на їхнє ставлення до фізичної активності. Гендерно орієнтовані інноваційні методи сприяють формуванню ціннісного ставлення до фізичної культури як важливої складової способу життя. Це відбувається через поступове усвідомлення учнями власних можливостей, формування адекватної самооцінки та розвиток позитивної мотивації до самовдосконалення. У результаті фізична культура починає сприйматися не лише як навчальний предмет, а як сфера особистісного розвитку та самореалізації.

У працях О. Сеньченка та І. Коваленко підкреслюється, що ефективність формування інтересу до фізичної культури значною мірою залежить від використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інформаційно-комунікаційних. Використання мультимедійних засобів, відеоматеріалів, цифрових платформ сприяє підвищенню пізнавальної активності учнів, забезпечує наочність навчального матеріалу та робить процес навчання більш привабливим. Крім того, застосування ІКТ дозволяє здійснювати індивідуалізацію навчання та забезпечувати зворотний зв'язок [24, с.5].

Значний інтерес становлять дослідження, присвячені оцінюванню фізичної підготовленості, які розглядають інноваційні підходи до контролю результатів як важливий мотиваційний чинник. У відповідній монографії зазначається, що сучасні методи оцінювання, які базуються на використанні об'єктивних показників та цифрових технологій, сприяють підвищенню зацікавленості учнів, оскільки дозволяють їм відстежувати власний прогрес і досягнення.

У працях О. Шинкарук розглядаються сучасні підходи до організації підготовки спортсменів, які можуть бути адаптовані до умов шкільного фізичного виховання. Авторка підкреслює значення індивідуалізації тренувального процесу, використання науково обґрунтованих методів контролю та планування навантажень. Такі підходи розглядатися як

інноваційні, оскільки вони сприяють підвищенню ефективності занять та формуванню інтересу до них через досягнення відчутних результатів. Індивідуалізація тренувального процесу трактується як один із ключових інноваційних підходів, який передбачає адаптацію змісту, інтенсивності та структури навантажень відповідно до можливостей конкретної особи. Такий підхід дозволяє уникнути як перевантаження, так і недостатньої стимуляції рухової активності, що є важливим чинником підтримання інтересу до занять. У шкільному фізичному вихованні це набуває особливої значущості, оскільки врахування індивідуальних відмінностей учнів сприяє створенню ситуації успіху для кожного з них. Застосування об'єктивних показників дозволяє здійснювати систематичний моніторинг динаміки фізичного розвитку та рівня підготовленості, що забезпечує корекцію навчально-тренувального процесу. Такий контроль виконує не лише діагностичну, але й мотиваційну функцію, оскільки дає змогу учням усвідомлювати власний прогрес, що позитивно впливає на їхню зацікавленість у подальших заняттях. Важливим елементом інноваційного підходу, який виділяє авторка, є раціональне планування фізичних навантажень. Воно передбачає чітку структурування навчально-тренувального процесу з урахуванням принципів поступовості, систематичності та оптимального чергування навантаження і відновлення. Така організація діяльності створює умови для досягнення реальних, вимірюваних результатів, що є потужним стимулом для формування стійкого інтересу до фізичної активності [28, с.194].

Формування стійкого пізнавального інтересу до занять фізичною культурою в сучасних освітніх реаліях є стратегічним завданням, що зумовлене критичним зниженням рівня соматичного здоров'я учнівської молоді та трансформацією ціннісних орієнтирів суспільства.

Традиційна система фізичного виховання, орієнтована переважно на нормативний підхід та репродуктивне засвоєння рухових навичок, часто не корелює з психоемоційними запитами покоління Alpha та Z. Це актуалізує впровадження інноваційних методів, які розглядаються не просто як

сукупність новітніх вправ, а як комплексна переорганізація дидактичного простору, спрямована на суб'єктивізацію учня у навчальному процесі.

Науковий дискурс щодо інновацій у фізичному вихованні виділяє кілька ключових векторів: технологізацію, гейміфікацію, інтегративність та індивідуалізацію. Технологізація передбачає широке залучення цифрових інструментів (fitness-trackers, мобільні додатки, пульсометри), що дозволяють здійснювати об'єктивний моніторинг функціонального стану організму в режимі реального часу, що трансформує абстрактне поняття «навантаження» у конкретні цифрові показники, створює базу для самоконтролю та рефлексії, що є потужним когнітивним стимулом інтересу.

Гейміфікація та ігровий метод у його інноваційній інтерпретації виходять за межі звичайної рухливої гри. Мова йде про впровадження елементів квест-технологій, рольових сценаріїв та змагальних механік, запозичених із відеоігор. Такий підхід активізує дофамінову систему винагороди, мінімізує стрес від невдачі та зміщує акцент із зовнішнього оцінювання на внутрішню мотивацію досягнення.

Використання інтерактивних платформ типу Kahoot для теоретичної підготовки або Just Dance для кардіо-навантажень дозволяє поєднати розважальний контент із програмними вимогами, руйнує стереотип про фізичну культуру як про монотонну рутину.

Особливе місце посідають методи фітнес-індустрії, адаптовані до шкільної програми: кросфіт, пілатес, стретчинг, зумба, елементи воркауту. Інноваційність тут полягає у варіативності вибору (елективний підхід), що дозволяє учневі реалізувати право на самовизначення. Коли заняття сприймаються не як примус, а як можливість опанувати сучасні тренувальні системи, популярні в молодіжному середовищі, інтерес набуває стійкого характеру. Більше того, використання колового тренування з індивідуальними картками завдань або QR-кодами, що ведуть на відеоінструкції, сприяє розвитку автономності учнів.

Психологічний аспект інновацій пов'язаний із впровадженням методів емоційної саморегуляції та психофізичного тренінгу. Включення елементів йоги або дихальних практик у заключну частину уроку допомагає учням усвідомити зв'язок між фізичним станом та ментальним благополуччям. У контексті інклюзивної освіти інноваційні методи спрямовані на створення безбар'єрного середовища, де використання модифікованого обладнання та адаптивних ігор дозволяє залучити дітей із різним рівнем психофізичного розвитку, формуючи інклюзивну компетентність та емпатію в колективі.

Важливим компонентом є зміна ролі вчителя: від авторитарного транслятора команд до ментора, фасилітатора та дизайнера освітнього середовища. Використання проектних методів (наприклад, розробка учнем власного плану ранкової гімнастики або челенджу для соціальних мереж) стимулює креативність та відповідальність. Таким чином, інноваційні методи у фізичному вихованні виступають не як самоціль, а як засіб гуманізації навчання, що дозволяє конвертувати зовнішню вимогу соціального інституту (школи) у внутрішню потребу особистості в руховій активності та здоровому способі життя протягом усього періоду онтогенезу.

Таким чином, узагальнення наукових підходів свідчить, що використання інноваційних методів у процесі фізичного виховання є важливою умовою формування інтересу учнів до занять фізичною культурою. Інноваційність проявляється у варіативності змісту, застосуванні сучасних технологій, індивідуалізації навчального процесу та орієнтації на особистісний розвиток учнів, використанні методів гейміфікації, цифрових технологій, мультимедійних засобів навчання в фізичному вихованні, завдань індивідуальних за QR-кодами, психологічних тренінгів та методів психологічної саморегуляції тощо. Це забезпечує формування позитивного емоційного досвіду учнів, підвищення рівня їхньої мотивації та сприяє відношенню до фізичної культури як важливої життєвої цінності.

Висновки до розділу 1

1. Проведений аналіз дозволив встановити, що рівень зацікавленості учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. Серед них провідну роль відіграють організаційно-педагогічні умови проведення уроків, емоційно-психологічний клімат, зміст навчального матеріалу, а також стиль педагогічної взаємодії. Важливим чинником є відповідність фізичних навантажень віковим та індивідуальним можливостям учнів, оскільки перевантаження або надмірна складність завдань призводять до зниження інтересу та появи негативного ставлення до занять. Значний вплив має також мотиваційна сфера учнів, зокрема перевага внутрішніх або зовнішніх мотивів, рівень усвідомлення значущості фізичної активності для здоров'я, а також досвід успішності у виконанні фізичних вправ. Окремо слід відзначити роль соціального середовища, взаємодії з однолітками та підтримки з боку вчителя, що суттєво підсилює або, навпаки, знижує інтерес до фізкультурної діяльності. Таким чином, зацікавленість учнів фізичною культурою є багатофакторним явищем, що потребує комплексного педагогічного впливу.

2. Учні середнього шкільного віку характеризуються специфічними віковими особливостями, які суттєво впливають на формування їхнього інтересу до занять фізичною культурою. У цьому віці відбувається інтенсивний фізичний та психоемоційний розвиток, формуються самосвідомість, самооцінка та потреба у самоствердженні серед однолітків. Для підлітків характерною є підвищена емоційність, чутливість до оцінювання з боку дорослих та однолітків, а також прагнення до діяльності, яка приносить швидкий емоційний результат. Саме тому ігрові та змагальні форми діяльності є найбільш привабливими для цієї вікової групи. Водночас у частини учнів спостерігається зниження мотивації до систематичної фізичної активності через труднощі у виконанні вправ, невпевненість у власних силах або страх невдачі. Важливим є також те, що у цьому віці формується ставлення до

здорового способу життя, яке значною мірою залежить від педагогічного впливу та організації навчального процесу. Отже, вікові особливості учнів середнього шкільного віку визначають необхідність використання емоційно насичених, різноманітних та доступних форм організації фізкультурної діяльності.

