

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету

гуманітарно-педагогічного

(назва факультету (ННІ))

Савицька І. М.

(підпис)

(ПІБ)

“ ___ ” _____ 20__ р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

фізичної культури і спорту

(назва кафедри)

Костенко М. П.

(підпис)

(ПІБ)

“ ___ ” _____ 20__

р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему **ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ПІДЛІТКІВ ДО РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

(код і назва)

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук,

професор кафедри

фізичної культури і спорту

(науковий ступінь та вчене звання)

Терентьєва Наталія Олександрівна

(підпис)

(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри

фізичної культури і спорту

(науковий ступінь та вчене звання)

Кротов Генадій Валентинович

(підпис)

(ПІБ)

Виконав

Захарчук Максим Михайлович

(підпис)

(ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
к.п.н., доцент _____ Микола КОСТЕНКО
«_____» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Захарчук Максим Михайлович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт»
(код і назва)

Освітня програма _____ «Фізична культура і спорт»
(назва)

Орієнтація освітньої програми _____ освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи Формування інтересу підлітків до рухової активності в процесі занять фізичною культурою

затверджена наказом ректора НУБіП України від “25” листопада 2024 р. № 2094 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 19 листопада 2025
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи

Теоретичні джерела з педагогіки, психології, фізичного виховання, мотивації та інтересу, державні стандарти освіти, навчальні програми, накази МОН України щодо фізичного виховання, анкети, тести, методики визначення рівня зацікавленості, педагогічне спостереження, експеримент, Результати анкетування, тестування фізичної підготовленості, спостереження за учнями, таблиці, рисунки, діаграми, що ілюструють динаміку інтересу та ефективність методики.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1. Вивчити теоретичні засади формування інтересу до фізичної культури в підлітковому віці.*
- 2. Проаналізувати психолого-педагогічні чинники, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами.*
- 3. Дослідити сучасний стан проблеми зацікавленості учнів у руховій активності.*
- 4. Розробити та перевірити ефективність запровадженої методики на основі педагогічного експерименту та тестування фізичної підготовленості підлітків.*

Дата видачі завдання “16” жовтня 2024р. протокол №3

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Кротов Геннадій Валентинович
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____ Захарчук Максим Михайлович
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Поняття інтересу та його роль у фізичному Вихованні підлітків.....	6
1.2. Психолого-педагогічні чинники формування інтересу до занять фізичною культурою.....	13
1.3. Роль рухової активності у розвитку підлітків	16
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Методи досліджень	31
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	32
2.1.2. Педагогічне спостереження та експеримент.....	33
2.1.3. Методика визначення рівня зацікавленості підлітків у фізичній культурі	35
2.2. Організація досліджень	41
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	51
3.1. Зміст та етапи впровадження методики формування інтересу до занять фізичною культурою	51
3.2. Динаміка інтересу підлітків до рухової активності.....	57
3.3. Оптимізація навчального процесу з фізичної культури з метою підвищення зацікавленості учнів	65
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна система освіти орієнтується не лише на розвиток інтелектуальних здібностей підлітків, а й на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної вести активний і здоровий спосіб життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою, що є важливою складовою фізичного виховання та запорукою майбутнього здоров'я нації. Підлітковий вік характеризується змінами у фізичному, емоційному та соціальному розвитку, тому саме в цей період формуються сталі мотиваційні установки щодо рухової активності. Недостатня зацікавленість підлітків у заняттях фізичною культурою знижує ефективність навчально-виховного процесу, що обумовлює необхідність наукового пошуку нових педагогічних підходів до підвищення мотивації учнів.

Проблема формування інтересу до фізичної культури має не лише педагогічне, а й соціальне значення. Зниження рівня рухової активності серед молоді, поширення малорухливого способу життя та пов'язаних із цим ризиків для здоров'я актуалізують необхідність пошуку ефективних педагогічних умов, які здатні підвищити мотивацію учнів до систематичних занять фізичними вправами. Формування стійкого інтересу до фізичної культури у шкільному віці виступає важливим чинником профілактики захворювань, збереження працездатності та забезпечення гармонійного розвитку особистості, що відповідає сучасним вимогам освітньої політики та суспільним потребам у здоровій нації.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що впровадження комплексу педагогічних умов, який поєднує анкетування, тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент, сприятиме підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою та формуванню стійкого інтересу до рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та визначити сучасні підходи до формування інтересу до фізичної культури в підлітковому віці.
2. Вивчити психолого-педагогічні чинники, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами.
3. Дослідити сучасний стан проблеми зацікавленості учнів у руховій активності.
4. Розробити та перевірити ефективність запровадженої методики на основі педагогічного експерименту та тестування фізичної підготовленості підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури; емпіричні – педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент (констатуючий і формувальний), педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про педагогічні умови формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою та у вдосконаленні підходів до поєднання мотиваційних і тестувальних методик.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та апробації педагогічних умов формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою, що дозволяє виявити взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та мотивацією учнів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій учителями фізичної культури під час організації навчальних занять та позакласної роботи з учнями.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі подано 14 таблиць та 3 рисунки. Загальний обсяг становить 82 сторінок, з них основного тексту – 71. Список використаних джерел містить 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття інтересу та його роль у фізичному вихованні підлітків

Одним із найсильніших чинників, що спонукають людину до діяльності, є інтерес. Його можна визначити як пізнавальну спрямованість особистості на певний об'єкт або явище дійсності, що поєднується з позитивним емоційним ставленням до процесу пізнання чи опанування нових дій.

Інтерес виступає особливою формою спрямованості людини до матеріальних і духовних цінностей. Його суперечлива природа полягає в тому, що він, з одного боку, є наслідком відкриття певних цінностей, а з іншого - виступає рушійною силою, що мотивує людину до подальшого освоєння навколишнього світу.

Складовими інтересу можна вважати наявність у людини певних галузевих знань, практичне застосування отриманих теоретичних відомостей, а також емоційне задоволення, яке виникає внаслідок поєднання цих двох аспектів. Тільки гармонійна взаємодія цих компонентів сприяє формуванню глибокого й стійкого інтересу до певної сфери діяльності.

Процес розвитку зацікавленості відбувається у кілька етапів: нижчий, середній та вищий. На початковому рівні проявляється зацікавлення у пізнанні нового, завдяки чому формується емоційно-пізнавальне ставлення до предметів, явищ або видів діяльності. Проте цей стан є короткочасним і може зникнути, якщо відсутні умови для подальшого стимулювання інтересу до активності.

У цей період причинами рухової активності виступають два основні фактори: природна потреба в русі та діях, яка з часом знижується через навчальне навантаження, і виникнення власного інтересу до занять фізичною культурою.

Середній рівень розвитку інтересу передбачає усвідомлене пізнання властивостей об'єктів навколишнього середовища та активне використання набутих умінь і навичок. Формування стійкої зацікавленості на цьому етапі

забезпечується регулярною участю в активних рухових вправах, розвитком пізнавальної діяльності на тренуваннях фізичного виховання та у вільний час, а також виконанням завдань, що вимагають мислення, дій і досягнення результатів [16].

Сукупність таких чинників викликає задоволення від діяльності, сприяє саморозвитку й формуванню позитивного емоційного ставлення до фізичної активності. У підсумку окремі позитивні переживання перетворюються на стійкий інтерес до фізкультурної діяльності, який закріплюється та з часом стає невід'ємною рисою особистості.

Високий рівень розвитку інтересу спонукає учня до систематичних занять фізичними вправами та активізує його пізнавальну діяльність, спрямовану на встановлення взаємозв'язків і причинно-наслідкових залежностей. Учень починає усвідомлювати, як зміст, обсяг і інтенсивність занять впливають на результати у фізичному розвитку й руховій підготовленості. Саме завдяки такому усвідомленню формується здатність аналізувати власний прогрес і робити висновки щодо ефективності тренувань.

Керуючись цим механізмом, діти поступово виявляють творчі риси характеру, що проявляються у прагненні досягати поставлених цілей через розвиток фізичної витривалості й загартованості. Стійкий інтерес до рухової активності відображає не лише пізнавальні, а й вольові якості особистості. Під його впливом змінюється звичний спосіб життя: учень формує раціональний розпорядок дня, навчається ефективно планувати час, переосмислює свої звички та інтереси, які можуть заважати регулярним заняттям фізичною культурою або спортом.

Важливо навчитися розподіляти власні інтереси за такими критеріями, як зміст, глибина, стійкість, дієвість та усвідомленість. Серед них провідну роль відіграє саме стійкість, адже вона допомагає учневі утримуватися на шляху до мети та закріплює його інтерес до улюбленої справи. Якщо інтерес є стабільним, несприятливі умови чи зовнішні перешкоди менше впливають на регулярність

занять, що, у свою чергу, допомагає легше долати втому, напруження й відмовлятися від більш пасивних або приємних, але не корисних занять.

Особливого значення набуває формування саме стійкого інтересу до фізичних вправ, адже цей процес потребує не лише фізичної, а й психологічної витримки. Учень має виявляти наполегливість, силу волі та готовність долати фізіологічні й емоційні бар'єри, які раніше перешкождали систематичним заняттям [1].

Водночас слід пам'ятати і про короткочасний, нестійкий інтерес. Зазвичай він виникає під впливом яскравих емоційних подій, наприклад, перегляду спортивних змагань чи зустрічі з відомими спортсменами. Якщо такий інтерес не підкріплюється власною активністю учня під час занять фізкультурою, він поступово згасає, а підліток втрачає зацікавлення до подальшого пізнання й розвитку у сфері рухової діяльності.

Інтерес розглядається як форма внутрішньої мотивації. Дослідники відзначають, що внутрішня мотивація ґрунтується на двох головних переживаннях: відчутті власної компетентності та прагненні до самоствердження. Саме ці чинники спонукають особу діяти, удосконалюватися та досягати результатів без зовнішнього тиску.

Внутрішня мотивація людини безпосередньо залежить від того, наскільки глибоко вона переживає відчуття власної спроможності й значущості. Чим сильніше діяльність пов'язана з можливістю перевірити свої здібності та не потребує зовнішнього підкріплення, тим вищим є рівень її внутрішнього мотивування. Натомість зовнішня мотивація виникає тоді, коли особа пояснює свої досягнення не власними зусиллями, а впливом зовнішніх чинників - заохоченням, оцінкою, покаранням або тиском з боку оточення.

Відчуття особистої значимості, усвідомлення власного впливу на навколишній світ і здатності створювати зміни є ключовими показниками внутрішньої мотивації [43]. Якщо людина розуміє, що результат залежить від неї самої, можна стверджувати, що її діяльність має внутрішню основу. Коли ж поведінка визначається зовнішніми чинниками - наприклад, контролем,

винагородами чи санкціями, - мотивація стає зовнішньою [4]. Після зникнення цих стимулів (як це часто трапляється після закінчення школи) бажання продовжувати діяльність зникає, і людина не відчуває потреби діяти самостійно, у тому числі займатися фізичними вправами без зовнішнього спонукання.

Інтерес, за своєю природою, виникає тоді, коли нова інформація не повністю відповідає вже відомим уявленням людини. Така невідповідність стає поштовхом до пізнавальної активності, спонукає до дослідження, пошуку пояснень і нових вражень. Саме подібний механізм лежить в основі дитячих ігор, дослідницької діяльності та прагнення експериментувати - у всіх цих випадках мотивація має внутрішній характер.

Дж. Гант висунув припущення, що так зване «оптимальне неузгодження» між очікуванням і реальністю є основою внутрішнього мотивування. Воно виникає тоді, коли відмінність між новою інформацією та наявними уявленнями є не надто великою - настільки, щоб викликати зацікавлення, але не настільки, щоб спричинити дезорієнтацію. У цьому контексті внутрішня мотивація означає стан, коли людина виконує діяльність із натхненням і щирим задоволенням.

М. Чиксентміхайї описав особливий емоційний стан, який він пов'язав із внутрішньою мотивацією, і назвав його «поток». Цей стан характеризується глибоким задоволенням від процесу діяльності, коли людина повністю занурюється у завдання, зосереджуючи всю увагу на ньому та втрачаючи відчуття часу й навіть власного «Я». «Потік» супроводжується почуттями радості, натхнення, внутрішньої гармонії та творчої енергії.

Аналізуючи феномен «потому», можна дійти висновку, що його переживання залежить від співвідношення між рівнем складності завдання та можливостями особистості. Якщо завдання надто просте - виникає нудьга, якщо ж воно занадто складне - з'являється відчуття тривоги. Оптимальні умови для переживання стану «потому» з'являються тоді, коли рівень складності дещо перевищує наявні можливості людини, створюючи стимул для зусиль і розвитку.

Провівши дослідження серед людей, які отримують задоволення від процесу навчання чи праці, і проаналізувавши їхні переживання під час

внутрішньо мотивованої діяльності, М. Чиксентміхайї визначив характерні риси стану внутрішньої вмотивованості або так званого «поток». До основних ознак цього стану належать:

1. Повне занурення особи у виконувану діяльність - як на інтелектуальному, так і на фізичному рівні.
2. Зосередження всієї уваги на завданні, що виконується.
3. Чітке усвідомлення мети, розуміння послідовності дій і способів їх реалізації.
4. Відсутність тривоги, страху помилитися чи прийняти неправильне рішення.
5. Стан повного злиття з діяльністю, коли людина настільки занурюється в процес, що перестає відчувати себе окремо від нього.

Відчуття «поток» виникає тоді, коли особа починає щиро насолоджуватися своєю діяльністю - наприклад, під час занять спортом або виконання фізичних вправ. Саме в такі моменти дія наближається до гри, адже у грі найкраще проявляється радість, натхнення та зацікавленість процесом.

Переживання «поток» не є чимось винятковим чи рідкісним - його можна спостерігати навіть у повсякденних ситуаціях, таких як мрійливість, фантазування чи звичайна гра. Ще одним важливим елементом цього стану є відчуття власної компетентності - усвідомлення, що людина справді володіє необхідними вміннями для виконання певної діяльності. Це почуття зміцнює внутрішню мотивацію та підтримує інтерес до процесу.

Коли діяльність приносить емоційне задоволення, людина прагне повторювати її якомога частіше - регулярно або систематично, залежно від власних уподобань і можливостей. Отже, у структурі мотиваційної сфери дитини інтерес виступає різновидом внутрішньої мотивації, тобто внутрішнім спонуканням до активності. Зокрема, інтерес до фізичних вправ виникає лише тоді, коли дитина відчуває емоційне задоволення від самого процесу їх виконання [11].

Для підвищення емоційного задоволення дітей від занять доцільно використовувати різні форми стимулювання. Стимулювання можна розуміти як цілеспрямовану діяльність педагога, спрямовану на активізацію навчальної та пізнавальної діяльності учнів через застосування різноманітних стимулів. Сам стимул виступає важливим засобом, який спонукає підлітків до дії, викликає інтерес і формує позитивне ставлення до навчання.

Психологічні дослідження свідчать, що лише успішне виконання певної діяльності дає людині змогу відчувати справжнє емоційне задоволення й побачити цінність досягнутих результатів. Саме позитивні емоції, які виникають після вдалого виконання завдань, закріплюють інтерес і мотивують до подальших дій [47].

Серед основних стимулів, що сприяють зацікавленню дітей навчанням і підвищують їхню активність, можна назвати успішність у навчанні, визнання досягнень, різні форми заохочень, а також систему покарань. Своєчасне й доречне використання таких стимулів під час або одразу після виконання фізичних вправ істотно підвищує рівень емоційного задоволення підлітків від занять.

Д. І. Берлайн виділив кілька характеристик стимулів, які мають найбільший мотиваційний ефект:

1. новизна та мінливість;
2. елемент несподіванки;
3. певний рівень складності;
4. часткова невизначеність.

Якщо стимул відрізняється від очікуваного результату або містить елемент труднощів, він може посилити внутрішню мотивацію. Це пояснюється тим, що несподівані або нові фактори у звичній ситуації активізують увагу, викликають зацікавлення і стимулюють пізнавальну активність. Будь-яке нове чи невідоме явище (у межах безпечних і зрозумілих умов) пробуджує інтерес, спонукає до пошуку та супроводжується позитивними емоціями.