3. Сучасні підходи до організації уроків фізичної культури передбачають широке використання інноваційних методів навчання, спрямованих на підвищення інтересу та мотивації учнів. До таких методів належать ігрові технології, методи проблемного навчання, квестові та проєктні форми організації діяльності, а також використання елементів цифрових технологій у навчальному процесі. Застосування інноваційних підходів дозволяє урізноманітнити структуру уроків, підвищити їх емоційну насиченість та забезпечити активну участь кожного учня. Особливо ефективними є інтерактивні методи, які передбачають співпрацю, змагальність та самостійну діяльність учнів, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Важливим аспектом є також створення ситуацій успіху та використання диференційованого підходу, що дозволяє враховувати індивідуальні можливості кожного учня. Таким чином, впровадження інноваційних методів у навчальний процес є необхідною умовою підвищення інтересу учнів до фізичної культури та формування стійкої потреби у руховій активності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань дослідження щодо підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою було підібрано комплекс адекватних методів, які забезпечили опрацювання теоретичних джерел та проведення емпіричного дослідження серед групи респондентів. У процесі роботи було використано такі методи дослідження:

1. *Аналіз науково-методичної літератури та інформативних джерел мережі Інтернет*, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до проблеми формування інтересу та мотивації учнів до занять фізичною культурою, а також визначити фактори, що впливають на рівень зацікавленості учнів фізкультурною діяльністю.
2. *Соціологічний метод (анкетування за допомогою Google-форми)*, який дав змогу отримати емпіричні дані щодо ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою, виявити їхні мотиви, інтереси та чинники, що впливають на рівень залученості до рухової активності.
3. *Методи систематизації та узагальнення* дозволили комплексно підійти до результатів аналізу різних теоретичних аспектів з теми дослідження, а також дійти висновків щодо накопиченого фактичного матеріалу дослідження.
4. *Методи математичної статистики*, що були використані для обробки отриманих результатів анкетування, їх систематизації та аналізу, а також для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Застосування зазначених методів забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми та дозволило отримати об'єктивні й науково обґрунтовані результати дослідження.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет

Аналіз науково-методичних джерел забезпечив цілісне розуміння теоретичних засад проблеми підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. У процесі опрацювання праць вітчизняних і зарубіжних дослідників розкрито сутність поняття «інтерес» та «мотивація до рухової активності», їхню структуру, вікові особливості прояву в підлітковому періоді, а також психолого-педагогічні механізми формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою. Особливу увагу приділено характеристиці чинників, що впливають на активність і залученість учнів середнього шкільного віку, зокрема потребі в самоствердженні, спілкуванні з ровесниками, емоційному задоволенні від рухової діяльності, прагненні до успіху та визнання.

У ході аналізу уточнено, що інтерес до занять фізичною культурою розглядається як динамічне особистісне утворення, яке формується під впливом як внутрішніх (потреби, мотиви, ціннісні орієнтації), так і зовнішніх чинників (організація уроку, стиль педагогічного керівництва, зміст і форми фізкультурної діяльності). Підкреслено, що ефективність формування стійкого інтересу значною мірою залежить від використання різноманітних засобів і методів навчання, які забезпечують емоційну насиченість, доступність і посиленість фізичних навантажень, а також створюють умови для успіху кожного учня.

Дослідження сучасних підходів до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти дозволило виокремити ефективні педагогічні умови підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку: застосування ігрових і змагальних методів, використання інтерактивних форм роботи, впровадження елементів новизни та варіативності вправ, залучення учнів до командної взаємодії, а також створення позитивного емоційного фону на уроці. Особливо наголошено на важливості особистісно орієнтованого

підходу, який передбачає врахування індивідуальних фізичних можливостей, інтересів та рівня підготовленості школярів.

Особлива увага приділялася актуальності опрацьованих джерел, їхній науковій обґрунтованості та відповідності сучасним тенденціям розвитку системи фізичного виховання, що дало змогу сформулювати теоретичне підґрунтя для подальшого обґрунтування шляхів і засобів підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою як важливого чинника їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку.

2.1.2. Соціологічний метод (анкетування за допомогою гугл-форми)

Для отримання емпіричних даних щодо особливостей підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою було проведено анкетування серед учнів 8А класу Спеціалізованої школи I–III ступенів №265 м. Києва з поглибленим вивченням предметів художньо-естетичного циклу. У дослідженні взяли участь 28 учнів (14 хлопців і 14 дівчат), які мають досвід систематичних занять фізичною культурою, участі у спортивно-оздоровчих заходах або позакласній руховій діяльності.

Вибірка забезпечила можливість отримання узагальнених даних щодо мотиваційних особливостей учнів середнього шкільного віку. Анкета складалася з 12 взаємопов'язаних запитань, спрямованих на визначення рівня інтересу та мотивації до занять фізичною культурою, виявлення провідних мотивів (оздоровчих, ігрових, соціальних, змагальних), ставлення до фізичних навантажень, командної взаємодії та подолання труднощів.

Окрему увагу приділено оцінюванню привабливості різних форм організації занять фізичною культурою, зокрема ігрових вправ, естафет, змагань, квестів, занять на відкритому повітрі та проєктної діяльності спортивного спрямування. Блок запитань був спрямований на виявлення чинників, що впливають на рівень зацікавленості учнів у заняттях фізичною

культурою, а саме: рівень фізичної підготовленості, емоційний стан під час уроків, підтримка з боку однолітків, педагогічний стиль учителя, різноманітність навчального матеріалу, безпека освітнього середовища та можливість самореалізації через рухову діяльність. У процесі проведення анкетування було дотримано принципів добровільності участі, анонімності та етичності, що забезпечило об'єктивність отриманих результатів та достовірність подальшої інтерпретації емпіричних даних.

2.1.3. Методи математичної статистики

У даному дослідженні застосовувалися статистичні методи обробки емпіричних даних з метою аналізу рівня інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Отримані результати анкетування були систематизовані та опрацьовані із використанням програмного забезпечення Microsoft Excel, що забезпечило зручність обчислення, узагальнення та візуалізації кількісних показників.

Для оцінювання взаємозв'язків між окремими показниками мотивації та рівнем інтересу до різних форм фізкультурної діяльності використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Застосування цього методу дало змогу визначити силу та спрямованість статистичного зв'язку між досліджуваними змінними, зокрема між інтересом до уроків фізичної культури та впливом таких чинників як: ігрові форми занять, змагальна діяльність, підтримка однолітків та педагогічний стиль учителя.

Таким чином, використані статистичні методи обробки даних забезпечили об'єктивність отриманих результатів і дали можливість сформулювати обґрунтовані висновки щодо особливостей підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася протягом 2025-2026 років і включала три послідовні етапи.

На першому етапі (вересень 2025 – грудень 2025 рр.) було здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. У процесі роботи узагальнено сучасні підходи до формування мотивації до рухової активності, визначено проблемні аспекти досліджуваної тематики, а також сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

На другому етапі (січень – лютий 2026 р.) було організовано та проведено емпіричне дослідження у вигляді онлайн-опитування серед учнів 8 класів закладу загальної середньої освіти. У межах цього етапу вивчалися особливості інтересу та мотивації учнів до занять фізичною культурою, виявлялися провідні мотиви рухової діяльності, а також чинники, що впливають на рівень залученості школярів до фізкультурно-оздоровчих занять.

На третьому етапі (березень – квітень 2026 р.) здійснювалася математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних, їх систематизація та інтерпретація. На основі узагальнення результатів сформульовано основні висновки дослідження, побудовано таблиці і рисунки, представлено роботу загалом, а також підготовлено доповідь і презентаційні матеріали для передзахисту та захисту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Результати анкетування учнів щодо їхнього інтересу до занять фізичної культури

У межах нашого дослідження було розроблено авторську анкету (Додаток А), спрямовану на виявлення рівня зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою, визначення провідних мотивів участі, а також чинників, що впливають на формування у них позитивного або негативного ставлення до уроків. Анкета містила запитання закритого типу, що дало змогу отримати як кількісні, так і якісні результати дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. Участь у дослідженні взяли 28 учнів середнього шкільного віку, що забезпечило можливість отримання репрезентативних даних відповідно до мети дослідження. Діагностичний етап передбачав первинне вивчення мотиваційної сфери учнів до занять фізичною культурою. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу рівня інтересу, визначення основних мотивів та розробки педагогічних умов підвищення зацікавленості учнів.

Кількісний аналіз результатів на запитання «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?» засвідчив, що 9 учнів (32,1%) обрали варіант «так, дуже подобаються», а 10 учнів (35,7%) – «скоріше подобаються». Таким чином, 19 респондентів (67,8%) демонструють загалом позитивне ставлення до уроків фізичної культури. Водночас 5 учнів (17,9%) зазначили, що їм байдуже, а ще 4 учні (14,3%) вказали на негативне ставлення до занять. Варто підкреслити, що хоча більшість учнів (понад дві третини) сприймають уроки фізичної культури позитивно, значна частка, майже кожен третій учень (32,2%) не має

стійкого інтересу до уроків фізичної культури або ж висловлює негативне ставлення до них (рис. 3.1).

Якісний аналіз відповідей учнів дає змогу глибше інтерпретувати отримані результати. Так, переважання варіантів «дуже подобаються» і «скоріше подобаються» свідчить про те, що уроки фізичної культури загалом відповідають інтересам значної частини учнів. Ймовірно, це пов'язано з можливістю рухової активності, емоційною розрядкою та взаємодією з однолітками, що є важливими чинниками для учнів середнього шкільного віку. Разом з тим, наявність групи учнів із байдужим (17,9%) та негативним (14,3%) ставленням вказує на певні проблеми в організації освітнього процесу, що пов'язаний з руховою активністю школярів цього вікового періоду розвитку. Байдужість може свідчити про недостатню емоційну насиченість уроків, відсутність індивідуалізації або неврахування вчителем інтересів учнів. Негативне ставлення учнів до уроків фізичної культури, також може бути зумовлене труднощами у виконанні вправ, низьким рівнем фізичної підготовки, страхом помилки чи невдачі, а також можливим психологічним дискомфортом під час занять. Особливої уваги потребує той факт, що лише третина учнів (32,1%) виявляє високий рівень зацікавленості («дуже подобаються»), тоді як більшість із позитивно налаштованих обирає більш стриману позицію («скоріше подобаються»). Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою доцільно посилювати емоційно-мотиваційний компонент уроків, урізноманітнювати форми роботи, ширше використовувати ігрові технології, а також враховувати індивідуальні можливості та інтереси тих, хто займаються.

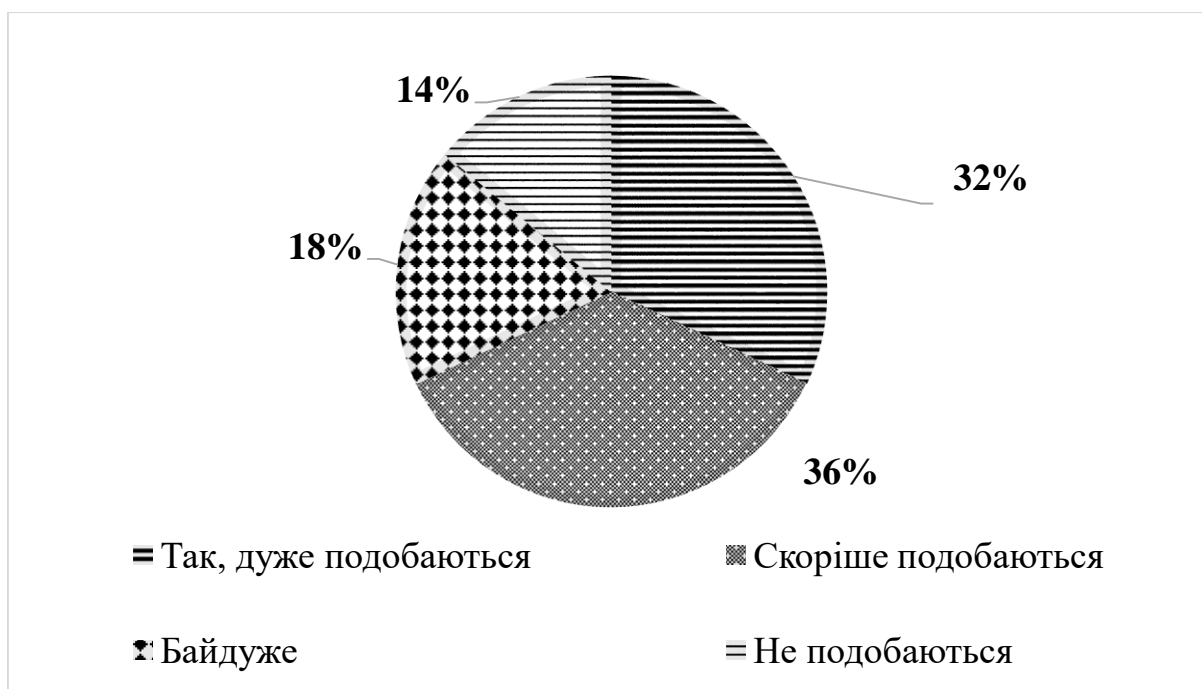


Рис. 3.1 Результати відповідей учнів на запитання: «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?» (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Що найбільше приваблює тебе на уроках фізичної культури?» показав, що найбільша кількість учнів – 11 осіб (39,3%) – обрали варіант «ігри та естафети». 7 учнів (25,0%) відзначили «можливість рухатися і бути активним», 5 учнів (17,9%) – «змагання», 4 учні (14,3%) – «спілкування з однокласниками», і лише 1 учень (3,5%) зазначив інший варіант відповіді. Таким чином, основними чинниками привабливості уроків фізичної культури для більшості учнів є саме ігрова діяльність та рухова активність (разом 64,3%), що свідчить про важливість динамічних, емоційно насичених форм роботи. Водночас соціальний компонент (спілкування) та змагальний аспект також відіграють помітну, хоча й менш виражену роль.

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати отримані результати. Так, переважання ігрових форм діяльності (ігри та естафети) свідчить про те, що для учнів середнього шкільного віку надзвичайно важливим є елемент захопливості, емоційності та невимушеності під час занять. Саме через гру забезпечується природне залучення до рухової

активності, знижується рівень напруження та підвищується загальний інтерес до уроку. Високий показник вибору варіанту «можливість рухатися і бути активним» підтверджує, що учні відчувають потребу в русі, як у важливому компоненті власного розвитку та самовираження. Значущість варіанту «змагання» (17,9%) вказує на те, що частина учнів орієнтована на досягнення результату, прояв власних здібностей і суперництво. Натомість відносно невисокий відсоток вибору варіанту «спілкування з однокласниками» (14,3%) може свідчити про те, що соціальний аспект хоча й важливий, але не є провідним мотивом участі у заняттях фізичною культурою. Разом з тим, його не слід недооцінювати, оскільки він впливає на емоційний комфорт учнів під час уроків. Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою доцільно орієнтуватися на використання ігрових технологій, естафет, активних форм рухової діяльності, а також доповнювати їх елементами змагання та створювати умови для позитивної взаємодії між учнями (рис. 3.2.).

Кількісний аналіз результатів на запитання «Чому ти відвідуєш уроки фізичної культури?» показав, що найбільша кількість учнів – 10 осіб (35,7%) обрали варіант «щоб бути здоровим». 7 учнів (25%) зазначили, що відвідують уроки з метою «розвитку фізичних здібностей», 6 учнів (21,4%) вказали, що це «обов'язковий предмет», 4 учні (14,3%) орієнтуються на «отримання оцінок», і лише 1 учень (3,6%) обрав варіант «інше». 17 учнів (60,7%) мають внутрішню мотивацію до занять фізичною культурою (здоров'я та саморозвиток), тоді як 10 учнів (35,7%) керуються зовнішніми мотивами (обов'язковість предмета та оцінювання).

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше осмислити отримані дані. Так, домінування варіанту «щоб бути здоровим» свідчить про сформоване у більшості учнів розуміння важливості фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я. Водночас значна частина учнів (25%) орієнтується на розвиток власних фізичних здібностей, що вказує на прагнення до самовдосконалення, підвищення рівня фізичної підготовленості та досягнення

особистих результатів, що є важливим внутрішнім мотивом, який варто підтримувати та розвивати у процесі навчання.



Рис. 3.2 Результати відповідей учнів на запитання: «Що найбільше приваблює учнів на уроках фізичної культури?» (n = 28), %

Разом з тим наявність учнів, які відвідують уроки через обов'язковість (21,4%) або заради оцінок (14,3%), свідчить про недостатній рівень сформованості внутрішньої мотивації. У таких випадках заняття фізичною культурою сприймаються не як особиста потреба, а як зовнішня вимога, що може знижувати рівень зацікавленості та активності учнів на уроках (рис. 3.3).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою необхідно зміщувати акцент із зовнішньої мотивації (оцінки, обов'язковість) на внутрішню – формувати усвідомлене ставлення до фізичної активності як

важливої складової здорового способу життя, а також створювати умови для самореалізації та розвитку фізичних здібностей кожного учня.



Рис. 3.3 Мотиви учнів щодо відвідування уроків фізичної культури (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Як ти ставишся до фізичних навантажень?» показав, що 8 учнів (28,6%) обрали варіант «подобаються, я легко їх виконую», тоді як найбільша кількість респондентів – 11 осіб (39,3%) зазначили «інколи важко, але стараюся». Водночас 6 учнів (21,4%) вказали, що їм «часто важко», а 3 учні (10,7%) відповіли, що «уникають навантажень». Лише менше третини учнів (28,6%) сприймають фізичні навантаження як легкі та приємні, тоді як переважна більшість – 17 учнів (60,7%) – відчують певні труднощі (періодичні або часті). Крім того, 3 учні (10,7%) демонструють виражене уникнення фізичної активності, що є тривожним показником у контексті формування інтересу до занять фізичною культурою.

Якісний аналіз відповідей дозволяє більш глибоко інтерпретувати ці результати. Так, домінування варіанту «інколи важко, але стараюся» свідчить про наявність у значної частини учнів позитивної установки на подолання

труднощів і певного рівня мотивації до виконання фізичних вправ, навіть за умов відчуття складності. Разом з тим значна частка учнів, які відчують труднощі («часто важко» – 21,4%), свідчить про невідповідність рівня фізичних навантажень їхнім індивідуальним можливостям, недостатній рівень фізичної підготовленості або відсутність поступовості у їх збільшенні. Особливої уваги потребує група учнів, які уникають навантажень (10,7%). Така позиція зумовлена низькою впевненістю у власних силах, страхом невдачі, негативним попереднім досвідом або навіть станом здоров'я. У цьому випадку важливо забезпечити індивідуальний підхід, підтримку та створення ситуацій успіху для кожного учня. Позитивним є той факт, що майже третина учнів (28,6%) відчуває задоволення від фізичних навантажень і легко з ними справляється. Ця група виступає своєрідним «мотиваційним ядром» класу, сприяє активізації інших учнів через приклад, командну взаємодію та підтримку (рис. 3.4).

Отже, результати аналізу свідчать про необхідність диференціації фізичних навантажень на уроках фізичної культури, врахування індивідуальних можливостей учнів, поступового ускладнення вправ, а також створення позитивної психологічної атмосфери.

Кількісний аналіз результатів на запитання «Як ти ставишся до фізичних навантажень?» засвідчив, що 8 учнів (28,6%) обрали варіант «подобаються, я легко їх виконую», тоді як 11 учнів (39,3%) зазначили «інколи важко, але стараюся». Водночас 6 учнів (21,4%) вказали, що їм «часто важко», а ще 3 учні (10,7%) відповіли, що «уникають навантажень». Таким чином, лише 8 респондентів (28,6%) сприймають фізичні навантаження як легкі та комфортні, тоді як більшість учнів – 17 осіб (60,7%) – відчують певні труднощі під час їх виконання. Крім того, 3 учні (10,7%) демонструють схильність до уникнення фізичних навантажень, що свідчить про низький рівень залученості до активної діяльності.

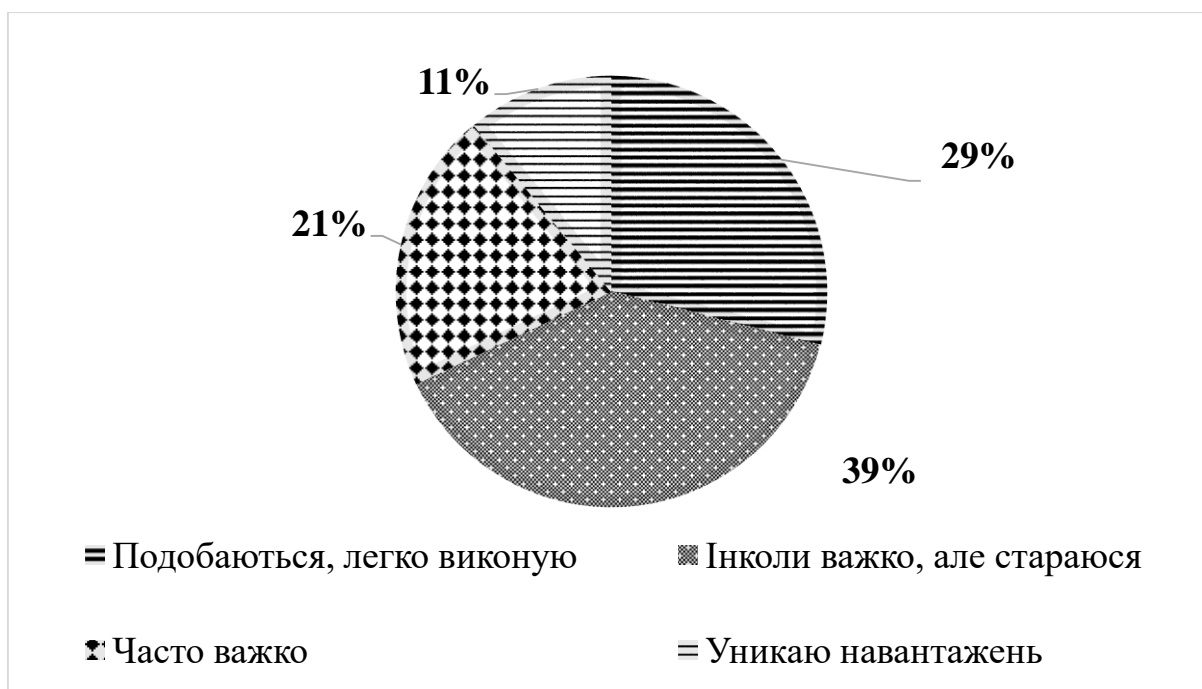


Рис. 3.4 Результати відповідей учнів щодо їхнього ставлення до фізичних навантажень (n = 28), %

Якісний аналіз відповідей дає змогу глибше інтерпретувати отримані результати. Так, переважання варіанту «інколи важко, але стараюся» свідчить про те, що значна частина учнів має позитивне ставлення до занять, однак відчуває труднощі у процесі виконання вправ. Разом з тим наявність групи учнів, яким «часто важко» (21,4%) та які «уникають навантажень» (10,7%), вказує на певні проблеми у побудові навчального процесу. Такі результати свідчать про надмірну складність вправ, відсутність диференційованого підходу, недостатню підтримку з боку вчителя або страх невдачі. Уникнення фізичних навантажень може також бути зумовлене низькою мотивацією, невпевненістю у власних силах або негативним попереднім досвідом. Позитивним є той факт, що майже третина учнів (28,6%) відчуває задоволення від фізичних навантажень і легко їх виконує (рис. 3.5).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою необхідно забезпечити диференціацію фізичних навантажень, враховувати індивідуальні

можливості учнів, створювати ситуації успіху та поступово підвищувати рівень складності вправ.