Р. де Чармс розглядав внутрішню мотивацію як процес, у якому людина сприймає себе джерелом власних дій і змін, а не об'єктом зовнішнього впливу. Коли на особистість тиснуть зовнішні чинники, завищені вимоги чи контроль з боку оточення, це знижує рівень самоствердження, створює відчуття безпорадності й залежності від інших. Людина починає сприймати себе як «пішака» у чужій грі, що призводить до втрати внутрішньої мотивації.

Навпаки, коли індивід відчуває, що сам керує ситуацією, має свободу дій і сам приймає рішення, він отримує більше задоволення від процесу діяльності, що, у свою чергу, посилює його внутрішню мотивацію. Якщо ж зовнішні фактори переважають, з'являється відчуття, ніби його дії знецінюються, що спричиняє втрату інтересу й демотивацію [3].

На основі цих міркувань Р. де Чармс дійшов висновку, що внутрішня мотивація слабшає у випадках, коли людину винагороджують за діяльність, яку вона виконує із власної ініціативи та задоволення. Водночас, якщо людина змушена виконувати нецікаву роботу лише заради винагороди, а потім її не отримує, це може, навпаки, посилити її внутрішню мотивацію, оскільки бажання досягти результату виникає вже не через зовнішні стимули, а з внутрішнього прагнення до самоствердження.

Сутність першого феномена полягає в тому, що коли людині пропонують додаткову винагороду за діяльність, яка раніше приносила їй задоволення сама по собі, вона починає сприймати цю активність як зовнішньо підкріплену. У результаті виникає сумнів: чи продовжувала б вона виконувати її без зовнішнього стимулу, лише з власного бажання. Таким чином, надмірне підкріплення може послабити внутрішню мотивацію [45].

Другий феномен, описаний Р. де Чармсом, тісно пов'язаний із теорією недостатнього підтвердження, що була сформульована в межах досліджень когнітивного дисонансу. Згідно з цією концепцією, внутрішня мотивація посилюється тоді, коли зовнішні стимули або винагороди є мінімальними, а людина сприймає свої дії як результат власного вибору й переконань.

Отже, стимул можна визначити як особливий вид спонукання, спрямований на активізацію діяльності дитини після її виконання. У більшості випадків стимул використовується для підвищення рівня емоційного задоволення від виконаної роботи або завдання. Спільним між поняттями «інтерес» і «стимул» є те, що обидва вони безпосередньо пов'язані з результатом діяльності, наприклад, із виконанням фізичних вправ.

Водночас між ними існує принципова різниця: стимул передуює появі емоційного задоволення, тоді як інтерес виникає вже після його переживання. До того ж стимул є елементом зовнішньої мотивації, тоді як інтерес має переважно внутрішній характер. Саме завдяки цьому стимулювання може виступати одним із чинників формування інтересу [14].

З іншого боку, інтерес до виконання фізичних вправ може формуватися і без зовнішніх стимулів - у тому разі, коли сам процес або його результат приносять дитині позитивні емоції та почуття задоволення. Таким чином, стимул виконує роль допоміжного засобу, який супроводжує розвиток внутрішньої мотивації, але не завжди є її джерелом [9].

Отже, якщо учень відчуває розчарування або незадоволення результатами своєї діяльності, варто посилити його позитивні емоції за допомогою зовнішніх стимулів, які надає педагог. Грамотне, своєчасне й доречне використання таких стимулів сприятиме формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами та допоможе підтримувати мотивацію до регулярної активності.

1.2. Психолого-педагогічні чинники формування інтересу до занять фізичною культурою

Формування стійкого інтересу до фізичної культури є складним і багатогранним процесом, у якому взаємодіють як психологічні, так і педагогічні чинники. Інтерес до фізичних вправ не виникає сам по собі - він формується поступово, під впливом цілого комплексу умов: особистісних рис дитини, соціального середовища, стилю педагогічного впливу, а також організації самого

процесу занять [8]. Основним завданням педагога є створення таких умов, за яких фізична активність стає не обов'язком, а природною потребою й джерелом позитивних емоцій.

Психологічні чинники відіграють провідну роль у виникненні та розвитку інтересу, оскільки вони безпосередньо пов'язані з внутрішнім світом дитини - її мотивацією, емоційним станом, потребами й самооцінкою [12]. Одним із головних факторів є позитивний емоційний досвід, отриманий під час занять. Якщо дитина відчуває задоволення від виконання вправ, досягає успіхів і бачить результат своєї діяльності, у неї поступово формується внутрішня потреба повторювати ці дії. Емоційне підкріплення стає своєрідним мотиватором, що стимулює прагнення до саморозвитку, змагання і вдосконалення своїх фізичних можливостей.

Важливою психологічною умовою є також відчуття власної компетентності. Коли дитина усвідомлює, що здатна впоратися із завданням, це зміцнює віру у власні сили, створює почуття задоволення й гордості за себе. Навпаки, якщо рівень складності завдань перевищує її можливості, виникає розчарування, яке може знизити інтерес до занять [48]. Саме тому педагог повинен уміло дозувати навантаження, поступово підвищуючи вимоги, але водночас залишаючи простір для успішного виконання вправ. Такий баланс між можливостями дитини та складністю діяльності сприяє виникненню стану «поток» - коли процес виконання завдання приносить справжнє задоволення і сприймається як самодостатня цінність.

Суттєвим чинником є також розвиток внутрішньої мотивації. На відміну від зовнішньої, яка базується на заохоченнях, оцінках чи винагородах, внутрішня мотивація ґрунтується на щирому бажанні дитини діяти, пізнавати нове, вдосконалюватися [9]. Вона виникає тоді, коли дитина відчуває, що сама керує своєю діяльністю, а не виконує дії під тиском. Тому педагог має формувати у дітей почуття самостійності, ініціативності, відповідальності за власні результати. Для цього важливо не лише оцінювати досягнення, а й заохочувати процес зусиль, демонструючи, що навіть невеликий прогрес є значущим.

Вагомий вплив на формування інтересу мають соціально-психологічні умови. Дружня атмосфера в колективі, підтримка однолітків, доброзичливі взаємини з учителем створюють позитивне емоційне середовище, у якому дитина не боїться помилок і сприймає заняття як приємне спілкування та взаємодію [15]. Відчуття приналежності до групи й бажання не відставати від інших сприяють активній участі в спільній діяльності. Саме через групову динаміку розвивається прагнення до змагання, взаємодопомоги й колективного успіху, що посилює інтерес до занять фізичною культурою.

Педагогічні чинники охоплюють методи, прийоми й організаційні форми навчально-виховного процесу. Від того, як викладач планує, проводить і оцінює тренування, безпосередньо залежить рівень мотивації учнів [10]. Використання різноманітних форм занять - ігрових, змагальних, командних або творчих - допомагає уникнути одноманітності й підтримувати інтерес протягом тривалого часу. Значення має також індивідуальний підхід: коли завдання добираються з урахуванням рівня підготовки, фізичних можливостей і темпераменту дитини, вона відчуває більшу залученість і відповідальність за результат.

Важливим педагогічним чинником виступає стимулювання. Це система прийомів, спрямованих на активізацію діяльності підлітків через заохочення, визнання, емоційне підкріплення. Стимули можуть бути як зовнішніми (похвала, оцінка, нагорода), так і внутрішніми (задоволення від досягнутого результату). Головне - правильно обрати момент і форму стимулу: він має посилювати позитивні емоції, а не викликати залежність від зовнішніх винагород. Надмірна кількість зовнішніх стимулів може, навпаки, зменшити внутрішній інтерес, адже діяльність почне сприйматися як засіб отримання винагороди, а не як власна потреба [46].

Окрім стимулювання, педагог має використовувати прийоми підтримки емоційної активності: створення ситуацій успіху, зміна видів діяльності, застосування елементів гри та змагання. Такі засоби викликають у дітей радість від процесу руху, розвивають творче мислення, допомагають долати труднощі та підвищують упевненість у власних силах. Особливу увагу слід приділяти

індивідуальним досягненням учнів - навіть незначні успіхи мають бути помічені й позитивно оцінені.

Велике значення у формуванні інтересу до фізичної культури має особистість самого вчителя. Його енергійність, доброзичливість, вимогливість у поєднанні з умінням підтримувати позитивний емоційний клімат створюють атмосферу довіри й взаємоповаги [2]. Учитель, який сам демонструє любов до рухової активності, стає прикладом для наслідування. Емоційна взаємодія між педагогом і учнем сприяє тому, що фізичні вправи сприймаються не як обов'язковий предмет, а як цікава, захоплююча діяльність, у якій можна проявити себе.

Таким чином, формування інтересу до занять фізичною культурою - це результат цілеспрямованої взаємодії психологічних і педагогічних чинників. Психологічні фактори забезпечують внутрішню основу - емоційний відгук, мотивацію, задоволення від діяльності, тоді як педагогічні визначають зовнішні умови - організацію процесу, стиль спілкування, методи стимулювання та оцінювання. Їхня гармонійна взаємодія створює сприятливе середовище, у якому дитина розвиває не лише фізичні якості, а й позитивне ставлення до здорового способу життя. Саме так формується стійкий інтерес до фізичної культури, який згодом переходить у свідоме прагнення підтримувати рухову активність протягом усього життя [5].

1.3. Роль рухової активності у розвитку підлітків

Рухова активність є одним із найважливіших чинників, що визначають стан здоров'я людини, оскільки саме вона забезпечує стимулювання природних захисних функцій організму, підвищує його фізичний потенціал та життєву енергію. Повноцінна рухова діяльність - це невід'ємна складова здорового способу життя, що впливає практично на всі сфери людського існування: фізичну, психічну, емоційну та соціальну [38]. Коли кількість рухів є недостатньою, організм поступово втрачає свою активність - знижується

м'язовий тонус, погіршується робота серцево-судинної системи, уповільнюються обмінні процеси, а загальний життєвий тонус помітно падає. Саме тому фізичні вправи розглядаються як універсальний засіб профілактики більшості захворювань.

Оскільки здоров'я має цілісний характер, фізична активність позитивно впливає не лише на соматичний, а й на психічний та соціальний аспекти добробуту людини. Вона допомагає підтримувати гармонію між тілом і свідомістю, формує оптимістичне ставлення до життя, додає впевненості у власних силах [42]. Людина, яка веде активний спосіб життя, зазвичай відрізняється бадьорістю, енергійністю, врівноваженістю та життєрадісністю.

Достатній рівень рухової активності є одним з основних принципів здорового способу життя, а також необхідною умовою нормального росту й розвитку людини впродовж усього життя. За інтенсивністю рухова активність може бути низькою, помірною або високою [38]. Для підтримання гарної фізичної форми рекомендується обирати такі види фізичних вправ і спорту, які сприяють розвитку основних фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Вправи умовно поділяють на аеробні (біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді) та анаеробні (силові тренування, короткочасні інтенсивні навантаження).

Проте, щоб уникнути негативних наслідків надмірних чи неправильно організованих тренувань, слід дотримуватися певних принципів рухової активності. По-перше, це систематичність - заняття мають бути регулярними, бажано щоденними або принаймні тричі на тиждень. По-друге, поступовість, що передбачає плавне збільшення навантажень, аби організм встиг адаптуватися до змін. І, нарешті, різноманітність - важливо добирати такі вправи, які рівномірно розвивають усі групи м'язів та різні фізичні якості, запобігаючи монотонності та перевантаженню окремих систем.

Як свідчать численні спостереження, недостатня рухова активність призводить до погіршення функціонального стану центральної нервової системи, яка координує взаємодію між м'язами й внутрішніми органами [37].

Унаслідок цього можуть порушуватися робота окремих органів і систем, знижуватися імунна реактивність організму, що, своєю чергою, сприяє розвитку різноманітних хронічних захворювань. Натомість систематичні фізичні навантаження нормалізують функціонування травної системи, допомагають контролювати масу тіла, покращують працездатність, а також стимулюють інтелектуальну активність.

Однак фахівці наголошують, що не кожна рухова діяльність приносить оздоровчий ефект. Позитивно впливає лише така активність, яка має цілеспрямований, розвивальний характер і відповідає індивідуальним можливостям людини [44]. За статистичними даними, лише близько п'ятої частини підлітків в Україні займаються фізичною культурою на рівні, достатньому для підтримання здоров'я, що є одним із найнижчих показників у Європі. Це частково пояснює високий рівень захворюваності серед дітей: уже у молодших класах понад третина учнів має хронічні хвороби, у середній школі цей показник зростає майже до половини, а серед старшокласників перевищує 60 відсотків [41].

Отже, достатня рухова активність виступає основним чинником формування міцного здоров'я і довголіття. Вона може мати звичайний або спеціально організований характер. Звичайна рухова активність, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, охоплює всі дії, пов'язані з повсякденними потребами людини - пересування, самообслуговування, навчальну та трудову діяльність. Спеціально організована активність - це різні форми занять фізичною культурою, спортивні тренування, ігри, змагання, туристичні походи, тобто будь-яка діяльність, метою якої є розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я.

На кожному етапі життя рухова активність має своє особливе значення. У дитинстві вона сприяє гармонійному росту, розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави й координації. Крім того, регулярні рухові дії підвищують стійкість дитячого організму до інфекцій та інших негативних впливів довкілля [39]. Саме в

дитячому віці формується звичка до руху, яка визначає фізичну культуру людини у зрілому віці.

Потреба в русі - це природна, біологічна властивість організму, відома як кінезофілія. Вона відображає глибинну потребу людини в активності, яка забезпечує адаптацію до зовнішнього середовища та сприяє розвитку всіх життєво важливих функцій. Підвищення фізичного стану дітей і підлітків можливе лише за умови регулярних, цілеспрямованих занять, що мають тренувальний та розвивальний ефект. Оптимальною вважається така інтенсивність занять, за якої частота серцевих скорочень становить у середньому 140–160 ударів за хвилину.

Недостатня рухова активність сучасних підлітків перетворюється на серйозну загрозу їхньому здоров'ю та фізичному розвитку. Малорухливі діти мають слабші м'язи, нижчу витривалість, менше вмій і навичок, необхідних для активної життєдіяльності. Саме тому збільшення обсягу рухової активності дітей є актуальною проблемою не лише в Україні, а й у більшості розвинених країн світу. Аналіз навчальних програм показує, що в багатьох державах - зокрема в Австрії, Німеччині, Великій Британії, Японії та США - фізичному вихованню приділяють щонайменше три тренування на тиждень. Крім того, активно впроваджуються позакласні форми занять: спортивні секції, ігри між класами, рекреаційні заходи, факультативні тренування, шкільні турніри.

Наукові дослідження підтверджують, що більшість українських дітей та підлітків не дотримуються принципів здорового способу життя, що призводить до погіршення стану здоров'я і зниження фізичної працездатності. Саме ці тривожні тенденції спонукали державу до розроблення низки стратегічних документів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення, популяризацію активного способу життя, розвиток фізичної культури й спорту серед молоді [13].

Рух - це першооснова людського життя і головна умова збереження здоров'я. Справжня фізична культура полягає не лише у виконанні зарядки чи відвідуванні спортивних занять кілька разів на тиждень. Вона передбачає

свідоме, розумне й відповідальне ставлення до власного тіла впродовж усього дня. Постійна турбота про фізичний стан, правильна організація режиму праці, відпочинку, харчування і руху створюють цілодобову культуру ставлення до себе. Саме такий оптимальний фізичний стиль життя робить існування людини повноцінним і гармонійним, сприяючи зміцненню здоров'я та внутрішній рівновазі.

Рух є однією з найважливіших умов нормального розвитку людського організму та його взаємодії із зовнішнім середовищем. Рівень фізичної й психічної працездатності безпосередньо залежить від способу життя людини, її активності, режиму та ставлення до власного здоров'я. Більше половини маси тіла становить руховий апарат - кісткова система та м'язи. Саме тому будь-яка фізична діяльність, навіть помірна, позитивно впливає на організм, активізуючи його функції. При систематичних фізичних вправах посилюється робота не лише м'язів, а й серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що сприяє підвищенню витривалості, зміцненню органів і підвищенню загального життєвого тону.