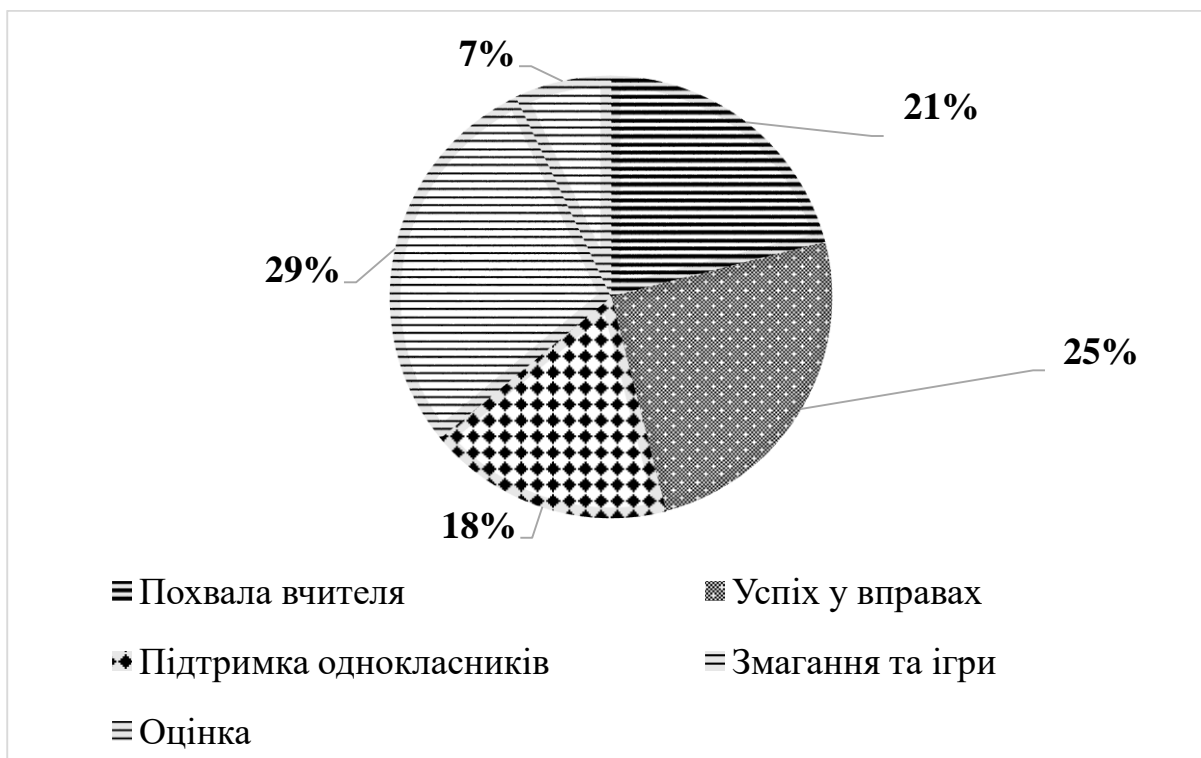


Рис. 3.5 Результати відповідей учнів на запитання «Що мотивує учнів на уроці фізичної культури?» (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Чи подобається тобі працювати в команді?» (див. табл. 6) засвідчив, що 12 учнів (42,9%) обрали варіант «так», а 8 учнів (28,6%) – «скоріше так». Таким чином, 20 респондентів (71,5%) загалом позитивно ставляться до командної роботи. Водночас 5 учнів (17,9%) зазначили, що їм байдуже, а ще 3 учні (10,6%) висловили негативне ставлення («ні»). Отже, переважна більшість учнів (71,5%) демонструє позитивне ставлення до командної діяльності, що свідчить про значний потенціал використання групових форм роботи на уроках фізичної культури. Разом з тим кожен четвертий учень (28,5%) або не виявляє зацікавленості, або має негативне ставлення до роботи в команді, що потребує додаткової педагогічної уваги.

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати отримані результати. Так, домінування позитивних відповідей («так» і «скоріше так»)

свідчить про те, що для більшості учнів командна діяльність є привабливою. Водночас наявність учнів із байдужим ставленням (17,9%) свідчить про недостатній рівень залученості до командної діяльності або відсутність сформованого інтересу до взаємодії з іншими. Негативне ставлення до роботи в команді (10,6%) зумовлене труднощами у спілкуванні, невпевненістю у власних силах, страхом бути оціненим іншими або попереднім негативним досвідом взаємодії в групі. Особливої уваги потребує той факт, що хоча значна частина учнів позитивно ставиться до командної роботи, лише 42,9% мають чітко виражене позитивне ставлення («так»), тоді як решта обирає більш стриману позицію («скоріше так») (рис. 3.6).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою доцільно активно впроваджувати командні форми роботи, зокрема ігри, естафети, групові змагання, а також створювати сприятливу психологічну атмосферу, що забезпечує підтримку, взаємоповагу та залучення кожного учня до спільної діяльності.

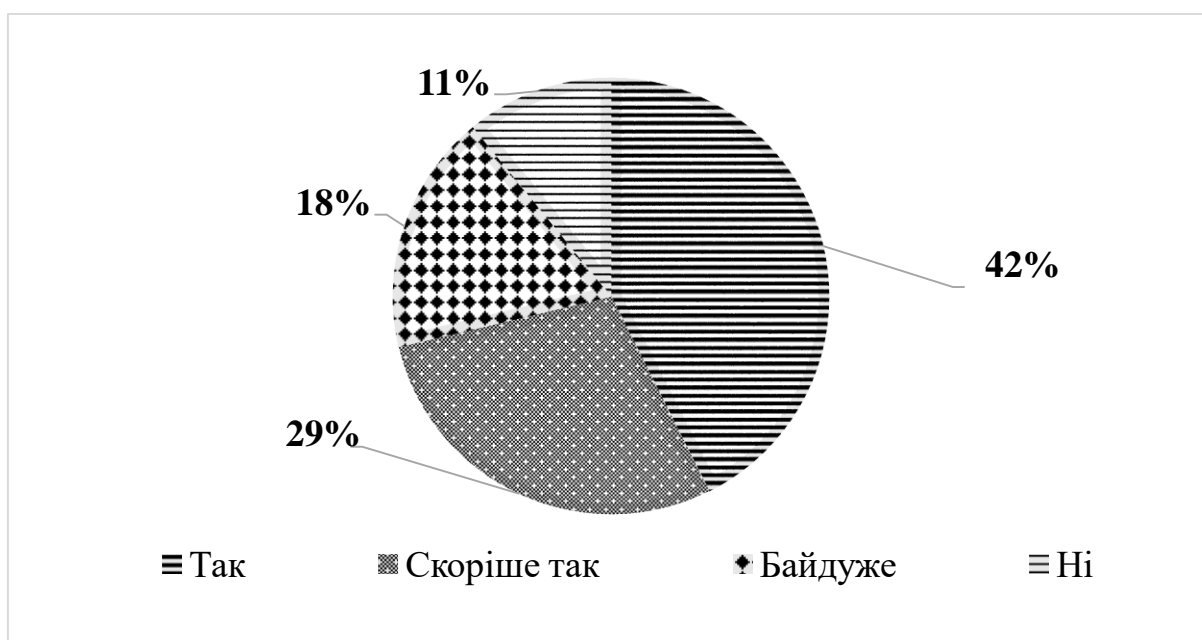


Рис. 3.6 Результати відповіді учнів щодо їхнього ставлення до роботи в команді (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Які форми занять тобі подобаються найбільше?» засвідчив, що 9 учнів (32,1%) обрали варіант «ігрові вправи», 6 учнів (21,4%) – «естафети», 5 учнів (17,9%) – «змагання», тоді як по 4 учні (14,3%) віддали перевагу «квестам та нестандартним завданням» і «заняттям на свіжому повітрі». Найбільш привабливими для учнів є активні, ігрові та динамічні форми занять, які разом охоплюють більшість відповідей. Зокрема, ігрові вправи та естафети обрали 15 учнів (53,5%), що свідчить про їх домінуючу роль у формуванні інтересу до уроків фізичної культури.

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати отримані результати. Так, переважання ігрових вправ свідчить про те, що учні віддають перевагу діяльності, яка поєднує фізичне навантаження з елементами гри, емоційністю та невимушеністю. Саме такі форми забезпечують високий рівень зацікавленості, сприяють зниженню втоми та підвищують мотивацію до участі в заняттях. Значна частка вибору естафет (21,4%) підтверджує важливість колективної діяльності та змагального елемента, що активізує учнів, розвиває командну взаємодію та стимулює досягнення результату. Подібну функцію виконують і змагання (17,9%), які сприяють формуванню прагнення до самоствердження та демонстрації власних фізичних можливостей. Водночас інтерес до квестів і нестандартних завдань (14,3%) свідчить про потребу учнів у новизні, творчому підході та різноманітності форм організації занять. Заняття на свіжому повітрі (14,3%) також мають важливе значення, оскільки сприяють не лише фізичному розвитку, а й покращенню емоційного стану учнів, зниженню напруження, оздоровленню та підвищенню загального інтересу до уроків (рис. 3.7).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою доцільно поєднувати різні форми роботи, зокрема ігрові вправи, естафети, змагання, квести та заняття на свіжому повітрі, забезпечуючи їх варіативність, емоційність та відповідність віковим особливостям учнів.