Регулярні заняття руховою діяльністю сприяють покращенню фізичної працездатності людини, збільшують її функціональні резерви, формують здатність до швидшого відновлення після навантажень. Фізіологічні показники під час занять переконливо демонструють важливу роль рухової активності у розвитку організму. Проте тренування мають проводитися з урахуванням вікових, фізіологічних і психічних особливостей людини, рівня її підготовленості, під контролем спеціалістів або самоконтролю. Для кожної особи потреба у русі є індивідуальною, тому важливо задовольняти її в оптимальному обсязі за допомогою різних засобів фізичної культури. Такий підхід сприяє підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, покращенню самопочуття та продовженню активного довголіття.

Яскравим свідченням користі регулярних фізичних вправ є досвід спортивної практики. Відомо, що систематичні тренування зміцнюють організм настільки, що навіть у літньому віці людина зберігає високу працездатність,

рухливість і життєвий оптимізм. Активний спосіб життя, поєднаний із правильним харчуванням, психоемоційною рівновагою, дотриманням режиму дня і природними засобами оздоровлення, утворює єдину систему підтримання здоров'я. Основу здорового способу життя становлять раціональне харчування та достатня фізична активність, які взаємно підсилюють одна одну.

Сьогодні однією з найсерйозніших загроз для здоров'я людства є гіподинамія - недостатність рухової активності. Вона стала типовою рисою життя більшості сучасних людей, особливо в умовах урбанізації, автоматизації праці й переважно сидячого способу життя. Брак фізичних навантажень призводить до уповільнення фізичного розвитку дітей і підлітків, підвищує ризик хронічних захворювань у дорослих, прискорює процеси старіння і скорочує тривалість життя.

Наслідки гіподинамії вкрай небезпечні: у людей знижується імунітет, погіршується робота серця, формується схильність до серцево-судинної недостатності. У молодому віці це проявляється зниженням витривалості та опірності організму до стресів, а в старшому - передчасним старінням і ослабленням функціональних можливостей. Людина, яка тривалий час веде пасивний спосіб життя, поступово втрачає не лише гарну поставу, привабливість і здоровий колір обличчя, а й основи свого фізичного благополуччя.

Одним із наслідків тривалої бездіяльності є так звана «атрофія бездіяльності». Вона проявляється у зменшенні ємності судинної системи, скороченні кількості капілярів у м'язах серця та скелетних м'язах, що ускладнює доставку кисню і поживних речовин до тканин. У результаті навіть незначне фізичне навантаження стає складним випробуванням, організм швидко виснажується, а відновлення після нього затягується.

Обмеження рухової активності негативно впливає й на обмін речовин. У таких умовах процеси розпаду тканин посилюються, тоді як відновлення відбувається значно повільніше. Це призводить до втрати м'язової маси, ослаблення серцевого м'яза, погіршення кровообігу, а згодом - до розвитку хвороб цивілізації: ожиріння, цукрового діабету, гіпертонії. Навпаки, активний

рух стимулює обмінні процеси, покращує роботу всіх систем організму, підвищує енергетичний потенціал людини та дарує відчуття життєвої сили.

У кістках також спостерігаються значні зміни: вони втрачають міцність через те, що кальцій починає переходити з кісткової тканини у кров. Дослідження, присвячені впливу гіпокінезії на організм, показали ще одну закономірність: при скороченні м'язів кров рухається з капілярів у вени менш інтенсивно, що впливає на загальний кровообіг.

Встановлено, що недостатня рухова активність знижує резистентність організму, тобто його здатність протистояти різним захворюванням, включно з інфекційними, а також сприяє загостренню хронічних хвороб. Значні зміни відбуваються і в діяльності центральної нервової системи. Активна робота м'язів постачає до головного мозку тонізуючі імпульси, які стимулюють роботу кори, підкоркових структур та ретикулярної формації. При низькій руховій активності на електроенцефалограмі іноді з'являються повільні хвилі, що свідчать про послаблення функцій нервової системи. Це проявляється підвищеною втомою, дратівливістю, погіршенням пам'яті, ускладненням логічного мислення та порушенням сну.

Сучасні складні умови життя вимагають від людини високого рівня біологічних і соціальних можливостей. Всебічний розвиток фізичних здібностей через організовану рухову активність і систематичні фізичні тренування дозволяє максимально мобілізувати внутрішні ресурси організму для досягнення поставлених завдань, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я та дозволяє ефективно виконувати робочі завдання навіть у межах короткого дня.

М'язи складають 40–45 % маси тіла. Протягом еволюції функції рухового апарату стали основоположними для будови та роботи інших органів і систем, тому організм дуже чутливо реагує як на зниження рухової активності, так і на надмірні фізичні навантаження.

Регулярні фізичні навантаження є важливою складовою здорового способу життя. Вони об'єднують різноманітні рухові дії, що виконуються у повсякденному житті, а також організовані або самостійні заняття фізкультурою

та спортом - це називають «руховою активністю». У багатьох людей, особливо зайнятих розумовою працею, спостерігається обмеження рухової активності.

Після визначення мети фізичних занять підбираються відповідні засоби та форми фізкультури, включно із самостійними вправами. Конкретні напрямки і форми занять залежать від віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Розрізняють такі спрямування: гігієнічне, оздоровче-рекреаційне, загально-підготовче, спортивне, професійно-прикладне та лікувальне.

Існує три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального або робочого дня та тренувальні заняття. Найпоширенішими засобами є ходьба, біг, крос, заняття на доріжках здоров'я, плавання, лижні прогулянки, велосипедні поїздки, ритмічна і атлетична гімнастика, спортивні ігри, орієнтування та туристські походи.

Особливе значення має ходьба. Вона доступна майже кожній людині і не потребує спеціальних умов, окрім бажання рухатися. Ходьба можлива за будь-яких погодних умов і зміцнює імунітет, підвищує витривалість, готує психіку та тіло до виконання життєво необхідних завдань. Оздоровча (прискорена) ходьба особливо ефективна: щоденні заняття по 1 годині на тиждень забезпечують енергетичні витрати близько 2000 ккал, що створює мінімальний тренувальний ефект і стимулює функціональні резерви організму.

Біг є ще одним ефективним засобом підтримання здоров'я. Він доступний, не потребує багато часу, але вимагає самодисципліни та психологічної підготовки. Біг особливо корисний, оскільки серце, шлунок, кишечник, печінка, нирки та інші органи формувалися в умовах постійного руху. Здорова людина повинна присвячувати бігу щодня хоча б 15–20 хвилин, долаючи 3–4 км. При швидкісному бігу частота серцевих скорочень може досягати 200–210 ударів на хвилину, але систематичні тренування роблять роботу серця у спокої більш економною: у досвідчених бігунів серцевий ритм знижується до 35–40 ударів на хвилину. Крім того, під час бігу виділяється «гормон гарного настрою», що пригнічує депресію і створює відчуття ейфорії. Тривалий біг забезпечує не лише фізичне, а й психічне здоров'я, покращуючи загальний стан людини.

Поряд із бігом важливе значення для зміцнення здоров'я має плавання. У воді вага дорослої людини зменшується приблизно до 8–10 кг, що дозволяє швидше, ніж на суші, відновлюватися після розумових та фізичних навантажень і усувати ознаки втоми.

Ще однією ефективною формою рухової активності є ритмічна гімнастика. Вона не тільки розвиває тіло, а й дарує емоційне задоволення. Ритмічні рухи координують діяльність усіх систем організму, підвищуючи як фізичну, так і розумову працездатність. Для зниження втоми і поліпшення функціонального стану організму добре підходить аеробіка - комплекс вправ із розминкою та ходьбою з певною швидкістю. Такі заняття позитивно впливають на роботу симпато-адреналової системи та сприяють відновленню сил.

Регулярні заняття аеробікою та ходьбою готують організм до більш інтенсивних навантажень, таких як оздоровчий біг. Вони допомагають правильно дихати, зміцнюють серцево-судинну систему і підвищують витривалість. Фізичні навантаження повинні бути систематичними, поступово збільшуватися, а відпочинок і навантаження - чергуватися. Доведено, що нормалізація рухової активності знижує ризик інфаркту на 50%, відмова від куріння - на 30%, контроль артеріального тиску - також на 30%, а поєднання всіх трьох факторів зменшує ризик до 88%. Отже, оптимізація рухової активності підвищує ефективність фізкультурної роботи в оздоровленні населення.

Регулярні фізичні вправи є науково обґрунтованим способом зміцнення здоров'я та підвищення працездатності. Вони допомагають зберегти навички, запобігти віковим змінам і підтримувати організм у оптимальному стані. Рухову активність доцільно розглядати як ключовий чинник фізичного розвитку. Вона формується на тренуваннях фізкультури, під час самостійних тренувань, у спортивних секціях, клубах, туристичних походах тощо.

Ефективність занять визначається правильною структурою та нормуванням навантажень. Багато учнів не займаються спортом поза школою, тому тренування фізкультури мають забезпечувати необхідну дозу розвитку фізичних якостей. Розробка технологій тренувань повинна ґрунтуватися на

уявленні про єдність впливу фізичних навантажень на організм і процесів відновлення. Під час тренувань паралельно відбуваються адаптаційні процеси, й важливий контроль за їх перебігом, адекватністю впливу і своєчасним відпочинком.

Здоровий спосіб життя має велике соціальне значення, оскільки активізує людські ресурси, що є важливим резервом розвитку суспільства. Він дозволяє розкривати цінні особистісні якості: високу розумову й фізичну працездатність, соціальну активність, творче довголіття. Дотримання здорового способу життя - один із найефективніших способів підтримання здоров'я. Це поняття має не лише медичний, а і педагогічний, моральний та соціальний аспект.

Здоровий спосіб життя - це одночасно стан фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я, а також сукупність ціннісних орієнтирів особистості. Він включає знання й уміння щодо режиму праці і відпочинку, правил гігієни, оптимального рухового режиму, збалансованого харчування, загартування, усвідомлення шкоди від куріння, алкоголю й наркотичних речовин.

Основні принципи здорового способу життя:

- оптимальний режим праці й відпочинку;
- розвиток й підтримка міжособистісних стосунків;
- проживання у умовах чистого довкілля;
- раціональне й збалансоване харчування;
- відмова від куріння, алкоголю та наркотиків.

Основою здорового способу життя й ефективної профілактики захворювань на ранніх і пізніх стадіях є особиста гігієна. Вона являє собою комплекс заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних норм в повсякденному житті й діяльності людини. До особистої гігієни належать: догляд за тілом і ротовою порожниною, фізичне виховання й загартовування, профілактика шкідливих звичок, контроль індивідуального харчування, гігієна розумової праці, психогігієна й інші складові.

Рух - це життя, він формує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, підтримує стрункість фігури. Ще стародавні медики й філософи стверджували, що без фізичної активності неможливе повноцінне здоров'я. Регулярні вправи покращують роботу багатьох систем й органів, знижуючи ризик виникнення захворювань. Фізична активність є обов'язковою складовою здорового способу життя в будь-якому віці. Вона покращує самопочуття й надає суттєву користь організму. Щоденні вправи сприяють:

- зниженню ризику серцево-судинних захворювань, інсульту, діабету й онкологічних хвороб;
- зменшенню загальної смертності;
- поліпшенню функціонального стану кісток і суглобів;
- підвищенню самооцінки й якості життя;
- покращенню апетиту й можливості споживання здорової їжі для задоволення енергетичних потреб організму.

Різноманітні види рухової активності повинні щодня входити до розкладу й займати значну частину вільного часу. Рекомендації щодо тривалості й інтенсивності фізичної активності:

- мінімальна тривалість помірної й середньої інтенсивності - 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;
- для високої інтенсивності - не менше 15 хвилин на день або 75 хвилин на тиждень;
- час перебування в сидячому або горизонтальному положенні не повинен перевищувати 4,5 години на день (без урахування нічного сну);
- при надмірній вазі або висококалорійному харчуванні необхідно збільшити обсяг помірної і середньої активності до 300 хвилин на тиждень й високої - до 150 хвилин;
- для запобігання повторного набору ваги фізична активність повинна перевищувати 60 хвилин щодня.

Проаналізуємо фактори позитивного впливу фізичних вправ на здоров'я. Фізично активні люди живуть довше. Дослідження показали, що регулярні

інтенсивні навантаження уповільнюють вкорочення теломер - ділянок ДНК на кінцях хромосом, що захищають їх від ушкоджень. Укорочення теломер сприяє старінню клітин і визначає тривалість життя.

Поліпшення пам'яті й когнітивних функцій. Вправи стимулюють утворення нових нейронів в мозку, особливо в ділянках, відповідальних за пам'ять й навчання. Літні люди, які регулярно займаються фізичною активністю, демонструють кращі результати в тестах на пам'ять, мислення й прийняття рішень порівняно з малорухливими однолітками.

Фізичні вправи як антидепресант. Рухова активність підтримує психічне здоров'я й знижує симптоми депресії. Ефект від регулярних вправ можна порівняти з дією потужних антидепресантів. Уже 30 хвилин занять 3–5 разів на тиждень значно зменшують прояви депресії.

Здоров'я серцево-судинної системи. Недостатня фізична активність є одним із ключових факторів ризику серцево-судинних хвороб. Регулярні навантаження зміцнюють серце, підвищуючи його витривалість й ефективність перекачування крові.

Зниження рівня холестерину. Вправи самі по собі не спалюють холестерин, але позитивно впливають на його рівень в крові: знижують ліпопротеїни низької щільності й тригліцериди, одночасно підвищуючи ліпопротеїни високої щільності.

Профілактика діабету. Помірні фізичні навантаження в поєднанні зі збалансованим харчуванням зменшують ризик розвитку діабету на 50–60%.

Зниження кров'яного тиску. Регулярні тренування на витривалість сприяють адаптації серцево-судинної системи, що призводить до зниження артеріального тиску як під час фізичного навантаження, так і в стані спокою. Заняття спортом покращують тонус, зміцнюють і підвищують еластичність стінок судин, а також сприяють загальному зміцненню здоров'я.

Зменшення ризику інсульту. Помірна фізична активність здатна знизити ймовірність розвитку інсульту, включно з ішемічним й геморагічним. Малорухливий спосіб життя в поєднанні з неправильним харчуванням часто

призводить до надмірної ваги, підвищення рівня холестерину й інших ліпідів в крові, що підвищує навантаження на серце, спричиняє зростання артеріального тиску й збільшує ризик інсульту.

Підтримка енергетичного балансу й оптимальної маси тіла. Регулярні фізичні вправи допомагають досягати й утримувати здорову вагу. Якщо добова кількість спожитих калорій перевищує потребу організму, фізична активність допомагає витратити надлишок енергії, що сприяє поліпшенню обміну речовин.

Силові тренування збільшують м'язову масу і силу, одночасно зменшуючи жировий прошарок. Регулярні фізичні вправи запобігають втраті м'язової маси й підтримують м'язову силу, що особливо важливо з віком. Під час навантажень виділяються гормони, які стимулюють поглинання амінокислот м'язами, сприяючи їх росту й витривалості.

Активний спосіб життя підвищує щільність кісткової тканини. Регулярні фізичні навантаження стимулюють остеогенез й допомагають запобігати остеопорозу, що виникає з віком і проявляється зниженням кісткової маси.

Поліпшення нічного сну. Людям, які мають проблеми з засинанням, допомагають денні фізичні вправи. Природне зниження температури тіла через 5–6 годин після занять спортом полегшує засинання.

Загартування ще один ефективний спосіб зміцнення здоров'я, який допомагає уникнути багатьох хвороб, продовжити життя й підтримувати високу працездатність. Поступове загартування різними методами є важливим. Починати слід з коротких повітряних ванн, спати з відкритою кватиркою влітку, пізніше й узимку, носити легший одяг, а згодом переходити до занять на температурі не нижче +5°C і поступово до морозного повітря. Ефективність загартування залежить від різниці між температурою тіла й навколишнього середовища.

Принципи загартування, визначені лікарями:

- систематичність (виділяти для загартування 5–10 хвилин щодня, не перериваючи процес);

- поступове збільшення навантаження (тривалість і інтенсивність процедур);
- комплексність (поєднання різних методів й факторів);
- врахування стану здоров'я людини;
- позитивний настрій (процедури повинні виконуватися охоче й в гарному настрої).