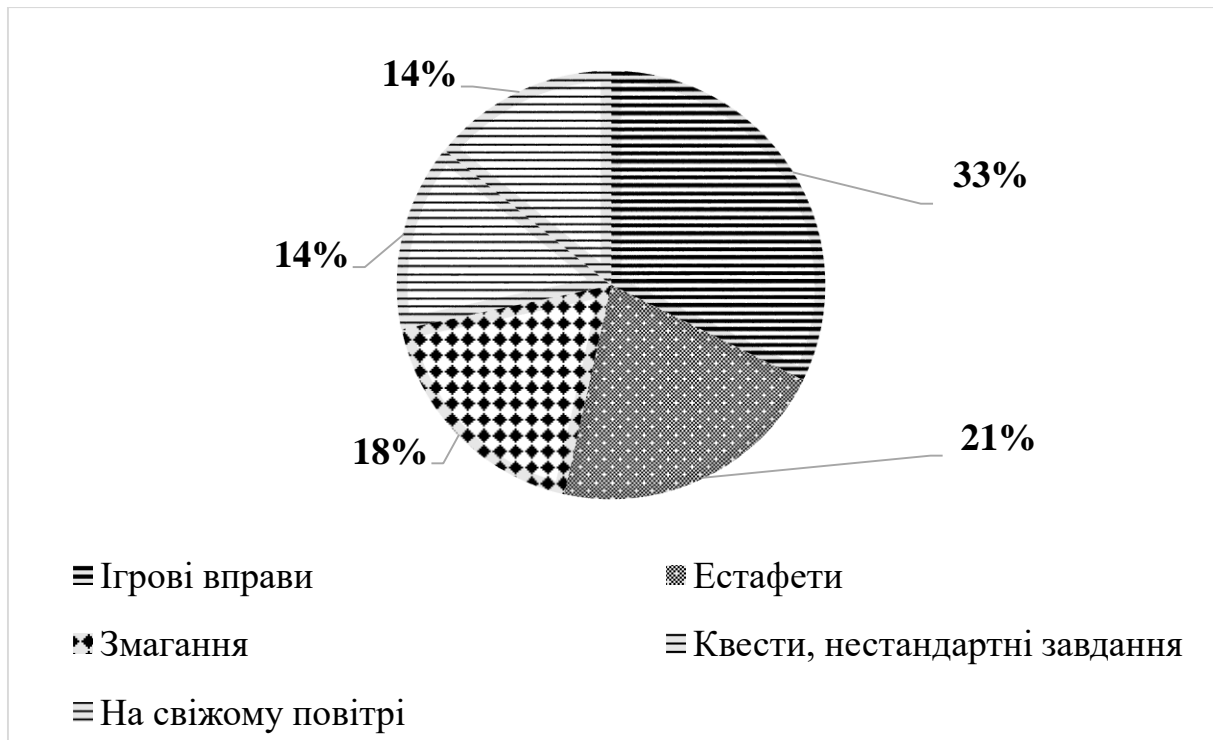


Рис. 3.7 Результати відповідей учнів на запитання «Які форми занять тобі подобаються найбільше?» (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Що може знизити твій інтерес до уроків фізичної культури?» засвідчив, що найбільша кількість учнів – 10 осіб (35,7%) обрали варіант «одноманітні вправи». 6 учнів (21,4%) вказали на «високі навантаження», по 5 учнів (17,9%) зазначили «відсутність ігор» та «страх помилки», і 2 учні (7,1%) обрали варіант «інше». Таким чином, основними чинниками зниження інтересу є монотонність занять та надмірна складність фізичних навантажень, які разом охоплюють понад половину відповідей (57,1%). Водночас значна частина учнів також відзначає важливість емоційного та психологічного комфорту (відсутність ігор і страх помилки – разом 35,8%).

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати отримані результати. Так, домінування варіанту «одноманітні вправи» свідчить про те, що повторюваність і відсутність різноманітності негативно впливають на зацікавленість учнів. Для дітей середнього шкільного віку важливою є зміна видів діяльності, новизна та емоційна насиченість уроків, тому одноманітність

швидко призводить до втрати інтересу. Значна частка відповідей «високі навантаження» (21,4%) вказує на те, що частина учнів сприймає фізичні вправи як надто складні або виснажливі. Водночас такі чинники, як «відсутність ігор» (17,9%), підтверджують важливість ігрового компонента у структурі уроку. Учні очікують від занять не лише фізичної активності, а й емоційного задоволення, тому відсутність ігрових форм може знижувати їхню мотивацію. Не менш важливим є фактор «страх помилки» (17,9%), який вказує на психологічні бар'єри у частини учнів. Поодинокі відповіді у категорії «інше» (7,1%) свідчать про наявність індивідуальних причин зниження інтересу, які не були повністю враховані в анкеті. Особливої уваги потребує той факт, що більшість названих чинників мають педагогічно керований характер, тобто можуть бути змінені шляхом удосконалення організації уроків (рис. 3.8).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою необхідно уникати одноманітності, забезпечувати оптимальний рівень фізичних навантажень, активно використовувати ігрові методи та створювати психологічно комфортне середовище, у якому учні не боятимуться помилок і зможуть вільно проявляти свої можливості.

Кількісний аналіз результатів на запитання «Що підвищує твій інтерес до уроків фізичної культури?» засвідчив, що найбільша кількість учнів – 9 осіб (32,1%) – обрали варіант «різноманітні вправи». 8 учнів (28,6%) зазначили «ігри», 5 учнів (17,9%) – «підтримка вчителя», 4 учні (14,3%) – «змагання», і 2 учні (7,1%) віддали перевагу «роботі в команді». Провідними чинниками підвищення інтересу є варіативність змісту занять та ігрова діяльність, які разом охоплюють 17 учнів (60,7%).

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати отримані результати. Так, домінування варіанту «різноманітні вправи» свідчить про те, що для учнів надзвичайно важливою є зміна видів діяльності, оновлення змісту уроків та уникнення монотонності.

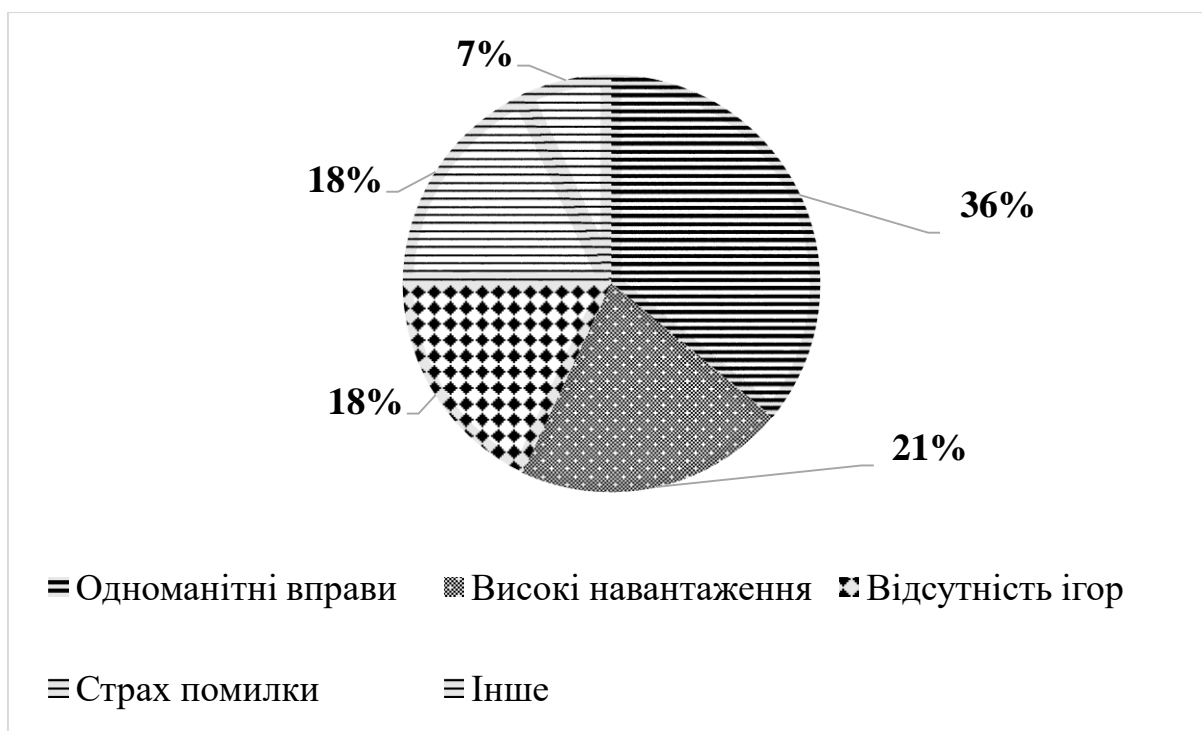


Рис. 3.8 Фактори, що знижують інтерес учнів до уроків фізичної культури (n = 28), %

Різноманітність сприяє підтриманню уваги, зацікавленості та активної участі учнів у процесі заняття. Високий показник вибору варіанту «ігри» (28,6%) підтверджує значущість ігрових технологій як ефективного засобу мотивації. Ігрова діяльність створює позитивний емоційний фон, підвищує рівень залученості учнів та сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичної культури. Значущим є також фактор «підтримка вчителя» (17,9%), що вказує на важливу роль педагогічної взаємодії. Позитивне ставлення, заохочення та доброзичливість з боку вчителя сприяють підвищенню впевненості учнів у власних силах, знижують страх помилки та стимулюють до активної участі. Варіант «змагання» (14,3%) свідчить про те, що частина учнів мотивується можливістю проявити себе, досягти результату та відчутти дух суперництва. Менш поширеним, але важливим є варіант «робота в команді» (7,1%), який підкреслює значення соціальної взаємодії, взаємопідтримки та колективного досягнення результату (рис. 3.9).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою необхідно забезпечити різноманітність вправ, активне використання ігрових технологій, підтримку з боку вчителя, впровадження змагальних та командних форм роботи.