Початок загартування. Найкраще починати наприкінці літа - на початку осені, коли організм вже отримав природне загартування під час оздоровчих заходів. Спершу використовують повітряні ванни з відповідним одягом. Перед початком процедур рекомендується консультація лікаря, особливо для новачків, щоб підібрати методи з урахуванням ваги, пульсу, апетиту й загального стану. Загартовувальні процедури слід виконувати систематично, як гігієнічні процедури або дотримання режиму дня. Їх можна поєднувати з фізичними вправами, спортивними іграми, ранковою гімнастикою, водними процедурами, купанням в водоймах, походами й лижними прогулянками в різних погодних умовах для посилення ефекту загартування.

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни й здорового способу життя є незамінним засобом профілактики захворювань, зміцнення здоров'я й розвитку особистості. Найважливішим завданням фізичної культури є цілеспрямоване управління цим процесом за допомогою спеціальних оздоровчих програм, комплексів фізичних вправ, що володіють виборчою спрямованістю для людей різного віку й стану здоров'я.

Висновок до першого розділу

У першому розділі було розкрито теоретичні засади формування інтересу підлітків до рухової активності, визначено психологічні та педагогічні чинники, що впливають на розвиток мотивації до занять фізичною культурою, а також обґрунтовано роль фізичних вправ у становленні здорової та соціально активної молоді. Інтерес розглядається як важливий компонент внутрішньої мотивації та

рушійна сила розвитку особистості, що забезпечує активне включення школярів у фізичну діяльність. Його формування відбувається поетапно, переходячи від ситуативної зацікавленості до стійкої потреби у русі та самовдосконаленні. Значний акцент зроблено на ролі внутрішньої мотивації, позитивного емоційного досвіду, відчуття компетентності, соціальної підтримки й особистості вчителя. Доведено, що систематична рухова активність є основою повноцінного розвитку підлітків, зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я, профілактики гіподинамії й формування цінностей здорового способу життя. Таким чином, формування стійкого інтересу до фізичної культури є важливим педагогічним завданням, яке потребує цілеспрямованої організації навчального процесу, індивідуального підходу та створення умов для позитивного емоційного сприйняття рухової активності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Теоретичний аналіз - це виділення і розгляд окремих сторін, ознак, особливостей, властивостей педагогічних явищ. Аналізуючи окремі факти, групуючи, систематизуючи їх, ми виявляємо в них загальне й особливе, установлюємо загальний принцип чи правило. Аналіз супроводжується синтезом, він допомагає проникнути в сутність досліджуваних педагогічних явищ. Узагальнення літературних джерел - це огляд і аналіз наявних наукових публікацій, який дозволяє виявити спільні риси, тенденції, протиріччя і прогалини у дослідженнях певного питання. Це логічний процес, що переходить від окремих фактів та результатів до більш загальних висновків, створюючи цілісну картину знань з теми;

- соціологічний метод дослідження (анкетування). Анкетування - метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків - анкет. Анкетування належить до групи методів, яка в соціології, педагогіці і психології має назву «опитування». У цю групу, крім анкетування, ще входять інтерв'ю і бесіда;

- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент). Педагогічне спостереження – це цілеспрямоване планомірне сприйняття й аналіз навчально-виховного процесу та його оцінка на основі заздалегідь розробленого плану. Педагогічний експеримент – спеціально організоване дослідження, що проводиться із метою визначення ефективності

використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту навчання та тренування;

- методи математичної статистики. Методи математичної статистики – це сукупність прийомів та засобів, які використовуються для обробки, аналізу та інтерпретації даних, отриманих в результаті спостережень за масовими випадковими явищами.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз й узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження проводився на всіх етапах роботи, починаючи від підготовчого етапу і до завершальної фази дослідження. Це дозволило систематично вивчати сучасний стан проблеми й обґрунтувати вибір методології дослідження.

На основі результатів досліджень численних вітчизняних і зарубіжних авторів, які займалися вивченням мотивації учнів до занять фізичною культурою, було розкрито актуальні питання формування фізичної культури підлітків [46]. Зокрема, проаналізовано процес формування інтересу учнів до занять фізичною культурою, визначено основні чинники, що впливають на підвищення мотивації до фізичних вправ, а також розроблено практичні рекомендації щодо ефективної організації навчальної й позакласної діяльності в сфері фізичного виховання.

Вивчення наукової і методичної літератури дозволило визначити сучасний стан проблеми дослідження й провести узагальнення літературних даних, що стосуються організаційно-методичних основ фізичного виховання [50]. Зокрема, було проаналізовано підходи до побудови фізичної культури підлітків, методи формування мотивації до регулярних занять фізичними вправами й організацію навчально-виховного процесу, спрямованого на підвищення інтересу до фізичної активності.

Для досягнення комплексного розуміння теми було використано й проаналізовано широкий спектр джерел: навчальні посібники, програми і методичні рекомендації, а також наукові статті, що висвітлюють питання

формування фізичної культури й мотивації учнів до фізичної активності [22]. Це дозволило не лише систематизувати наявні дані, а й визначити прогалини в дослідженнях, що потребують подальшого вивчення.

В результаті аналізу літературних джерел було сформовано теоретичну основу дослідження, що забезпечує наукову базу для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення мотивації підлітків до занять фізичною культурою й ефективного формування їх фізичної культури в умовах сучасної школи.

2.1.2. Педагогічне спостереження й експеримент

Педагогічні методи дослідження охоплювали комплекс різних підходів, що дозволяли всебічно оцінити процес формування фізичної культури й мотивації учнів [18]. Серед них особливе значення мали два основні методи: педагогічний експеримент й педагогічне тестування фізичної підготовленості учнів.

Педагогічний експеримент являє собою спеціально організоване дослідження педагогічного явища в умовах, створених для його вивчення. Він дозволяє дослідити вплив конкретних навчально-виховних заходів на рівень мотивації, інтересу й фізичної активності учнів. Основною особливістю педагогічного експерименту є контрольованість умов: дослідник створює ситуації, в яких можна спостерігати поведінку учнів, вимірювати результати їхньої діяльності й порівнювати їх із вихідними показниками. В цьому випадку експеримент дозволяв визначити початковий рівень мотивації до занять фізичною культурою, оцінити ефективність різних підходів до організації тренувань, а також відстежити зміни в фізичному розвитку підлітків під час систематичних занять.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості учнів є методом, який передбачає систематичне вимірювання фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість й координація рухів. Це тестування дозволяє

отримати об'єктивні дані про стан здоров'я й рівень фізичної підготовки кожного учня, а також порівняти результати між різними віковими групами чи класами. Крім того, тестування допомагає виявити слабкі й сильні сторони фізичного розвитку учнів, що дає змогу коригувати програму занять й застосовувати індивідуальні підходи для підвищення ефективності фізичного виховання.

Комбінування цих двох методів - експериментального й тестувального - дозволяє отримати комплексну картину стану фізичної культури серед підлітків. Педагогічний експеримент забезпечує якісну оцінку мотивації й інтересу до занять, тоді як тестування надає кількісні показники фізичних якостей, що в сукупності формує надійну наукову базу для розробки практичних рекомендацій й вдосконалення навчально-виховного процесу.

У рамках даного дослідження педагогічний експеримент здійснювався в формі констатуючого і формувального експериментів, що дозволило зібрати інформацію про стан інтересів й мотивацій учнів 9 класів до занять фізичною культурою. Основними завданнями цього етапу були визначення рівня фізичної підготовленості, організації навчально-виховного процесу й мотиваційних характеристик учнів [49]. Проведення експерименту включало спостереження за активністю учнів під час занять, аналіз їх ставлення до фізичних вправ, а також фіксацію індивідуальних й групових показників фізичної активності.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості виконувало роль важливого доповнення до експериментальних даних, оскільки дозволяло отримати об'єктивні й вимірювані показники рівня фізичного розвитку підлітків. Зокрема, тестування включало оцінку основних фізичних якостей, таких як сила м'язів, витривалість, швидкість рухів, гнучкість й координація, що є ключовими індикаторами загального стану фізичної підготовленості учнів. Крім того, педагогічне тестування дозволяло відстежувати динаміку змін фізичних показників протягом часу, що дало змогу оцінити ефективність застосованих методів навчання й вплив різних форм фізичного виховання на розвиток окремих груп м'язів й загальну фізичну активність підлітків.

Використання тестування в поєднанні з педагогічним експериментом надало дослідженню комплексний характер, оскільки дозволяло одночасно оцінити не лише кількісні показники фізичного розвитку, але й якісні аспекти мотивації й інтересу учнів до занять фізичною культурою. Такий підхід забезпечив всебічний аналіз стану фізичної культури серед середньої школи, дав можливість порівняти групи учнів, визначити індивідуальні потреби підлітків й розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності занять [23].

Завдяки цілісному поєднанню експериментальних і тестувальних методів дослідження можна було виявити кореляцію між фізичною підготовленістю й мотивацією учнів, оцінити вплив регулярних занять на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей й формування позитивного ставлення до фізичної активності, що робить результати дослідження надійними й прикладними для практичної педагогічної діяльності [17].

Використання цих методів дозволило не лише встановити початковий рівень підготовленості й мотивації учнів, а й підготувати основу для розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності занять фізичною культурою й стимулювання інтересу до активного способу життя.

2.1.3. Методика визначення рівня зацікавленості підлітків в фізичній культурі

Серед різноманітних методів збору первинної інформації особливе значення має метод опитування, який широко використовується в соціологічних й педагогічних дослідженнях. Аналіз численних вітчизняних й зарубіжних публікацій, що містять результати емпіричних соціологічних досліджень, показує, що приблизно 60–70% цих робіт містять дані, отримані саме шляхом опитування різних типів.

Популярність і авторитет методу опитування в наукових дослідженнях обумовлені цілим рядом суттєвих чинників, які роблять його незамінним інструментом в зборі інформації. По-перше, опитування дозволяє отримати дані,

що не завжди фіксуються в офіційних документах, звітності чи статистичних джерелах, а також інформацію, яку неможливо зафіксувати шляхом прямого спостереження або іншими експериментальними методами. Так, наприклад, воно дає змогу виявити суб'єктивні оцінки, внутрішні переконання, приховані мотивації, уподобання й ставлення респондентів до певних явищ, подій або процесів, що надзвичайно важливо в дослідженнях, пов'язаних із поведінкою людей, їх навчальними звичками або фізичною активністю.

По-друге, метод опитування забезпечує структуровану систему збору даних, що дає змогу досліднику систематизувати інформацію за певними критеріями, порівнювати відповіді різних груп респондентів і робити узагальнені висновки. Це особливо важливо в педагогічних й психологічних дослідженнях, де необхідно визначити закономірності розвитку особистості, мотивів навчання або фізичної активності учнів. Опитування дозволяє не лише отримати первинні дані, але й відстежити зміни в мотивації, ставленні чи поведінці респондентів в динаміці, що надає дослідженню додаткову глибину й наукову цінність.

По-третє, метод опитування є гнучким й адаптивним інструментом, який можна застосовувати в різних формах і форматах - від письмових анкет й онлайн-опитувань до усних інтерв'ю й структурованих бесід. Це дозволяє охопити широке коло учасників й забезпечити репрезентативність вибірки, а також підвищити достовірність отриманих даних. Крім того, опитування дає змогу виявити суб'єктивне сприйняття явищ, яке часто не відображається в формальних джерелах, і таким чином формує повнішу картину досліджуваного процесу.

Таким чином, метод опитування поєднує в собі доступність, універсальність і наукову точність, що робить його одним із ключових інструментів в соціології, педагогіці й психології, особливо при вивченні мотивації, ставлення й інтересів респондентів, включно з питаннями фізичного виховання й розвитку фізичної культури підлітків.

Серед різних форм опитування особливе місце посідає анкетування, яке визнане одним із найбільш поширених і ефективних способів збору первинної

інформації. Його популярність пояснюється тим, що анкетування дозволяє структуровано й систематично отримати дані від великої кількості респондентів, забезпечуючи одночасно високу точність і порівнянність відповідей.

Сутність анкетування полягає в тому, що респонденти самостійно заповнюють заздалегідь підготовлені анкети, що дає їм можливість обміркувати свої відповіді й висловити думки максимально чесно і детально. Такий підхід дозволяє мінімізувати вплив дослідника на формулювання відповідей й зменшити ризик соціально бажаних відповідей, що часто спостерігається при прямому інтерв'ю або спостереженні.

Анкетування може проводитися в двох основних форматах. Перший - це анкетування за присутності дослідника, коли респондент заповнює анкету під контролем експериментатора. Така форма дає змогу уточнити непорозумілі питання, пояснити складні формулювання й надати додаткові інструкції, що підвищує якість і повноту отриманих даних. Другий формат - самостійне, дистанційне анкетування, коли респонденти заповнюють анкети без нагляду, що забезпечує вищий рівень конфіденційності й психологічного комфорту, особливо при опитуванні на чутливі або особисті теми.

Крім того, анкетування дозволяє збирати різноманітні типи даних: від кількісних показників і ранжування до якісних відкритих відповідей, що описують ставлення, погляди, уподобання й мотивацію респондентів. Це робить анкетування універсальним інструментом в соціальних, педагогічних, психологічних і медичних дослідженнях, зокрема для вивчення мотивації учнів до занять фізичною культурою, їхніх уподобань щодо видів фізичної активності й самооцінки фізичної підготовленості.

Таким чином, анкетування поєднує в собі доступність, гнучкість й наукову надійність, дозволяючи дослідникам отримувати детальну інформацію про думки й поведінку респондентів, що не завжди можна зафіксувати іншими методами збору даних.

У рамках проведеного дослідження опитування було організоване в двох форматах, що дозволило максимально ефективно зібрати інформацію й охопити

різні групи респондентів. Перший формат - індивідуальне анкетування, під час якого кожен учасник відповідав особисто. Цей підхід дав змогу отримати більш ретельні й обдумані відповіді, оскільки респонденти мали змогу концентруватися на питаннях без поспіху й не відчували тиску групи. Крім того, індивідуальне опитування дозволяло досліднику уточнювати, пояснювати або адаптувати формулювання питань в випадку непорозумінь, що підвищувало точність і повноту отриманої інформації.

Другий формат - дистанційне анкетування, який передбачав заповнення анкет респондентами без присутності дослідника, за допомогою електронних платформ або паперових бланків, переданих поштою чи через навчальні ресурси. Такий підхід дозволяв охопити значно більшу кількість учасників, заощаджуючи час і матеріальні ресурси, а також надавав учням можливість відповідати в зручний для них час, що підвищувало рівень щирості відповідей і зменшувало ефект соціальної бажаності.

Комбінування обох форматів опитування забезпечило високу репрезентативність отриманих даних, дозволяючи охопити різні підгрупи підлітків за віком, класами й рівнем фізичної підготовки. Це дало змогу детально проаналізувати інтереси й мотивацію учнів до занять фізичною культурою, виявити їхні уподобання щодо різних видів фізичної активності, а також зрозуміти соціальні, психологічні й педагогічні фактори, що впливають на ставлення підлітків до регулярних занять спортом.

Крім того, використання двох форматів анкетування дозволило провести порівняльний аналіз отриманих результатів, оцінити рівень достовірності й узгодженості відповідей, а також зробити висновки щодо ефективності різних методів збору інформації в підлітків різних вікових груп. Такий підхід зробив дослідження більш комплексним і науково обґрунтованим, дозволивши отримати повну картину мотивації й ставлення учнів до фізичної активності.

Для вивчення основних питань даної проблематики нами була сформована анкета.