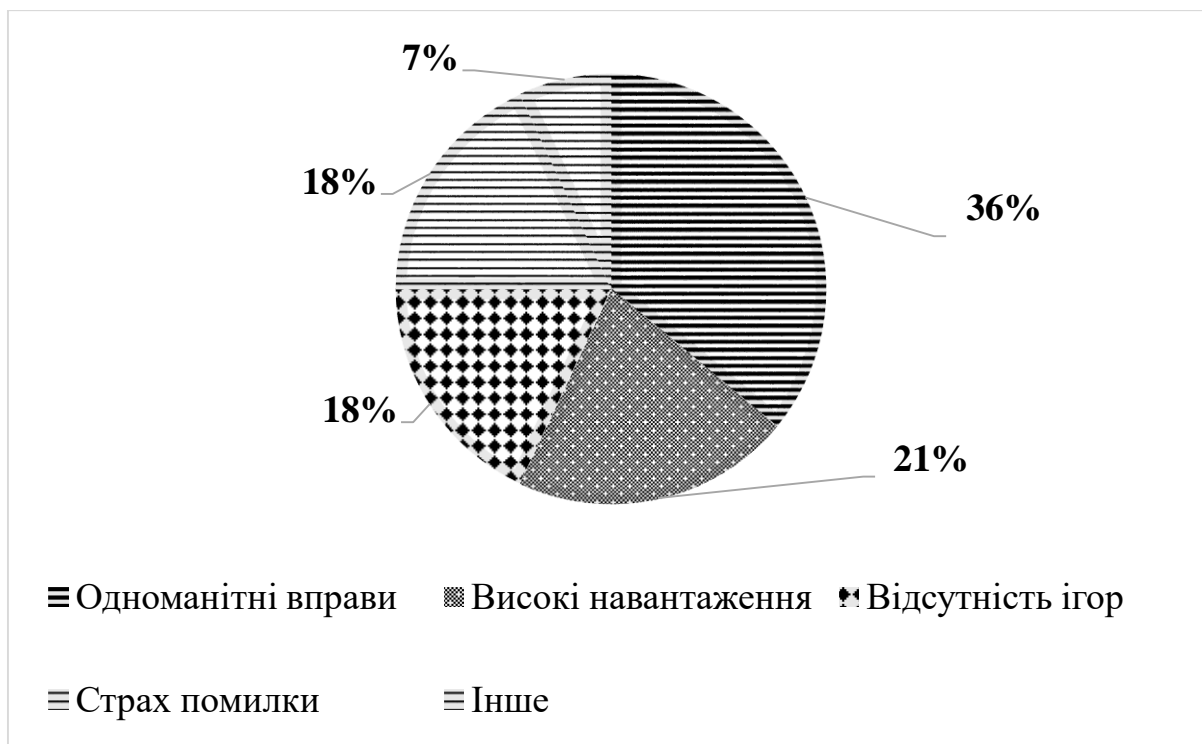


Рис. 3.9 Фактори, що підвищують інтерес учнів до уроків фізичної культури (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Чи хотів(-ла) б ти більше рухливих ігор на уроках?» засвідчив, що 15 учнів (53,6%) обрали варіант «так», 9 учнів (32,1%) відповіли «інколи», а 4 учні (14,3%) зазначили «ні». Отже, більшість респондентів – 24 учні (85,7%) виявляють потребу у збільшенні або частковому збільшенні кількості рухливих ігор на уроках фізичної культури, тоді як лише незначна частка учнів (14,3%) не підтримує таку ідею.

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше зрозуміти отримані результати. Так, переважання варіанту «так» свідчить про те, що рухливі ігри є для учнів середнього шкільного віку є однією з найбільш привабливих форм

фізичної активності. Це пояснюється їхньою емоційністю, динамічністю, елементами змагання та можливістю активної взаємодії з однолітками. Саме ігровий формат сприяє зниженню втоми та підвищенню позитивного ставлення до уроків. Варіант «інколи» (32,1%) вказує на те, що частина учнів позитивно сприймає рухливі ігри, але вважає за доцільне їх помірне використання. Негативна відповідь «ні» (14,3%) пов'язана з індивідуальними особливостями учнів, зокрема з низькою мотивацією до фізичної активності, некомфортним досвідом участі в іграх або перевагою більш спокійних видів діяльності (рис. 3.10).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури доцільно збільшити частку рухливих ігор у структурі занять, поєднуючи їх з іншими формами фізичної активності та враховуючи індивідуальні особливості учнів.

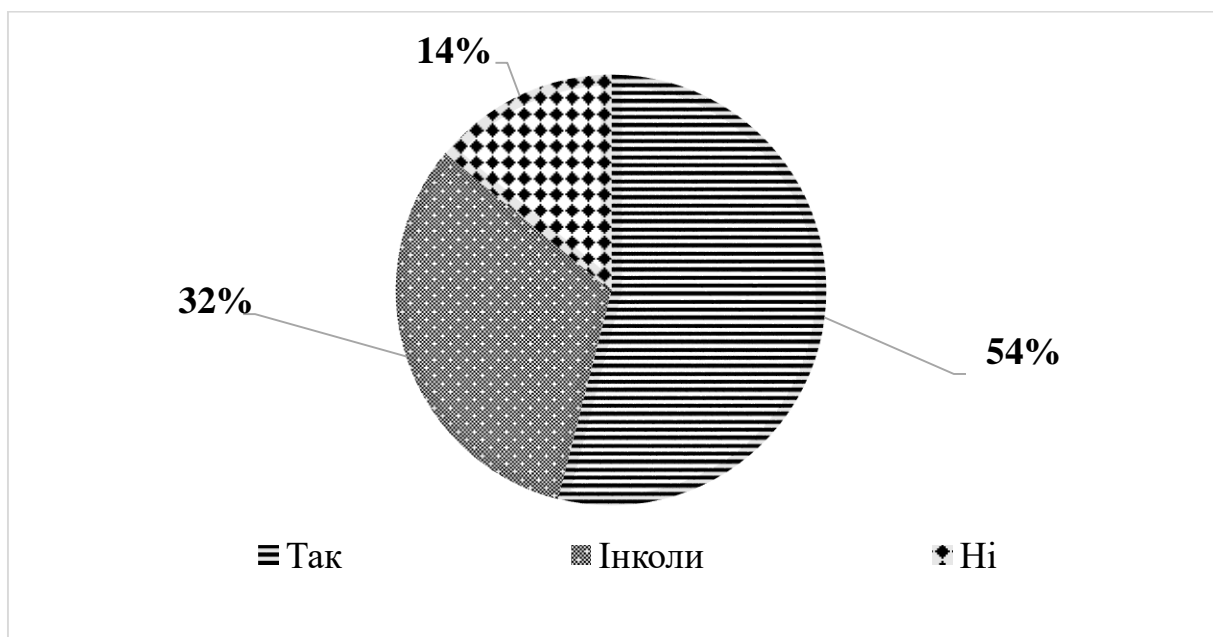


Рис. 3.10 Результати відповідей учнів щодо потреби у рухливих іграх на уроках фізичної культури (n = 28), %

Кількісний аналіз результатів на запитання «Чи відчуваєш ти задоволення після уроків фізичної культури?» засвідчив, що 8 учнів (28,6%) обрали варіант «завжди», 10 учнів (35,7%) – «часто», 6 учнів (21,4%) відповіли «рідко», а 4 учні (14,3%) зазначили «ніколи». Таким чином, 18 учнів (64,3%)

відчувають задоволення після уроків фізичної культури регулярно (завжди або часто), тоді як 10 учнів (35,7%) рідко або взагалі не отримують позитивних емоцій від занять.

Якісний аналіз відповідей дозволяє глибше інтерпретувати результати. Так, переважання позитивних відповідей («завжди» і «часто») свідчить про те, що для більшості учнів уроки фізичної культури є емоційно приємними та сприяють отриманню задоволення. Водночас наявність значної частки учнів, які відповіли «рідко» (21,4%) або «ніколи» (14,3%), вказує на те, що не всі учні отримують позитивний емоційний досвід під час або після уроків. Особливої уваги потребує група учнів, які взагалі не відчувають задоволення (14,3%), оскільки це може свідчити про стійке негативне ставлення до уроків фізичної культури. Важливим є також той факт, що хоча більшість учнів отримує позитивні емоції, лише третина (28,6%) робить це постійно, що свідчить про певну нестійкість емоційного задоволення (рис. 3.11).

Отже, результати аналізу дозволяють зробити висновок, що для підвищення рівня задоволення учнів уроками фізичної культури необхідно урізноманітнювати форми роботи, забезпечувати позитивний емоційний фон занять, використовувати ігрові та командні методи, а також створювати умови для успіху кожного учня.

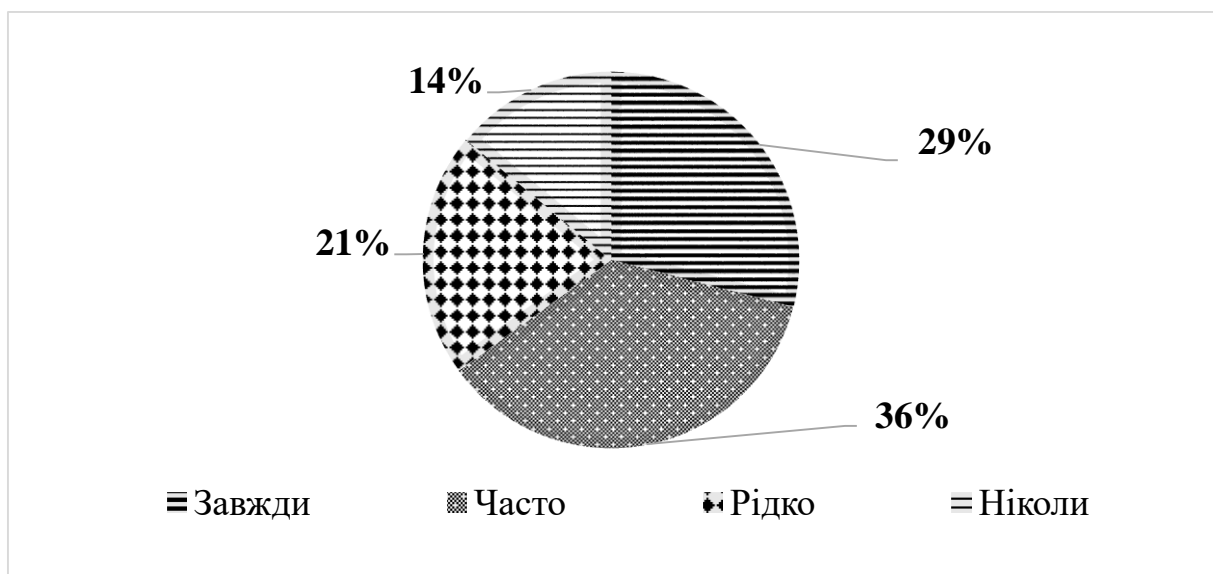


Рис. 3.11 Результати задоволення учнів, яке вони відчувають після уроків фізичної культури (n = 28), %

Отримані результати підтверджують необхідність урізноманітнення змісту уроків фізичної культури, впровадження ігрових технологій, командної роботи та створення позитивної емоційної атмосфери, що сприятиме підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Висновки до розділу 3

У межах проведеного емпіричного дослідження було розроблено авторську анкету, спрямовану на вивчення рівня інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою, виявлення провідних мотивів відвідування уроків, а також визначення чинників, що впливають на формування позитивного або негативного ставлення до фізкультурної діяльності. Отримані результати дозволили комплексно проаналізувати мотиваційну сферу учнів та визначити ключові педагогічні умови підвищення їхнього інтересу до занять фізичною культурою.