Таблиця 2.1

Анкета визначеності зацікавленості підлітків у фізичній культурі

№	Питання	Варіанти відповідей
1	У якому класі Ви навчаєтесь?	9 клас
2	Ваші заняття фізичною культурою вам подобаються?	Так; Ні
3	Якщо подобаються, що саме приваблює вас на тренуваннях фізкультури?	Фізичні вправи; Покращення фізичної підготовки; Корекція ваги; Зміцнення здоров'я; Отримати гарну оцінку; Дізнатися щось нове
4	Якщо не подобаються, що вам не подобається?	Нецікаві вправи; Велике навантаження; Мале навантаження; Стиль викладання вчителя; Присутність протилежної статі; Інше
5	Які мотиви змушують вас відвідувати тренування фізкультури?	Для здоров'я; Для оцінки; Цікаво на заняттях; Отримати поради для самостійних занять; Покращити фізпідготовку; Навчитися новим вправам; Відволіктися від навчання; Покращити рівень активності
6	Чи хотіли б ви збільшити кількість тренувань фізкультури?	Так; Ні
7	Які фактори впливають на бажання збільшити тренування фізкультури?	Особистість вчителя; Корекція ваги; Покращення рухових навичок; Покращення здоров'я; Інше
8	Які види спортивних занять ви відвідуєте поза школою?	Волейбол; Баскетбол; Плавання; Легка атлетика; Не відвідую
9	Що впливає на вашу мотивацію до занять фізкультурою поза школою?	Не маю часу; Не маю бажання; За станом здоров'я; Відвідую інші заняття; Інше
10	Які види вправ на тренуваннях фізкультури вам найбільше подобаються?	Розтяжка й гнучкість; Силові вправи; Біг; Командні ігри; Індивідуальні вправи

11	Наскільки важливим для вас є оцінювання на тренуваннях фізкультури?	Дуже важливо; Скоріше важливо; Неважливо
12	Чи відчуваєте ви підтримку вчителя під час тренувань фізкультури?	Так, завжди; Часто; Рідко; Ніколи
13	Які фактори покращують ваш інтерес до тренувань фізкультури?	Різноманітні вправи; Співпраця з однокласниками; Можливість самостійного вибору вправ; Ігрова форма; Соревнування
14	Чи подобається вам темп занять фізкультурою на тренуваннях?	Занадто швидкий; Оптимальний; Занадто повільний
15	Чи відчуваєте ви, що тренування фізкультури допомагають покращити ваше здоров'я?	Так, значно; Скоріше так; Маленькою мірою; Ні
16	Чи мотивують вас оцінки за тренування фізкультури займатися активніше?	Так, сильно; Частково; Ні
17	Які додаткові заходи могли б підвищити ваш інтерес до фізкультури?	Змагання й турніри; Позакласні спортивні гуртки; Інтерактивні ігри; Використання сучасного обладнання; Лекції про здоров'я
18	Наскільки ви самостійні в виконанні фізичних вправ поза тренуваннями?	Завжди самостійно; Частково; Потрібна допомога вчителя; Не виконую самостійно
19	Чи відчуваєте ви, що фізкультура допомагає знизити стрес і відволіктися від навчання?	Так, завжди; Частково; Рідко; Ніколи
20	Які фактори найбільше впливають на вашу участь в фізкультурі?	Особистий інтерес; Здоров'я; Поради вчителя; Підтримка друзів; Мотивація оцінкою; Інше

Таким чином, в результаті виконання даного підпункту нами була сформована анкета для визначення зацікавленості підлітків у фізичній культурі.

2.2. Організація досліджень

Виходячи з поставленої мети та завдань дослідження, у процесі реалізації яких формується інтерес учнів, з урахуванням чинників, що впливають на її ефективність, а також особливостей змісту освітнього процесу, на основі комплексного підходу до педагогічного оцінювання було розроблено критерії визначення навчальних досягнень учнів у процесі тренувань з фізичної культури та відповідні показники, що їх характеризують (табл. 2.2).

За мотиваційним критерієм оцінюється рівень інтересу учнів у руховій активності на основі показників відвідування тренувань фізичної культури, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах школи [24].

Когнітивний критерій передбачає визначення рівня теоретичних і методичних знань, які забезпечують можливість самостійного використання засобів фізичного виховання з метою особистісного вдосконалення.

Діяльнісний критерій характеризується ступенем навчальної адаптованості учнів, проявом вольових і психологічних особливостей особистості, руховою підготовленістю, а також рівнем стресу як показником психоемоційного стану.

Таблиця 2.2

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів-підлітків у процесі фізичного виховання

Критерій	Показники
Мотиваційний	Наявність і стійкість мотивації до рухової активності, що проявляється у відвідуванні тренувань фізичної культури та активній участі в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах школи
Когнітивний	Рівень засвоєння теоретико-методичних знань щодо використання засобів фізичного виховання для самовдосконалення
Діяльнісний	Рівень навчальної адаптованості, розвиток рухових і психологічних якостей, а також рівень стресу як показник психоемоційного стану

На основі зазначених показників визначаються рівні навчальних досягнень за традиційною шкалою - низький, середній і високий, що оцінюються у балах за

100-бальною системою (табл. 2.3). Так, 60–69 балів відповідають низькому рівню, 70–89 балів - середньому, а 90–100 балів - високому рівню навчальних досягнень.

Мотиваційний компонент передбачає оцінювання відвідуваності тренувань фізичної культури та активності участі в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах школи [6]. Нарахування балів здійснюється за такими орієнтирами:

1. 20 балів – відвідування 90–100 % тренувань фізичної культури та участь у більшості шкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
2. 15 балів – відвідування близько 75 % занять і періодична участь у спортивно-масових заходах;
3. 10 балів – відвідування близько 50 % занять і вибіркова участь у заходах;
4. 5 балів – відвідування не більше 25 % занять, епізодична участь у позакласних спортивних заходах;
5. 0 балів – відвідування менше 25 % тренувань фізичної культури та відсутність участі у шкільних спортивно-масових або оздоровчих заходах.

Таблиця 2.3

Бальна шкала оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів-підлітків

Критерій	Інструментарій оцінювання	Кількість балів
Мотиваційний	Відсоток відвідування тренувань фізичної культури та участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах школи	20
Когнітивний	Виконання тестових завдань	10
	Розроблення та проведення комплексу загальнорозвивальних вправ за індивідуальним завданням	10
Діяльнісний	Оцінка рівня рухової підготовленості	0–20
	Оцінка рівня психологічної підготовленості	0–20
	Визначення рівня навчальної адаптованості	0–20
Загальна кількість балів		100 балів

Інструментарій оцінювання навчальних досягнень учнів-підлітків з фізичної культури за когнітивним критерієм включає тестові завдання, які охоплюють питання, пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я засобами фізичної культури, впливом стресу на організм, його ознаками та наслідками, чинниками, що викликають психоемоційну напругу, а також способами її подолання [19]. До змісту тесту входять запитання щодо понять *навчального інтересу*, її ознак та чинників, які впливають на мотиваційний потенціал учня. Окремо перевіряються знання з методики розвитку рухових умінь і психологічних якостей, що сприяють ефективному пристосуванню до навчальної діяльності.

Когнітивні вміння та навички оцінюються за здатністю учня самостійно підбирати фізичні вправи для занять оздоровчого або тренувального спрямування [6]. Тестове завдання має закриту форму і дає змогу визначити рівень теоретичних знань за 10-бальною шкалою.

Оцінювання методичних знань передбачає створення та проведення комплексу загальнорозвивальних вправ за індивідуальним завданням. Оцінка здійснюється за 10-бальною шкалою, де до 5 балів передбачено за складання комплексу, а ще до 5 - за його практичне проведення у групі.

Критерії оцінювання складання комплексу загальнорозвивальних вправ

1. 5 балів - вправи повністю відповідають поставленій меті, правильно дібрана послідовність, дотримано термінології, рухове навантаження розподілене раціонально;
2. 4 бали - незначні неточності у термінології чи послідовності вправ, збережено логічність побудови та відповідність спрямованості;
3. 3 бали - поодинокі помилки у доборі вправ, недоліки в термінології або у визначенні навантаження;
4. 2 бали - значні помилки у структурі комплексу, порушення логічної послідовності, невідповідність вправ меті заняття;
5. 1 бал - грубі помилки: відсутність логічності, невдалий підбір вправ, порушення методичних принципів побудови рухової діяльності.

Критерії оцінювання проведення комплексу загальноорозвивальних вправ

1. 5 балів - вправи виконуються чітко, команди подаються вчасно, інструкції зрозумілі, темп і тривалість підібрано доцільно;
2. 4 бали - незначні неточності у поданні команд або темпі виконання, збережено загальну якість проведення;
3. 3 бали - спостерігаються помилки у підборі вправ, нечіткість команд, нерівномірність темпу;
4. 2 бали - неправильний підбір вправ або відсутність логічного переходу між ними, недоліки у використанні термінології та розподілі часу;
5. 1 бал - проведення з грубими порушеннями: відсутність чітких команд, недоцільність обраних методів організації, неузгодженість дій, відсутність контролю за виконанням.

Такий підхід до оцінювання дає змогу комплексно визначити рівень інтересу до навчання учнів, враховуючи не лише рівень фізичної підготовленості, а й мотиваційні, когнітивні та психологічні компоненти навчальної діяльності.

Оцінювання за діяльнісним компонентом передбачає визначення інтегрального показника інтересу учнів-підлітків, а також рівня розвитку й сформованості її основних прогностичних характеристик із урахуванням гендерних відмінностей та їх інформативної значущості.

Рівень навчальної мотивації, фізичної підготовленості та психологічної стійкості визначався за спеціально розробленими оціночними нормами, побудованими на 20-бальній шкалі. Загальний результат складався із суми балів, отриманих за трьома зазначеними показниками.

Педагогічний контроль рівня інтересу учнів і її складових базувався на використанні комплексу тестів і методик. Це, у свою чергу, зумовило потребу у створенні нормативних орієнтирів, які могли б бути застосовані вчителями фізичної культури для об'єктивного оцінювання індивідуальних навчальних досягнень учнів у процесі практичних занять.

Розроблення навчальних норм здійснювалося на основі відомої методики визначення порівняльних норм, що використовується у спортивній метрології. Такі норми є граничними значеннями результатів тестів, на підставі яких проводиться класифікація рівня підготовленості учасників дослідження [9].

Відповідно до методики метрології фізичного виховання та спорту, було визначено п'ятирівневу шкалу оцінювання, що дозволяє зіставити індивідуальні показники учнів із середньогруповими віковими нормами.

1. Низький рівень - $X < \bar{X} - 0,5\sigma$;
2. Рівень нижче середнього - $\bar{X} - 0,5\sigma \leq X < \bar{X}$;
3. Середній рівень - $\bar{X} \leq X < \bar{X} + 0,5\sigma$;
4. Рівень вище середнього - $\bar{X} + 0,5\sigma \leq X < \bar{X} + \sigma$;
5. Високий рівень - $X > \bar{X} + \sigma$.

У випадках, коли досліджуваний показник має зворотну залежність (тобто, чим менше його значення, тим вищим є рівень прояву), застосовувалася інша градація:

1. Низький рівень - $X > \bar{X} + \sigma$;
2. Рівень нижче середнього - $\bar{X} + \sigma > X > \bar{X} + 0,5\sigma$;
3. Середній рівень - $\bar{X} + 0,5\sigma > X > \bar{X}$;
4. Рівень вище середнього - $\bar{X} > X > \bar{X} - 0,5\sigma$;
5. Високий рівень - $X < \bar{X} - 0,5\sigma$.

Таким чином, було визначено оціночні норми інтегрального показника інтересу до навчання учнів-підлітків за 20-бальною шкалою, що наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Оціночні норми інтегрального показника навчальної адаптованості учнів-підлітків

Показник	1	2	3	4	5
Хлопці	<4,36	4,37–5,04	5,05– 6,39	6,40–7,07	> 7,08
Дівчата	<3,95	3,96–4,56	4,57– 5,77	5,78–6,38	> 6,39
Кількісна оцінка, бали	4	8	12	16	20

Рівень інтересу до навчання	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
-----------------------------	---------	------------------	----------	-----------------	---------

Таблиця 2.5

Оціночні норми рухової підготовленості хлопців шкільного віку

Показник	1	2	3	4	5
Біг 1500 м, хв, с	> 9,51	9,50–9,01	9,00–8,02	8,01–7,52	<7,51
Човниковий біг 4×9 м, с	> 11,5	11,4–11,2	11,1–10,7	10,6–10,4	<10,3
Стрибки зі скакалкою (1 хв, кількість разів)	<73,2	73,3–82,9	83,0–102,2	102,3–111,9	> 112
Тест «Берпі» (10 с, кількість разів)	<4,24	4,25–4,92	4,93–6,27	6,28–6,95	> 6,96
Сума балів	10–17	18–25	26–34	35–42	43–50
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20
Рівень рухової підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 2.6

Оціночні норми рухової підготовленості дівчат шкільного віку

Показник	1	2	3	4	5
Біг 1000 м, хв, с	> 6,45	6,44–6,10	6,09–5,45	5,44–5,15	<5,14
Човниковий біг 4×9 м, с	> 12,1	12,0–11,8	11,7–11,3	11,2–11,0	<10,9
Стрибки зі скакалкою (1 хв, кількість разів)	<65,1	65,2–74,0	74,1–92,8	92,9–101,5	> 101,6
Тест «Берпі» (10 с, кількість разів)	<3,85	3,86–4,35	4,36–5,42	5,43–5,92	> 5,93
Сума балів	10–17	18–25	26–34	35–42	43–50
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20
Рівень рухової підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 2.7

Оціночні норми психологічної підготовленості хлопців шкільного віку

Показник	1	2	3	4	5
Рівень стресостійкості (бали тесту)	<3,5	3,6–4,9	5,0–6,4	6,5–7,4	> 7,5
Самоконтроль і вольова регуляція	<3,0	3,1–4,4	4,5–5,9	6,0–7,0	> 7,1

Емоційна стабільність	<4,2	4,3–5,1	5,2–6,2	6,3–7,0	> 7,1
Сума балів	9–13	14–18	19–24	25–29	30–35
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20
Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 2.8

Оціночні норми психологічної підготовленості дівчат шкільного віку

Показник	1	2	3	4	5
Рівень стресостійкості (бали тесту)	<3,3	3,4–4,7	4,8–6,1	6,2–7,0	> 7,1
Самоконтроль і вольова регуляція	<3,2	3,3–4,6	4,7–5,8	5,9–6,8	> 6,9
Емоційна стабільність	<4,0	4,1–5,0	5,1–6,0	6,1–6,9	> 7,0
Сума балів	9–13	14–18	19–24	25–29	30–35
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20
Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Отже, діяльнісний критерій оцінювання навчальних досягнень підлітків дає можливість комплексно визначити рівень сформованості навчального інтересу та її ключових складових - рухової й психологічної підготовленості. Застосування цих оціночних норм дозволяє вчителю фізичної культури своєчасно виявити недостатню мотивацію, відстежити індивідуальний прогрес учнів і скоригувати навчально-виховний процес відповідно до їхніх можливостей і потреб.

Таблиця 2.9

Оціночні норми психологічної підготовленості підлітків (хлопці)

Показник	1	2	3	4	5
Вольова організація особистості, бали	<57,7	57,8–59,5	59,6–63,0	63,1–64,8	> 64,9
Рівень стресу, бали	> 19,8	19,7–18,5	18,4–15,2	15,1–13,5	<13,4
Тривожність, бали	> 13,2	13,1–12,5	12,4–11,2	11,1–10,5	<10,4
Агресивність, бали	> 12,8	12,7–11,9	11,8–10,2	10,1–9,3	<9,2
Стресостійкість, бали	> 35,7	35,6–33,1	33,0–28,0	27,9–25,4	<25,3
Сума балів	10–17	18–25	26–34	35–42	43–50
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20

Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
--------------------------------------	---------	------------------	----------	-----------------	---------

Отже, запропонована система оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання учнів-підлітків є рейтинговою. Вона враховує інтегральний показник інтересу до навчання і визначається як сума оцінок, отриманих під час діагностики різних показників за мотиваційним, когнітивним і діяльнісним критеріями.

Вимірювання здійснювалося за загальною кількістю балів, що відображали активність учнів у відвідуванні занять, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, рівень теоретичних знань, якість виконання індивідуальних завдань, складання нормативів рухової та психологічної підготовленості, а також інтегрального показника навчальної адаптованості.