Аналіз результатів показав, що найбільш привабливими для учнів є ігрові форми діяльності, естафети та рухливі вправи, які забезпечують емоційну насиченість уроків та сприяють активному залученню до фізичної активності. Важливим мотивом також виступає можливість рухатися та проявляти фізичну активність, що відповідає природній потребі дітей середнього шкільного віку у русі. Соціальний компонент (спілкування з однокласниками) та змагальна діяльність відіграють додаткову, але менш виражену роль у формуванні інтересу. Щодо мотивів відвідування уроків фізичної культури, то було встановлено переважання внутрішньої мотивації, зокрема орієнтації на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей. Водночас у частини учнів домінує зовнішня мотивація, пов'язана з обов'язковістю предмета та отриманням оцінок, що свідчить про недостатній рівень усвідомленого ставлення до фізичної культури як складової здорового способу життя.

Дослідження ставлення учнів до фізичних навантажень виявило, що значна частина респондентів відчуває певні труднощі під час виконання вправ, що може бути пов'язано з недостатнім рівнем фізичної підготовленості, відсутністю диференціації навантажень або психологічним дискомфортом. Наявність учнів, які уникають фізичних навантажень, свідчить про необхідність індивідуального підходу та створення ситуацій успіху на уроках. Визначено, що основними чинниками зниження інтересу до уроків фізичної культури є одноманітність вправ, надмірні фізичні навантаження, відсутність ігрового компонента та страх помилки. Водночас чинниками підвищення інтересу виступають різноманітність вправ, ігрові технології, підтримка з боку вчителя, змагання та командна взаємодія.

Отже, результати проведеного дослідження дозволяють зробити узагальнений висновок, що інтерес учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою значною мірою залежить від організації навчального процесу, емоційного клімату уроку, використання ігрових та змагальних методів, а також врахування індивідуальних особливостей учнів. Виявлені закономірності підтверджують необхідність удосконалення методики проведення уроків фізичної культури з метою формування стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

РОЗДІЛ 4.

АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє сформулювати цілісне уявлення про особливості інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та чинники, що впливають на його формування й динаміку. Отримані дані були зібрані за допомогою авторської анкети, яка охоплювала ключові аспекти мотиваційної сфери учнів, їх ставлення до уроків фізичної культури, емоційного сприйняття фізичних навантажень, а також визначення найбільш привабливих та, навпаки, демотивуючих чинників освітнього процесу.

У дослідженні брали участь 28 учнів середнього шкільного віку, що дало змогу отримати репрезентативну картину їхнього ставлення до занять фізичною культурою в умовах шкільного навчання.

Загалом результати свідчать про переважно позитивне ставлення учнів до уроків фізичної культури, однак цей інтерес не є однорідним і характеризується певною нестійкістю та залежністю від організаційно-методичних умов проведення занять. Більшість учнів висловлюють позитивне або переважно позитивне ставлення до уроків фізичної культури, що свідчить про наявність базового рівня мотивації до рухової активності. Водночас частина учнів демонструє байдужість або недостатньо виражений інтерес, що вказує на необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу для його формування та підтримання.

Аналіз мотивів відвідування уроків фізичної культури засвідчив, що провідними є як внутрішні, так і зовнішні мотиви. До внутрішніх мотивів належать прагнення зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей, що свідчить про певний рівень усвідомлення учнями значення фізичної активності для власного розвитку. Водночас значна частина учнів орієнтується на зовнішні чинники, зокрема обов'язковість предмета та необхідність отримання оцінок, що вказує на те, що внутрішня мотивація ще не є достатньо

сформованою і потребує подальшого розвитку через педагогічні засоби стимулювання інтересу.

Особливу увагу в дослідженні було приділено емоційному ставленню учнів до фізичних навантажень. Результати показали, що лише частина учнів сприймає їх як легкі та приємні, тоді як більшість відчуває певні труднощі або навіть уникає їх виконання, що свідчить про необхідність диференціації навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів, а також про важливість поступового підвищення рівня складності вправ із забезпеченням ситуацій успіху. Виявлений факт труднощів у виконанні фізичних вправ може бути однією з причин зниження інтересу до занять фізичною культурою, особливо серед учнів із нижчим рівнем фізичної підготовленості.

Важливим результатом дослідження є визначення чинників, що найбільше впливають на привабливість уроків фізичної культури. Серед них провідне місце займають ігрові форми діяльності, естафети, змагання та можливість рухової активності.

Саме ігровий компонент виступає ключовим фактором підвищення інтересу учнів, оскільки забезпечує емоційність, динамічність та знижує психологічну напругу під час виконання фізичних вправ. Значну роль також відіграє соціальний аспект занять, зокрема можливість спілкування з однокласниками та командна взаємодія, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Разом із тим було виявлено фактори, які знижують інтерес учнів до уроків фізичної культури. До них належать одноманітність вправ, надмірні фізичні навантаження, відсутність ігрових елементів, а також страх помилки. Особливо негативний вплив має монотонність змісту занять, яка призводить до втрати інтересу та зниження мотивації до участі у фізичній діяльності. Також суттєвим стримувальним фактором є психологічний дискомфорт, пов'язаний із невпевненістю учнів у власних силах та побоюванням негативної оцінки.

Водночас було встановлено, що учні позитивно сприймають такі умови, як різноманітність вправ, використання ігрових технологій, підтримка з боку вчителя, а також елементи змагання і командної роботи. Це свідчить про важливість педагогічного впливу, спрямованого на створення емоційно позитивного середовища на уроках фізичної культури. Підтримка вчителя відіграє особливу роль у формуванні впевненості учнів, зниженні рівня тривожності та підвищенні їхньої активності.

Окремо слід відзначити високу потребу учнів у збільшенні кількості рухливих ігор на уроках фізичної культури. Більшість респондентів висловили бажання бачити більше ігрових форм діяльності, що підтверджує їхню ефективність як засобу підвищення інтересу. Рухливі ігри виступають не лише як засіб фізичного розвитку, але й як важливий мотиваційний чинник, що забезпечує позитивне ставлення до занять.

Аналіз емоційного стану учнів після уроків фізичної культури показав, що більшість із них відчуває задоволення від занять, однак ця тенденція не є стабільною для всіх учнів. Частина респондентів не отримує позитивних емоцій, що свідчить про необхідність удосконалення змісту та організації уроків з метою підвищення їх емоційної привабливості. Формування позитивного емоційного досвіду є важливою умовою розвитку стійкого інтересу до фізичної культури.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що інтерес учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: змісту навчального матеріалу, форм організації занять, рівня фізичних навантажень, психологічного клімату та педагогічної взаємодії. Найбільш значущими серед них є ігрові та змагальні форми діяльності, різноманітність вправ, підтримка з боку вчителя та створення ситуацій успіху.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою можливе за умови системного оновлення методики проведення уроків, широкого впровадження ігрових

технологій, диференціації фізичних навантажень, а також формування позитивного емоційного середовища. Реалізація зазначених умов сприятиме не лише зростанню мотивації учнів, але й формуванню стійкої потреби у фізичній активності як складової здорового способу життя.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження встановлено, що інтерес учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою формується під впливом комплексу взаємопов'язаних педагогічних, психологічних та організаційно-методичних чинників. Виявлено, що найбільш значущими мотиваційними детермінантами виступають ігрові форми діяльності, різноманітність змісту уроків, емоційно позитивний клімат, підтримка з боку вчителя, а також можливості командної взаємодії. Водночас зниження інтересу до занять зумовлюється одноманітністю фізичних вправ, надмірною складністю або інтенсивністю навантажень, страхом помилки, а також недостатнім урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

У зв'язку з цим доцільним є впровадження комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення мотивації та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Насамперед необхідно забезпечити систематичне урізноманітнення змісту уроків шляхом поєднання різних видів рухової діяльності, зокрема ігрових, координаційних, силових та швидкісних вправ, а також використання нестандартних форм організації навчання, таких як рухливі квести, станційні завдання та міні-челенджі. Такий підхід дозволяє уникнути монотонності, підвищує рівень пізнавального інтересу та сприяє активному залученню учнів до навчального процесу.

Важливим напрямом є широке впровадження ігрових технологій, які, згідно з результатами дослідження, є найбільш ефективним засобом підвищення інтересу до фізичної культури. Використання рухливих ігор, естафет, сюжетно-рольових та командних ігор забезпечує емоційне забарвлення уроку, знижує рівень психологічної напруги та сприяє формуванню позитивної мотивації до виконання фізичних вправ. Ігрова діяльність дозволяє поєднувати навчальну мету з елементами змагання та співпраці, що є особливо значущим для учнів середнього шкільного віку.

Не менш важливою умовою підвищення інтересу є диференціація фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Доцільним є впровадження багаторівневих завдань, що дозволяють кожному учневі обирати оптимальний рівень складності, а також поступове збільшення інтенсивності фізичних вправ. Такий підхід сприяє запобіганню перевантаженню, зниженню страху невдачі та формуванню впевненості у власних силах, що є важливим чинником мотивації до занять.

Особливу увагу слід приділяти створенню позитивного емоційного середовища на уроках фізичної культури. Дослідження показало, що психологічний комфорт, доброзичлива атмосфера та підтримка з боку педагога суттєво впливають на рівень зацікавленості учнів. У цьому контексті важливим є уникнення надмірної критики, використання заохочувальних форм оцінювання, підкреслення навіть незначних досягнень учнів та формування ситуацій успіху для кожного з них. Такий підхід сприяє зниженню страху помилки та підвищенню внутрішньої впевненості.

Значну роль у формуванні інтересу відіграє педагогічна підтримка, яка повинна проявлятися у постійному заохоченні, емоційній залученості та створенні атмосфери довіри між учителем і учнями. Вчитель фізичної культури виступає не лише організатором навчального процесу, але й важливим мотиваційним чинником, здатним формувати позитивне ставлення до фізичної активності через власний приклад, підтримку та індивідуальний підхід.

Доцільним є також активне використання командних форм роботи, які сприяють розвитку соціальної взаємодії, відповідальності та взаємопідтримки між учнями. Організація командних ігор, естафет та групових завдань забезпечує залучення кожного учня до спільної діяльності, формує почуття приналежності до колективу та підвищує рівень емоційного задоволення від уроків.

Важливим напрямом є збільшення частки рухливих ігор у структурі уроків фізичної культури, оскільки саме вони є найбільш привабливою

формою діяльності для учнів середнього шкільного віку. Рухливі ігри забезпечують поєднання фізичного навантаження з емоційною розрядкою, сприяють розвитку моторики, координації рухів та формують стійкий інтерес до занять.

Окремої уваги потребує формування внутрішньої мотивації учнів до занять фізичною культурою, що передбачає усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, розвитку та загального благополуччя. У цьому контексті важливо поступово переходити від зовнішніх мотивів (оцінка, обов'язковість) до внутрішніх, формуючи у школярів потребу у регулярній фізичній активності як складовій здорового способу життя.

Отже, підвищення інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою можливе за умови комплексної реалізації зазначених педагогічних підходів, що включають урізноманітнення змісту уроків, впровадження ігрових технологій, диференціацію навантажень, створення позитивного емоційного середовища, посилення ролі вчителя, розвиток командної взаємодії та формування внутрішньої мотивації. Реалізація цих положень сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню стійкого позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою.

ВИСНОВКИ

У ході аналізу науково-методичної літератури встановлено, що проблема формування інтересу учнів до занять фізичною культурою є багатокомпонентною та перебуває у центрі уваги сучасних педагогічних досліджень. Визначено, що інтерес до фізичної активності формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать потреба у руховій активності, прагнення до зміцнення здоров'я, саморозвитку та самоствердження. Зовнішні чинники охоплюють організацію навчального процесу, методи викладання, стиль педагогічного спілкування, систему оцінювання, а також соціальне середовище учнів. Встановлено, що найбільш ефективними умовами формування стійкого інтересу є використання ігрових технологій, забезпечення позитивного емоційного клімату, варіативність фізичних вправ та диференційований підхід до учнів. Узагальнено, що сучасна фізична культура в школі повинна орієнтуватися не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування мотиваційної сфери особистості учня.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою забезпечується комплексом педагогічних методів і підходів. До найбільш ефективних належать ігрові методи навчання, метод змагання, метод ситуації успіху, а також методи активного навчання, що передбачають залучення учнів до самостійної та командної діяльності. Важливе значення має використання диференційованого підходу, який дозволяє враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів і запобігати перевантаженню. Доведено ефективність застосування позитивного підкріплення, педагогічної підтримки та емоційного заохочення. Окремо підкреслено значущість створення умов для самореалізації учнів через участь у рухливих іграх, естафетах та змагальних формах діяльності. Таким чином, ефективність педагогічного впливу значною мірою залежить від поєднання методів, які забезпечують як фізичний розвиток, так і емоційно-мотиваційну залученість учнів.

Результати анкетування засвідчили, що більшість учнів середнього шкільного віку загалом позитивно ставляться до уроків фізичної культури, однак рівень їх інтересу є неоднорідним. Виявлено, що значна частина учнів відвідує заняття через внутрішні мотиви, зокрема прагнення зміцнити здоров'я та розвивати фізичні здібності, однак помітною є й частка учнів із переважанням зовнішньої мотивації. Найбільш привабливими для учнів є ігрові форми діяльності, естафети, змагання та можливість рухової активності. Водночас основними чинниками зниження інтересу визначено одноманітність вправ, надмірні фізичні навантаження, страх помилки та недостатню емоційну насиченість уроків. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу для підвищення та стабілізації інтересу учнів до занять фізичною культурою.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою. Обґрунтовано необхідність урізноманітнення змісту уроків шляхом поєднання різних видів рухової діяльності, широкого використання ігрових та змагальних технологій, а також впровадження нестандартних форм організації навчання. Визначено важливість диференціації фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів, що дозволяє уникнути перевантаження та формує ситуацію успіху. Окремо підкреслено значення створення позитивного емоційного середовища на уроці, педагогічної підтримки та заохочення учнів. Рекомендовано посилити використання командних форм роботи та рухливих ігор як основного засобу мотивації. Узагальнено, що реалізація запропонованих заходів сприятиме підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню стійкої мотивації до рухової активності та розвитку здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахчанян Г. С. Мотивація та інтереси до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*. 2018;(4):41-7.
2. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2018. № 1 (21). С. 94–98.
4. Бутенко Г.А. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02. Г.А. Бутенко; НУФВСУ. Київ, 2016. с. 20.
5. Винник, В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Physical Education Theory and Methodology*, Черкаси, (12). 2010. с. 39–42.
6. Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт. Режим доступу: <http://www.who.int>. (Дата звернення: 20.04.2026)
7. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2017. № 3. С. 22-24
8. Гобова Є. В. Сорок років розвитку науки та освіти в Китаї. *Україна–Китай*. 2018. № 14. с. 56
9. Грецький О. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки : дис. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.
10. Грищенко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А. та ін. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11–14 років. *Сучасна педіатрія*. 2023. 6 (142). С. 104–112. doi: 10.15574/SP.2024.6(142).104112

11. Дудіцька С. П. Аналіз онлайн та офлайн форматів у якості підвищення рухової активності школярів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 11 (184). С. 66–70.

12. Жданова О., Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 91–95.

13. Королінська С.В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Наук. моногр. за ред. Є.Є. Єрмакова. 2018. № 7. С. 77–79.

14. Корчевна П.Г, Семикіна М.І. Мотивація учнів до занять фізкультурою в умовах навчального закладу. Київ. 2016. с 17–22.

15. Круцевич Т. Ю. Концепція системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 72–80.

16. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Се Чжимінь. Система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентської молоді України та Китаю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 184–188.

17. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування ієрархії головних потреб студентів, які навчаються у різних відділеннях. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 31–35.

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

19. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: дис. Київ, 2019. 590 с.

20. Марченко О. Ю., Се Чжимінь. Дослідження мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді КНР. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 22–30.

21. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С., Корж Н. Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

22. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С. 102-111.

23. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.

24. Сеньченко О.В, Коваленко І.А. Мотивація учнів до занять фізичною культурою в умовах освітнього процесу. Чернігів. 2018. с 3–10

25. Сороколіт Н. Чинники, що перешкоджають реформуванню фізичного виховання на сучасному етапі. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. №2. с. 67–77.

26. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.

27. Томенко О., Москаленко Т. Різновиди рухової активності школярів на відкритих спортивних майданчиках закладів освіти. *SportScienceSpectrum*. 2024. No 1. С. 109–113. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-17>

28. Шинкарук О. Система відбору та орієнтації в різних країнах світу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 191–198.

29. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 4. С. 401–412. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2014_4_50

30. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O. et al. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (3). Art. 148. P. 1030–1034. DOI: 10.7752/jpes.2019.s3148

31. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O. et al. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches // *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (6). Art. 311. P. 2086–2090. DOI: 10.7752/jpes.2019.s63111

32. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Режим доступу: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

33. Tretiak O., Danylo S., Konovalska L. et al. Factor structure of interrelation between indices of physical condition and level of physical readiness of future specialists // *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art. 68. P. 461–468. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1068

34. World Health Organization Regional Office for Europe. Physical activity factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European Region (2018). Режим доступу: https://ec.europa.eu/files/physical-activity-factsheet_who-eu-201811_en

35. Andreeva O. V., Dudko M. V., Martyn P. M., Yerakova L. A., Sobotyuk S. A., Knyazev-Shevchuk A. A. The level of physical activity, self-assessment of physical fitness and physical working capacity of schoolchildren in the modern dimension. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): nauk. chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*. Kyiv, 2024. Ser. 15. Vyp. 11 (184). P. 13–18.

36. Shynkaruk O. A., Andreev A. I., Khrypko I. V., Lyashenko O. R., Knyazev-Shevchuk A. A. Using technologies and digital solutions to increase physical activity of children, adolescents and youth. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): nauk. chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*. Kyiv, 2025. Ser. 15. Vyp. 1 (186). P. 166–171.

37. Mandyuk A., Ripak M., Rymar O. Conceptual approaches to using different forms of physical activity in forming a culture of free time for school-age children. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya*. 2023. No 1. P. 78–86.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів 8 класів

Інтерес учнів до занять фізичною культурою

Інструкція: обери один або кілька варіантів відповіді, які найбільше відповідають твоїй думці.

1. Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?
 - Так, дуже подобаються
 - Скоріше подобаються
 - Байдуже
 - Не подобаються
2. Що найбільше приваблює тебе на уроках фізичної культури?
 - Ігри та естафети
 - Змагання
 - Спілкування з однокласниками
 - Можливість рухатися і бути активним
 - Інше _____
3. Чому ти відвідуєш уроки фізичної культури?
 - Щоб бути здоровим/ою
 - Тому що це обов'язковий предмет
 - Щоб отримувати оцінки
 - Щоб розвивати свої фізичні здібності
 - Інше _____
4. Як ти ставишся до фізичних навантажень?
 - Подобаються, я легко їх виконую
 - Інколи важко, але стараюся
 - Часто важко
 - Уникаю навантажень
5. Що тебе найбільше мотивує на уроці фізкультури?

- Похвала вчителя
 - Успіх у вправах
 - Підтримка однокласників
 - Змагання та ігри
 - Оцінка
 - Інше _____
6. Чи подобається тобі працювати в команді?
- Так
 - Скоріше так
 - Байдуже
 - Ні
7. Які форми занять тобі подобаються найбільше?
- Ігрові вправи
 - Естафети
 - Змагання
 - Квести та нестандартні завдання
 - Заняття на свіжому повітрі
8. Що може знизити твій інтерес до уроків фізичної культури?
- Одноманітні вправи
 - Високі навантаження
 - Відсутність ігор
 - Страх помилки
 - Інше _____
9. Що, навпаки, підвищує твій інтерес?
- Різноманітні вправи
 - Ігри
 - Підтримка вчителя
 - Змагання
 - Робота в команді
10. Чи хотів(ла) б ти більше рухливих ігор на уроках?

- Так
- Ні
- Ніколи

11. Чи відчуваєш ти задоволення після уроків фізичної культури?

- Завжди
- Часто
- Рідко
- Ніколи

12. Що, на твою думку, допоможе зробити уроки фізичної культури цікавішими?

Дякуємо за відповіді!