Таблиця 2.10

Оціночні норми психологічної підготовленості учениць-підлітків

Показник	1	2	3	4	5
Вольова організація особистості, бали	<56,4	56,5–62,1	62,2–73,4	73,5–79,1	> 79,2
Рівень стресу, бали	> 17,0	16,9–15,7	15,6–13,2	13,1–11,9	<11,8
Тривожність, бали	> 13,3	13,2–12,4	12,3–10,7	10,6–9,8	<9,7
Стресостійкість, бали	> 35,6	35,5–31,0	30,9–21,9	21,8–17,3	<17,2
Сума балів	8–13	14–20	21–27	28–34	35–40
Кількісна оцінка, бали	0–4	5–8	9–12	13–16	17–20
Рівень психологічної підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Застосування такого підходу до педагогічного контролю у процесі фізичного виховання із врахуванням рівня інтересу до навчання дозволяє здійснити комплексне оцінювання мотиваційно-поведінкових, теоретичних і практичних досягнень [20]. Розроблена система оцінювання дає змогу педагогам постійно відстежувати динаміку розвитку учнів, рівень сформованості мотивації до занять, їх психоемоційний стан, вольові якості, а також рівень рухової й психологічної підготовленості.

Таким чином, оцінювання стає цілісним і багатокомпонентним, поєднуючи кількісні показники (бали) з якісним аналізом результатів індивідуального розвитку кожного учня.

Розглянемо приклад застосування технології комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів-підлітків у процесі занять із фізичного виховання. Припустімо, що учень, якого необхідно оцінити наприкінці другого семестру, відвідав 90% занять і проявив високу активність, за що отримав 20 балів.

За іншими показниками результати цього учня були такими:

1. під час тестування з теоретичної підготовки, правильно відповівши на 16 із 20 запитань, він отримав 8 балів із 10 можливих;
2. під час виконання індивідуального комплексу загальнорозвивальних вправ - 8 балів (по 4 бали за кожне завдання);
3. за результатами оцінювання рівня інтересу до навчання - 12 балів, що відповідає середньому рівню;
4. за показниками рухової підготовленості - 16 балів;
5. за результатами психологічного тестування - 16 балів.

Підсумувавши всі отримані бали, маємо: $20 + 8 + 8 + 12 + 16 + 16 = 80$ балів.

Отже, загальний результат становить 80 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень і якісній оцінці «добре».

Таким чином, оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичного виховання з урахуванням рівня їх інтересу до навчання передбачає комплексний підхід. До основних критеріїв оцінювання належать:

1. мотиваційний – визначає рівень активності, зацікавленості та участі в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах;
2. когнітивний – передбачає перевірку теоретичних знань, розуміння принципів самостійних занять фізичними вправами, а також виконання індивідуальних завдань методичного характеру;
3. діяльнісний – базується на результатах тестування рухових здібностей, психологічної стійкості та загального рівня навчальної адаптованості.

Оцінювання здійснюється за сумарним результатом балів, отриманих учнем за всіма показниками, відповідно до 100-бальної шкали.

Запропонована технологія дає змогу вчителю фізичної культури не лише контролювати динаміку навчальних досягнень учнів, але й своєчасно виявляти проблеми мотивації і інтересу до навчання, коригувати навчально-виховний процес і мотивувати підлітків до самовдосконалення та підвищення власної фізичної підготовленості.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методологію та організацію дослідження, спрямованого на вивчення рівня інтересу підлітків до рухової активності та ефективності педагогічних умов його формування. Використано комплекс теоретичних, педагогічних, соціологічних та статистичних методів, що забезпечують достовірність і об'єктивність отриманих даних. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив визначити стан вивченості проблеми в сучасній науковій практиці, окреслити ключові підходи до формування мотивації до занять фізичною культурою та виокремити чинники, які впливають на залучення учнів до рухової активності. Педагогічне спостереження та експериментальна робота забезпечили можливість практичної перевірки ефективності запропонованих умов. Соціологічні методи дозволили виявити реальний рівень зацікавленості підлітків і проблеми, що заважають регулярній фізичній активності. Методи математичної статистики забезпечили об'єктивність узагальнення результатів. Таким чином, організація дослідження ґрунтується на комплексному підході та створює науково обґрунтовану основу для аналізу динаміки мотивації учнів і вдосконалення процесу фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Зміст та етапи впровадження методики формування інтересу до занять фізичною культурою

Формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує системного підходу та чіткої організації. Основна мета методики полягає у створенні у підлітків стійкого інтересу до фізичної активності, розвитку потреби у регулярних заняттях, покращенні фізичного здоров'я, підвищенні рухових умінь та загальної працездатності [30]. Зміст методики охоплює як психологічні, так і фізичні аспекти розвитку особистості учнів, приділяючи увагу їхнім індивідуальним потребам, фізичним можливостям, рівню підготовленості та соціально-психологічним умовам.

Методика формування інтересу до фізичної культури передбачає кілька етапів, кожен з яких спрямований на поступове залучення учнів до активних занять та підвищення їхньої мотивації [25]. Перший етап, підготовчий, включає ознайомлення учнів із суттю фізичної культури, її значенням для здоров'я, розвитку фізичних і психічних якостей, а також створення сприятливого психологічного середовища. На цьому етапі важливо враховувати індивідуальні особливості учнів, їхні попередні досягнення та рівень фізичної активності, а також проводити бесіди, демонстрації, показові заняття, які допомагають викликати первинний інтерес до рухової діяльності.

Другий етап, мотиваційний, спрямований безпосередньо на стимулювання внутрішньої зацікавленості учнів до фізичних занять. Він передбачає впровадження різноманітних видів діяльності, що відповідають інтересам підлітків, використання ігрових форм занять, змагальних і командних вправ, а також індивідуальних завдань, що дозволяють відчувати власний прогрес [32]. На цьому етапі активно використовуються стимули психологічного та соціального

характеру, зокрема похвала, підтримка, позитивне оцінювання результатів, а також створення умов для дружньої взаємодії між учнями.

Третій етап, практичний, передбачає безпосереднє залучення учнів до регулярної фізичної активності, формування стійких звичок і потреби у систематичних заняттях [31]. На цьому етапі методика включає комплекс вправ загальної фізичної підготовки, спеціальні оздоровчі вправи, рухливі ігри, спортивні змагання та вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації. Значна увага приділяється диференціації завдань за рівнем підготовленості учнів, створенню умов для самостійного виконання вправ і оцінки власних результатів [25].

Четвертий етап, контрольний та корекційний, спрямований на оцінку ефективності методики та коригування навчально-тренувального процесу відповідно до досягнутих результатів і індивідуальних особливостей учнів. На цьому етапі проводиться аналіз фізичного стану учнів, рівня рухових умінь, показників здоров'я, а також ступеня сформованого інтересу до фізичних занять [26]. На основі цих даних педагог коригує програму занять, вводить додаткові вправи, ігрові та змагальні елементи, щоб підтримувати мотивацію та інтерес до фізичної активності.

Таблиця 3.1

Методика формування інтересу до занять фізичною культурою

Етап методики	Мега етапу	Форми роботи	Приклади заходів/завдань	Очікуваний результат
Підготовчий	Ознайомлення учнів з фізичною культурою та її значенням для здоров'я та розвитку	Бесіди, демонстрації, показові заняття, презентації	Розповідь про користь фізичної активності, демонстрація базових вправ, знайомство з видами спорту	Створення первинного інтересу, підвищення усвідомлення значення фізкультури
Мотиваційний	Формування внутрішньої зацікавленості до регулярних занять	Ігрові вправи, командні та індивідуальні завдання, змагання	Рухливі ігри, квест-заняття, міні-змагання, завдання на розвиток сили та витривалості	Підвищення мотивації, бажання брати участь у заняттях, формування

				позитивного ставлення
Практичний	Створення системи регулярних фізичних занять, розвиток рухових умінь	Комплексні заняття, спортивні ігри, оздоровчі вправи, самостійні тренування	Біг, естафети, вправи на гнучкість та координацію, групові спортивні ігри	Підвищення фізичної підготовленості, розвиток рухових навичок, формування потреби у регулярній фізичній активності
Контрольний і корекційний	Оцінка результатів та корекція програми	Тестування фізичних якостей, спостереження, самооцінка	Вимірювання витривалості, сили, швидкості, складання індивідуальних планів, анкетування щодо інтересу до занять	Виявлення досягнень, корекція завдань, підтримка мотивації та інтересу до фізичної активності
Стимулюючий	Підтримка зацікавленості та активності	Заохочення, похвала, створення умов для самостійної роботи	Сертифікати, змагання між класами, групові проекти з фізичної культури	Підтримка стійкого інтересу, формування позитивного ставлення до здорового способу життя

Наведемо приклади вправ, що використовують:

Тренування 1: Розвиток сили та витривалості

Мета: Активізувати фізичну активність після вихідних, розвинути основні фізичні якості.

Завдання: Підвищити загальний тонус, познайомити учнів із базовими вправами для сили.

Приклади вправ:

1. Розминка (10 хв): біг на місці, стрибки через скакалку, кругові рухи руками та плечима.
2. Основна частина (20 хв):
 - Присідання: 3 підходи по 12 разів.

- Відтискання від підлоги: 3 підходи по 8–12 разів.
- Планка: 3 підходи по 30 секунд.
- 3. Завершення (5 хв): розтяжка м'язів ніг та спини, дихальна гімнастика.

Домашнє завдання: 15 хв легкого бігу або прогулянки на свіжому повітрі, виконання вправ на гнучкість.

Тренування 2: Координація та швидкість

Мета: Поліпшити координацію рухів та швидкісні якості.

Завдання: Розвивати моторні навички через ігрові елементи.

Приклади вправ:

1. Розминка (10 хв): біг з високим підніманням колін, махи ногами, стрибки.
2. Основна частина (20 хв):
 - Естафети: біг з передачами м'яча (4–5 команд).
 - Човниковий біг 4×9 м: 3 повтори.
 - Стрибки через скакалку: 3 підходи по 50–60 разів.
3. Завершення (5 хв): дихальна гімнастика, легкі вправи на баланс на одній нозі.

Домашнє завдання: 10–15 хв рухливих ігор на свіжому повітрі (біг, м'яч).

Тренування 3: Гнучкість та психоемоційне розвантаження

Мета: Покращити гнучкість, знизити рівень стресу та напруження.

Завдання: Сформувати інтерес до розтяжки і релаксації.

Приклади вправ:

1. Розминка (10 хв): легкий біг на місці, кругові рухи плечима та тулубом.
2. Основна частина (20 хв):
 - Нахили вперед і в сторони: 3 підходи по 15 разів.
 - Вправи на розтяжку ніг (поза «метелика», розтяжка литкових м'язів): 3 хв на кожну вправу.

– Йога-пози: кішка-корова, собака мордою вниз, планка на ліктях: 3 підходи по 30 секунд.

3. Завершення (5 хв): дихальні вправи, концентрація на повільному вдиху і видиху.

Домашнє завдання: 10–15 хв легких розтяжок після школи або перед сном.

Тренування 4: Командні ігри та комунікація

Мета: Формування командного духу та інтересу до спортивних ігор.

Завдання: Розвивати соціальні навички та підтримувати активність через гру.

Приклади вправ:

1. Розминка (10 хв): біг з елементами ігор, кидки м'яча в парах.

2. Основна частина (20 хв):

– Волейбол/футбол/баскетбол: 3 команди, по 10 хв ігрового часу.

– Командні естафети з м'ячем та конусами: 3 повтори.

– Кооперативні вправи на швидкість реакції: кидання і ловіння м'яча в парах [28].

3. Завершення (5 хв): легка розтяжка, обговорення гри, підведення підсумків.

Домашнє завдання: 15 хв ігрових вправ із друзями або сім'єю.

Тренування 5: Змагальні та індивідуальні навантаження

Мета: Мотивувати учнів через досягнення та конкуренцію.

Завдання: Підвищити зацікавленість до регулярних тренувань.

Приклади вправ:

1. Розминка (10 хв): легкий біг, стрибки, кругові рухи рук і ніг.

2. Основна частина (20 хв):

- Біг на 1500 м: 1–2 спроби для оцінки прогресу.

- Вправи на силу: відтискання, присідання, підтягування – 3 підходи.

- Стрибки на скакалці: 3 підходи по 50–60 разів [29].

3. Завершення (5 хв): розтяжка та релаксаційні вправи.

Домашнє завдання: самостійні тренування, підготовка до наступного спортивного дня.

Самостійне заняття: Самостійна активність та відпочинок

Мета: Формування звички регулярної фізичної активності.

Завдання: Показати, що рухова активність може бути приємною і поза школою.

Зміст тренування:

1. Прогулянки на свіжому повітрі 30–40 хв.
2. Легкий біг, катання на велосипеді, роликах або самокаті.
3. Самостійні вправи на гнучкість та координацію: розтяжка, планка, присідання [27].

Самостійне заняття: День відновлення та психоемоційного розвантаження

Мета: Дати організму відпочинок, підтримати позитивне ставлення до фізичної культури.

Завдання: Психоемоційна розрядка через легку активність.

Зміст тренування:

1. Легка прогулянка або сімейна активність (фрізбі, м'яч, активні ігри).
2. Дихальна гімнастика або легкі йога-пози 10–15 хв.
3. Підведення підсумків: учні оцінюють власну активність, ставлять цілі.

Таким чином, зміст методики формування інтересу до фізичної культури охоплює систему психолого-педагогічних та фізичних впливів, спрямованих на розвиток стійкої потреби у заняттях спортом, на підвищення фізичних та психічних якостей підлітків, а також на формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Її ефективність забезпечується чіткою послідовністю етапів, системністю занять, диференційованим підходом до учнів і використанням стимулюючих чинників, які активізують внутрішню мотивацію та інтерес до фізичної активності.

3.2. Динаміка інтересу підлітків до рухової активності

Для експериментальної перевірки ефективності розробленої методики формування інтересу до навчання учнів-підлітків її було впроваджено в освітній процес занять з фізичного виховання у школі. У ході формувального етапу педагогічного експерименту проводили оцінку впливу спеціально підібраних рухових вправ на фізичний та психоемоційний стан, мотивацію та розвиток інтересу до навчальної діяльності учнів-підлітків.

Для порівняння ефективності традиційної програми фізичного виховання та розробленої нами методики формування інтересу до навчання було організовано паралельний порівняльний експеримент. Контрольні групи працювали за традиційною програмою фізичного виховання в школі, а експериментальні групи - за розробленою методикою. Педагогічний експеримент проводився протягом 2023–2024 навчального року на базі школи з відповідним рівнем матеріально-технічного оснащення.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп хлопців і дівчат порівнювалися всі показники, зафіксовані на констатувальному етапі експерименту. Статистичний аналіз показників рухової підготовленості, психоемоційного стану та розвитку інтересу до навчання учнів-підлітків показав, що групи були однорідними ($p \leq 0,05$).

Спеціальна методика формування інтересу до навчання передбачала різні форми занять фізичними вправами у школі, орієнтовно 4 навчальні години на тиждень. Крім того, заняття проводилися і під час самостійних вправ учнів у позаурочний час. Під час секційних і самостійних занять застосовувалися спеціальні комплекси вправ для розвитку інтересу до навчання, підвищення рухової активності та покращення психоемоційного стану, а також включали елементи різних видів спорту.

Навчальний матеріал із розділу формування інтересу до навчання та покращення психоемоційного стану учнів-підлітків інтегровано з матеріалом із розвитку рухових здібностей у 4 годинах теоретичних занять на кожен семестр

(2 години лекційних та 2 години семінарських занять), решта годин розподілялася так: 75% практичних навчально-тренувальних занять і 25% методичних (навчально-методичних) занять.

Внаслідок впровадження в освітній процес фізичного виховання у школі методики формування інтересу до навчання учнів відбулися позитивні зміни у ставленні учнів до власного здоров'я. Так, за результатами анкетування, кількість учнів, які оцінюють свій інтерес до занять фізичною культурою як середній, зменшилася з 35% до 28,5 % серед хлопців та з 37,5% до 31% серед дівчат. Водночас кількість учнів, які оцінюють свій інтерес до занять фізичною культурою як добрий, збільшилася з 65% до 71,5% серед хлопців та з 62,5% до 69% серед дівчат.

Кількість хлопців із добрими стосунками серед однолітків зросла на 4,5 % - з 75% до 79,5%, а серед дівчат - на 3,5 % з 87,5% до 91%. Учні, які оцінюють свої вольові якості як високі, збільшили показники: серед хлопців із 75% до 86% (+11%), серед дівчат із 37,5% до 52% (+14,5%).

Спостерігаються також позитивні зміни у ставленні учнів до занять фізичними вправами у повсякденному житті. Так, хлопці, які до експерименту займалися в середньому 3 рази на тиждень, наприкінці педагогічного експерименту тренуються вже 4,5 рази, тобто на 1,5 рази більше. Дівчата до експерименту займалися 4 рази на тиждень, а наприкінці - 5 разів. Загальний обсяг таких занять на тиждень становить 6,4 години для хлопців та 7,7 години для дівчат, що на 2,2 та 2,7 години більше відповідно.

Наприкінці експерименту 28,5 % хлопців відзначили, що їхня працездатність протягом дня поліпшилася, що на 23,5 % більше порівняно з початком дослідження. Серед дівчат цей показник збільшився на 11 % - з 25 % до 36 %. Крім того, 85,7 % підлітків повідомили про покращення психоемоційного стану після занять фізичними вправами, що на 6,5 % більше, ніж на початку експерименту.

Одним із найважливіших принципів фізичного виховання у школі є оздоровча спрямованість. Основним завданням застосування розробленої

методики є формування інтересу до навчання підлітків, підвищення їхньої фізичної активності та покращення психоемоційного стану за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ.

Перевірка ефективності методики показала, що наприкінці педагогічного експерименту у хлопців експериментальної групи підвищилися показники в усіх рухових тестах. Статистично значущі зміни спостерігалися у вольовій організації особистості, рівні стресу, стресостійкості, тривожності, бігу на 1500 м, човниковому бігу, тесті Берпі та стрибках на скакалці. Зокрема, показники вольової організації підлітків покращилися на 5,7 %, рівня стресу - на 8,8 %, стресостійкості - на 6,4 %, бігу на 1500 м - на 5,0 %, тривожності - на 7,0 %, стрибків на скакалці - на 8,0 %, спритності - на 7,7 %, тесту Берпі - на 12,2 % ($p \leq 0,05$).

У контрольній групі показники змінилися незначно: вольова організація - на 1,0 %, рівень стресу - на 4,3 %, стресостійкість - на 2,0 %, біг на 1500 м - на 1,8 %, стрибки на скакалці - на 2,3 % ($p > 0,05$).

Таблиця 3.2

Динаміка змін показників рухової підготовленості та психоемоційного стану учнів у школі в умовах педагогічного експерименту (ЕГ, n=42; КГ, n=43)

Показники	Групи	X ± m до експерименту	X ± m після експерименту	% приріст показника	p
Сила нервової системи, бали	ЕГ	2,17±0,16	2,11±0,18	2,8	p > 0,05
	КГ	2,18±0,14	2,15±0,15	1,4	p > 0,05
Вольова організація особистості, бали	ЕГ	61,3±0,51	64,7±0,61	5,7	p ≤ 0,05
	КГ	61,5±0,54	62,1±0,54	1,0	p > 0,05
Рівень стресу, бали	ЕГ	16,6±0,48	15,2±0,57	8,8	p ≤ 0,05
	КГ	16,8±0,53	16,1±0,51	4,3	p > 0,05
Тривожність, бали	ЕГ	11,9±0,41	11,1±0,46	7,0	p ≤ 0,05
	КГ	11,7±0,38	11,4±0,42	2,6	p > 0,05
Агресія, бали	ЕГ	10,9±0,31	10,7±0,41	1,9	p > 0,05
	КГ	11,0±0,33	10,9±0,38	0,9	p > 0,05

Стресостійкість, бали	ЕГ	30,3±0,72	28,4±0,81	6,4	p≤0,05
	КГ	30,4±0,75	29,8±0,79	2,0	p > 0,05
Біг 1500 м, хв:с	ЕГ	8,48±0,12	8,07±0,09	5,0	p≤0,05
	КГ	8,47±0,08	8,32±0,09	1,8	p > 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	10,8±0,12	10,0±0,11	7,7	p≤0,05
	КГ	10,7±0,13	10,5±0,11	1,9	p > 0,05
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	ЕГ	92,1±2,96	99,8±3,01	8,0	p≤0,05
	КГ	92,2±2,89	94,3±2,99	2,3	p > 0,05
Тест Берпі, 10 с, разів	ЕГ	5,4±0,4	6,1±0,7	12,2	p > 0,05
	КГ	5,0±0,3	5,2±0,8	3,9	p > 0,05

Графічне зображення отриманих результатів наведено на рис. 3.1.

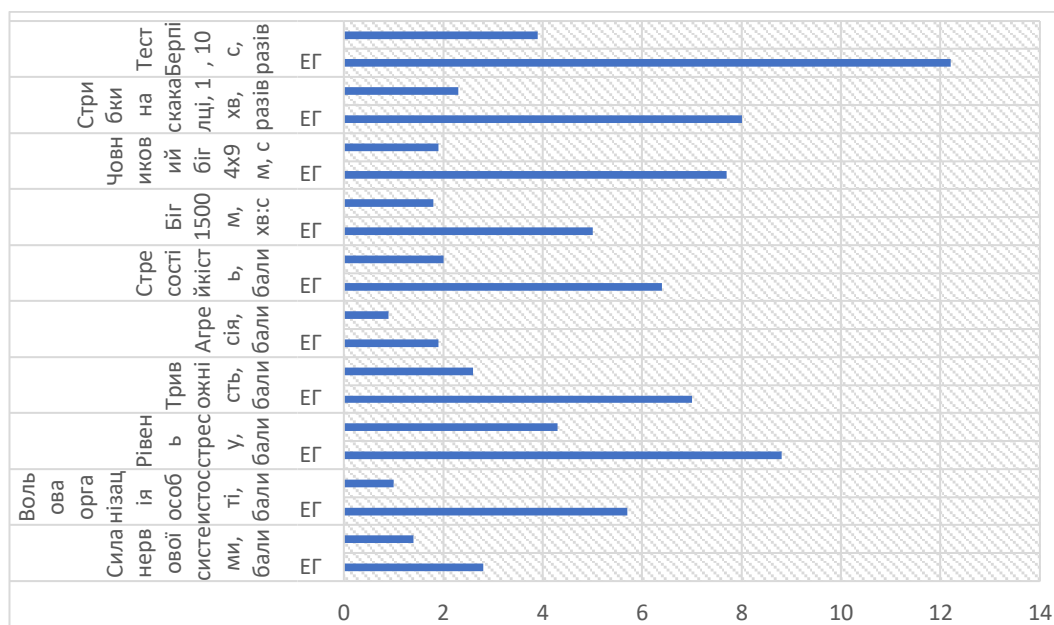


Рис. 3.1. Динаміка змін показників рухової підготовленості та психоемоційного стану учнів у школі в умовах педагогічного експерименту (ЕГ, n=42; КГ, n=43)

Щодо інших результатів, наприкінці експерименту у хлопців як експериментальної, так і контрольної груп показники сили нервової системи покращилися статистично недостовірно: на 2,8 % у ЕГ та 1,4 % у КГ. Аналогічно, тривожність змінилася на 2,6 % у КГ, агресія - на 1,9 % у ЕГ та 1,0 % у КГ, човниковий біг - на 1,9 % у КГ, а тест Берпі - на 3,9 % у КГ при $p > 0,05$.

Таблиця 3.3

Динаміка змін інтегрального показника формування інтересу до навчання та психофізіологічного стану учениць у школі в умовах педагогічного експерименту (ЕГ, n=47; КГ, n=47)

Показники	Групи	X ± m до експерименту	X ± m після експерименту	% приріст показника	p
Сила нервової системи, бали	ЕГ	1,99±0,18	1,91±0,18	4,1	p > 0,05
	КГ	1,96±0,18	1,94±0,18	1,0	p > 0,05
Вольова організація особистості, бали	ЕГ	67,3±1,72	71,3±1,69	8,3	p ≤ 0,05
	КГ	67,5±1,67	69,8±1,74	3,4	p > 0,05
Рівень стресу, бали	ЕГ	14,7±0,41	13,6±0,35	7,8	p ≤ 0,05
	КГ	14,5±0,39	14,0±0,36	3,5	p > 0,05
Тривожність, бали	ЕГ	11,3±0,27	10,5±0,31	7,3	p ≤ 0,05
	КГ	11,4±0,29	11,1±0,28	2,3	p > 0,05
Стресостійкість, бали	ЕГ	26,2±1,31	23,1±1,24	12,6	p ≤ 0,05
	КГ	26,1±1,32	25,8±1,26	1,1	p > 0,05
Біг 1500 м, хв:с	ЕГ	9,57±0,18	9,13±0,16	5,3	p ≤ 0,05
	КГ	9,53±0,14	9,38±0,17	1,6	p > 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	11,6±0,14	10,8±0,09	7,1	p ≤ 0,05
	КГ	11,7±0,12	11,4±0,10	2,6	p > 0,05
Стрибки на скакалці, 1 хв, разів	ЕГ	102,8±3,11	110,2±3,78	7,0	p ≤ 0,05
	КГ	103,1±3,06	106,7±3,65	3,4	p > 0,05

Графічне зображення отриманих результатів наведено на рис. 3.1.

Така тенденція змін спостерігається і серед учениць. Наприкінці навчального року в дівчат експериментальної та контрольної груп підвищилися показники всіх рухових тестів, але статистично достовірні зміни відбулися лише у показниках вольової організації особистості, стресостійкості, бігу на 1500 м, човникового бігу та стрибків на скакалці у дівчат ЕГ.

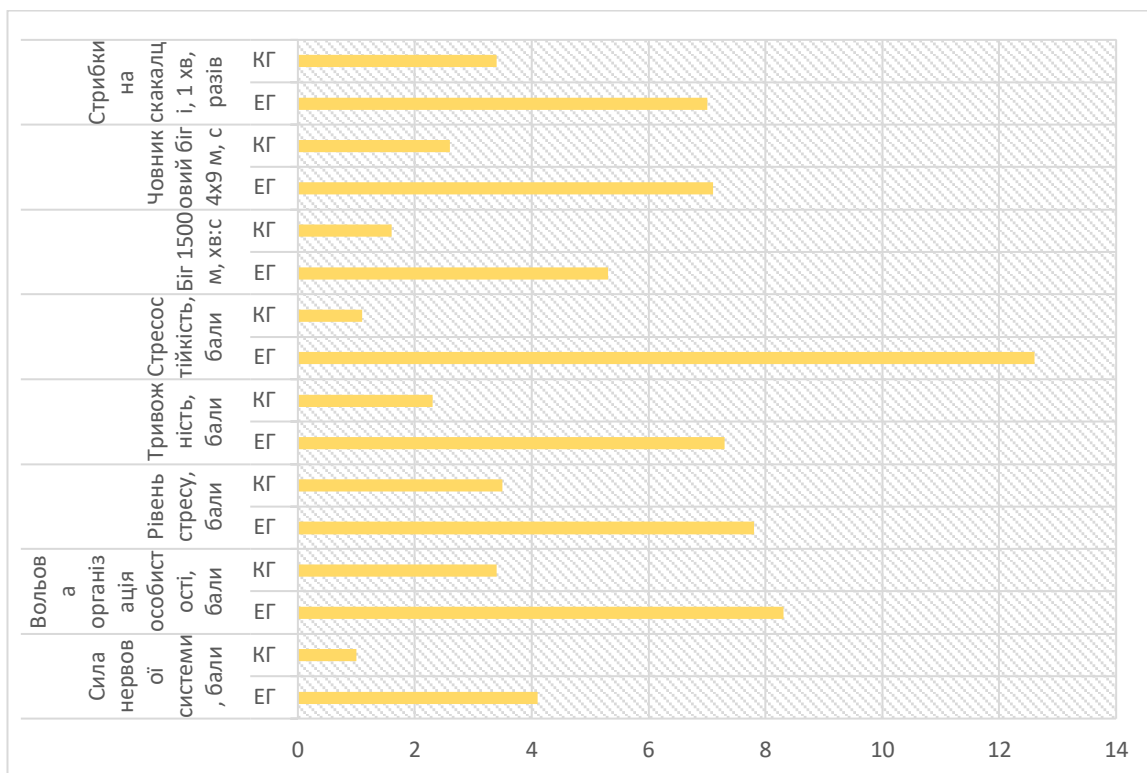


Рис. 3.2. Динаміка змін інтегрального показника формування інтересу до навчання та психофізіологічного стану учениць у школі в умовах педагогічного експерименту (ЕГ, n=47; КГ, n=47)

Зокрема:

1. Вольова організація особистості – +8,3 %
2. Рівень стресу – -7,8 %
3. Тривожність – -7,3 %
4. Стресостійкість – +12,6 %
5. Біг на 1500 м – +5,3 %
6. Човниковий біг – +7,1 %
7. Стрибки на скакалці – +7,0 %

У контрольній групі зміни були менш виражені та статистично недостовірні:

1. Вольова організація – +3,4 %
2. Рівень стресу – -3,5 %
3. Тривожність – -2,3 %

4. Стресостійкість – +1,1 %
5. Біг на 1500 м – +1,6 %
6. Човниковий біг – +2,6 %
7. Стрибки на скакалці – +3,4 %

Інші результати, як-от сила нервової системи, змінилася недостовірно: +4,1 % у ЕГ та +1,0 % у КГ ($p > 0,05$).

Завдання цілеспрямованого розвитку рухових здібностей вирішується через тренування загальної фізичної підготовки. Комплекс тестів для оцінювання рівня загальної рухової підготовленості був малоефективним для формування інтересу до навчання, тому достовірних змін у розвитку рухових здібностей ЕГ, окрім тих, що пов'язані з показниками формування інтересу, не відбулося. Тестування рухової підготовленості не виявило погіршень у швидкості, гнучкості, силі та швидко-силових здібностях.

Отже, оскільки погіршень у руховій підготовленості та психоемоційному стані учениць наприкінці навчального року не спостерігається, експериментальна методика не знижує рівень їх фізичної підготовленості та психоемоційного стану і має збалансований вплив.

Перевірка динаміки інтегрального показника формування інтересу до навчання у підлітків у ході педагогічного експерименту показала наявність достовірних змін цього показника як у юнаків, так і у дівчат експериментальної групи. У той же час, у контрольній групі учнів хоча й спостерігалися позитивні зміни, вони статистично недостовірні (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка інтегрального показника формування інтересу до навчання у підлітків у школі в умовах педагогічного експерименту

Групи	Рівень інтегрального показника формування інтересу (бали)	% приріст показника	p
	$X \pm m$ до експерименту	$X \pm m$ після експерименту	
Юнаки			
ЕГ (n=42)	5,69±0,23	6,31±0,27	10,3
КГ (n=43)	5,71±0,18	5,98±0,24	4,6
Дівчата			

ЕГ (n=47)	5,13±0,22	5,73±0,24	11,1
КГ (n=47)	5,15±0,19	5,51±0,21	6,8

Графічне зображення отриманих результатів наведено на рис. 3.1.

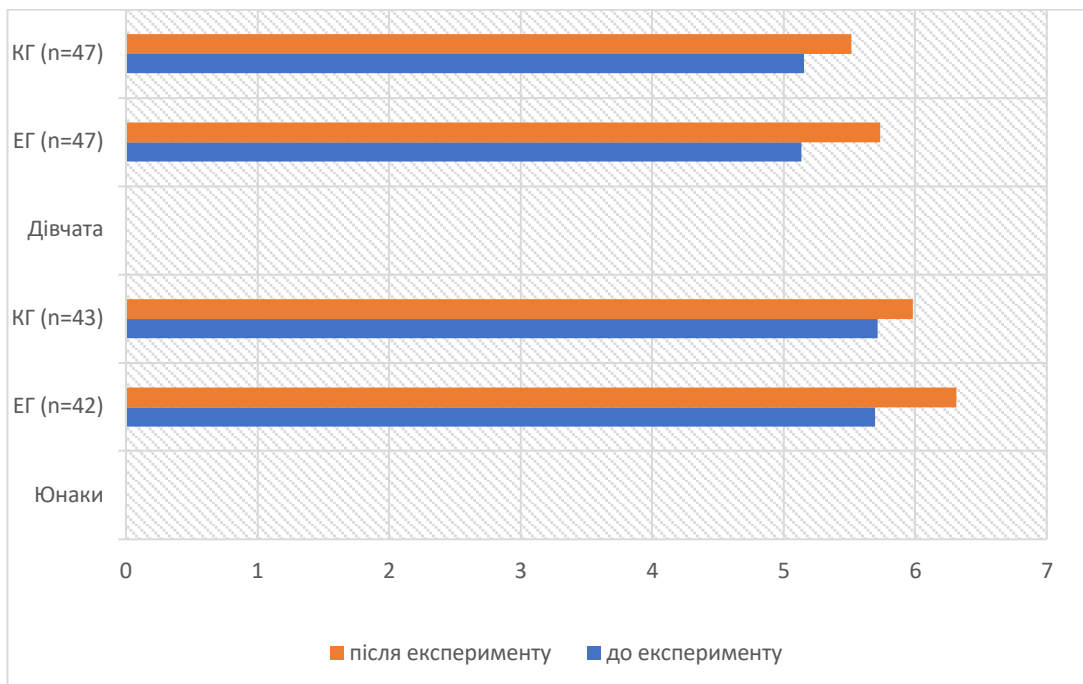


Рис. 3.3. Динаміка інтегрального показника формування інтересу до навчання у підлітків у школі в умовах педагогічного експерименту

Наприкінці навчального року інтегральний показник формування інтересу до навчання у юнаків експериментальної групи зріс на 10,3 % ($p \leq 0,05$), тоді як у контрольній групі – лише на 4,6 % ($p > 0,05$). Для дівчат експериментальної групи показник збільшився на 11,1 % ($p \leq 0,05$), а у їх одноліток контрольної групи – лише на 6,8 % ($p > 0,05$).

Оскільки запропонована педагогічна методика ефективно сприяє формуванню інтересу до навчання у підлітків, для досягнення оздоровчого ефекту у фізичному вихованні до освітнього процесу рекомендується додатково включати такі засоби: плавання, аеробіку, рухові вправи на свіжому повітрі, спеціальні методики оздоровчого впливу та дихальну гімнастику.

3.3. Оптимізація навчального процесу з фізичної культури з метою підвищення зацікавленості учнів

Мотиваційна сфера особистості є комплексом чинників, умов та засобів, мотивів, потреб, установок та інших соціально-психологічних явищ, які істотно впливають на її розвиток і формування.

Мотивація – це співвідношення між цілями, яких прагне досягти людина, та її внутрішньою активністю, тобто бажаннями, потребами та можливостями.

Для кращого розуміння користі фізичної культури та досягнення певних фізичних результатів необхідно сформувати у підлітків відповідний рівень мотивації. Мотиваційний підхід до розвитку особистості дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення таких потреб, які сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та самовдосконаленню учнів. Тому природно, що мотивація залучення учнів до занять фізичною культурою та спортом має ключове значення.

Таким чином, для формування інтересу до занять фізкультурою необхідно: створити інтерес до занять, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні та регулярних заняттях з метою підвищення рівня здоров'я, а також розвитку розумової та фізичної працездатності. Учні повинні усвідомлювати важливість занять спортом, адже під час них формується здоровий спосіб життя та закладаються основи для запобігання ряду фізіологічних порушень. Важливим критерієм у формуванні інтересу є також рівень рухової активності.

Одним із головних принципів є пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання та окремих програм з урахуванням індивідуальних, групових, соціальних і духовних потреб підлітків, а також формування інтересу до занять фізичною культурою під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників.

Ми вважаємо, що необхідно застосовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості учнів, орієнтуючись на такі види мотивів:

1. Оздоровчі мотиви. Дозволяють зміцнити здоров'я та запобігати захворюванням.
2. Діяльнісні мотиви. Під час виконання фізичних вправ відбувається позитивне впливання на всі системи організму, що покращує фізичний стан.
3. Змагальні мотиви. Сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів-підлітків.
4. Комунікативні мотиви. Покращують навички спілкування учнів, що особливо актуально під час дистанційного навчання або дії надзвичайних ситуацій (карантин, воєнний стан).
5. Психологічні мотиви. Допомагають стабілізувати психо-емоційний стан та зменшити вплив негативних емоцій.
6. Виховні мотиви. Сприяють розвитку у підлітків навичок самовдосконалення, самопідготовки та самоконтролю.

Формування інтересу до занять фізичною культурою у учнів є досить складним завданням, адже мова йде не лише про предмет, до якого варто залучати підлітків, але й про подальшу їхню орієнтацію на регулярну рухову активність. Важливе значення має врахування різних чинників впливу, зокрема у складних умовах воєнного стану, які можуть прямо або опосередковано впливати на ефективність формування інтересу до фізичної культури та спорту. Ці чинники можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Умовно їх можна поділити на обмежувальні та стимулюючі фактори зовнішнього та внутрішнього впливу на особистість учнів.

Обмежувальні фактори:

1. Складний емоційний стан у ситуаціях небезпеки та стресу, що зменшує бажання займатися спортом.
2. Відсутність зацікавленості до знань і занять фізичною культурою.
3. Недостатньо організований навчальний процес під час воєнного стану.
4. Проблеми зі здоров'ям.
5. Низька вимогливість до себе та відсутність самоконтролю.

6. Відсутність завдань, що стимулюють активність.
7. Несистематичність фізичних занять у вільний від навчання час.
8. Слабка сила волі.
9. Недостатня кількість вільного часу.
10. Велика відстань до місць тренувань або спортивних секцій.

Дослідження показали, що більшість учнів-підлітків добре усвідомлюють важливість занять фізичною культурою для свого здоров'я та фізичного розвитку.

Оптимізація навчального процесу з фізичної культури у школі є важливим напрямом сучасної освіти, який спрямований на підвищення рівня зацікавленості учнів до занять фізичними вправами та активного способу життя. Сучасна система фізичного виховання має забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, а й формування стійкої мотивації, позитивного ставлення до рухової активності, усвідомлення її ролі у збереженні здоров'я та гармонійному розвитку особистості.

Одним із провідних напрямів оптимізації навчального процесу з фізичної культури є індивідуалізація навчання, тобто урахування особистісних, фізичних та психологічних особливостей кожного учня [39]. Підлітковий вік є періодом активного фізичного і психоемоційного розвитку, коли темпи росту, рівень витривалості, сила, гнучкість, координація та інтереси можуть суттєво відрізнятись навіть серед учнів одного класу. Тому застосування єдиної програми для всіх учнів часто призводить до зниження мотивації, появи відчуття невдачі у слабших і, навпаки, до нудьги у більш підготовлених підлітків.

Індивідуалізація у фізичному вихованні передбачає створення умов, у яких кожен підліток має можливість працювати на межі власних можливостей, але без перевантаження, поступово вдосконалюючись [37]. Такий підхід формує внутрішню зацікавленість, адже дитина бачить власний прогрес і порівнює себе не з іншими, а з самим собою «вчорашнім».

Практична реалізація індивідуалізації може здійснюватися у кількох напрямках:

1. Діагностика рівня фізичної підготовленості.

Перед початком навчального року або семестру доцільно провести тестування основних фізичних якостей: сили (віджимання, підтягування), витривалості (біг на 1000–1500 м), швидкості (спринт 30–60 м), спритності (човниковий біг 4×9 м), гнучкості (нахил вперед з положення сидячи). Результати заносяться до індивідуальної карти фізичного розвитку учня. Це дає змогу вчителю бачити вихідний рівень та визначати зони для покращення.

2. Диференціація навчальних завдань.

Після діагностики учні розподіляються на умовні групи - базову, просунуту та підтримувальну. Для кожної групи складаються комплекси вправ із різним ступенем складності, темпом виконання та тривалістю.

Наприклад:

- для базової групи: присідання без обтяження, планка 30 секунд, біг підтюпцем 400 м;
- для середнього рівня: присідання з невеликою гантелею або пляшкою з водою, планка 45 секунд, біг 800 м у рівномірному темпі;
- для підготовлених: присідання з додатковим навантаженням, планка 1 хвилина з динамічними рухами ніг, біг на 1000 м із чергуванням темпу [6].

Таким чином, усі учні виконують одне й те саме завдання, але з різним рівнем навантаження, що підтримує відчуття рівності, зберігає інтерес і стимулює розвиток.

3. Постановка індивідуальних цілей.

Учитель разом із кожним учнем визначає персональні короткострокові та довгострокові цілі. Наприклад, протягом місяця збільшити кількість присідань на 10 повторень або пробігти дистанцію 1 км без зупинки. Досягнення власних цілей формує внутрішню мотивацію, адже дитина бачить конкретний результат своєї праці [36].

4. Індивідуальний зворотний зв'язок і підтримка.

Педагог має регулярно обговорювати з учнями їхні успіхи, пояснювати помилки та надавати рекомендації щодо покращення результатів. Такий формат

спілкування сприяє довірі між учителем і учнем, знижує рівень тривожності й створює позитивний емоційний фон.

5. Самоконтроль і самооцінювання.

Учням варто пропонувати вести «щоденник фізичної активності», де вони фіксують кількість повторень, результати бігових дистанцій, пульс до і після тренування, власні відчуття. Це розвиває відповідальність, сприяє формуванню усвідомленого ставлення до занять і допомагає вчителю відстежувати динаміку розвитку.

Індивідуалізація також включає урахування стану здоров'я учнів. Підлітки, які мають тимчасові медичні обмеження або хронічні захворювання, не повинні бути відсторонені від тренувань фізичної культури. Навпаки, для них підбираються спеціальні полегшені комплекси вправ, спрямовані на підтримку тону, покращення координації, дихання та кровообігу [7, с.3].

Наприклад, для учнів зі зниженим рівнем витривалості рекомендуються вправи на розвиток дихальної системи: глибоке діафрагмальне дихання, вправи з елементами йоги, короткі пробіжки із контролем пульсу. Для дітей із порушеннями постави - вправи з гімнастичною палицею, фідболом або біля стіни для зміцнення м'язів спини.

Важливим завданням індивідуалізації є створення ситуації успіху, коли кожен учень має можливість відчути власну результативність. Учитель має підкреслювати навіть невеликі досягнення, заохочуючи дітей продовжувати роботу над собою [34]. Так формується стійке відчуття задоволення від занять і бажання долати труднощі.

Сучасна школа функціонує в умовах цифрової трансформації освіти, тому традиційні підходи до проведення тренувань фізичної культури вже не завжди здатні утримати увагу та зацікавленість підлітків. Діти цього покоління звикли до швидкої зміни інформації, інтерактивності та візуального сприйняття, тому залучення інноваційних технологій у навчальний процес стає необхідною умовою підвищення їхньої мотивації та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Використання інноваційних методів передбачає впровадження цифрових, інтерактивних та ігрових форм навчання, які поєднують фізичну активність із елементами творчості, комунікації та самовираження. Застосування таких технологій не лише урізноманітнює тренування, але й допомагає зробити його більш наочним, емоційно привабливим та особистісно значущим для кожного учня [6].

Одним із найефективніших напрямів є використання цифрових засобів навчання - відеоінструкцій, онлайн-платформ, мобільних додатків і фітнес-трекерів. Наприклад, під час вивчення техніки виконання вправ учитель може демонструвати короткі навчальні відео з правильними рухами, положенням тіла чи диханням. Це допомагає учням краще засвоїти матеріал, а також дає можливість самостійно повторювати вправи вдома, спираючись на візуальний приклад [21].

Мобільні фітнес-додатки, такі як Google Fit, Strava, Nike Training Club або Adidas Running, дозволяють підліткам фіксувати кількість зроблених кроків, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії чи тривалість тренування. Учитель може запропонувати учням створити «класний рейтинг активності», де результати відображаються у вигляді балів або досягнень. Така форма заохочення сприяє не лише регулярності тренувань, а й формуванню здорових змагальних мотивів, оскільки діти порівнюють власні результати не в контексті оцінки, а як частину дружнього суперництва.

Одним із найефективніших шляхів формування стійкого інтересу до фізичної культури серед учнів є урізноманітнення форм проведення занять. Одноманітність тренувань, повторюваність вправ і відсутність новизни часто призводять до зниження мотивації, особливо у сучасних підлітків, які прагнуть до емоційності, динамічності та зміни вражень [35]. Саме тому важливо, щоб фізична культура виходила за рамки стандартного шкільного тренування і перетворювалася на багатогранний процес, який поєднує навчання, дозвілля, спілкування і самовираження.

Під час урізноманітнення занять доцільно впроваджувати альтернативні види фізичної активності, які виходять за межі шкільного спортзалу. До таких форм можна віднести: дні здоров'я, туристичні походи, велопрогулянки, легкоатлетичні пробіги, естафети на свіжому повітрі, тематичні рухливі ігри, заняття з елементами танцю або фітнесу, ранкову зарядку на пришкільному майданчику. Такі форми не лише урізноманітнюють навчальний процес, а й створюють можливість для розвитку соціальних навичок, командного духу, відповідальності й ініціативності.

Особливу роль відіграють заняття на природі, які поєднують фізичне навантаження з елементами емоційного розвантаження та психологічного відновлення. Природне середовище сприяє зниженню рівня стресу, покращує настрій і стимулює активність. Для учнів-підлітків, які часто відчують втому від інтенсивного навчального навантаження, такі тренування стають не лише можливістю рухатися, а й способом відпочити. Наприклад, проведення тренувань легкої атлетики або спортивних ігор на стадіоні чи у парку створює атмосферу свободи й невимушеності, а підлітки сприймають ці заняття як відпочинок, а не як обов'язкову частину навчальної програми.

Таким чином, оптимізація навчального процесу з фізичної культури передбачає комплексний підхід, що поєднує індивідуалізацію, інноваційні технології, психологічну підтримку та створення позитивного середовища. Реалізація таких заходів сприятиме формуванню стійкого інтересу до фізичних вправ, вихованню звички до рухової активності та розвитку в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати експериментального дослідження та здійснено аналіз ефективності запропонованих педагогічних умов формування інтересу до рухової активності підлітків. Порівняння показників контрольної та експериментальної груп підтвердило, що

використання різноманітних форм навчальної діяльності, стимулювання досягнень підлітків, індивідуального підходу та позитивного міжособистісного спілкування сприяє істотному зростанню мотивації та рівня фізичної підготовленості. Під впливом педагогічного експерименту підлітки демонстрували більш високу активність, позитивне ставлення до занять і прагнення до саморозвитку. Результати дослідження довели, що формування інтересу до фізичних вправ можливе за умови створення сприятливого емоційного середовища, педагогічної підтримки та систематичної організації рухової діяльності. Отримані дані підтверджують важливість науково обґрунтованого підходу до фізичного виховання та необхідність модернізації його змісту й методів для зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою. Здійснений аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення мотиваційно-ціннісного ставлення до рухової активності, а рівень зацікавленості фізичною культурою суттєво впливає на фізичний, психічний і соціальний розвиток підлітків.

Запропонована методика формування інтересу до фізичної культури базується на комплексі психолого-педагогічних і фізичних впливів, які сприяють розвитку стійкої потреби у заняттях спортом, підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню психоемоційного стану та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Її структура включала послідовні етапи - підготовчий, мотиваційний, практичний і корекційно-контрольний, що забезпечило поступовість залучення учнів до активної діяльності.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої методики. У підлітків експериментальної групи зафіксовано достовірні позитивні зміни показників рухової підготовленості, зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості, покращення працездатності та зростання інтересу до занять фізичною культурою. Зокрема, рівень інтегрального показника інтересу зріс у хлопців на 10,3 %, у дівчат - на 11,1 %, що свідчить про її дієвість порівняно з традиційними підходами.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження розробленої методики у процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури для підвищення мотивації учнів, оптимізації навчального процесу та формування в підлітків стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Таким чином, досягнуто мету дослідження - теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність педагогічних умов формування інтересу підлітків до занять фізичною культурою. Розроблена методика є доцільним інструментом підвищення зацікавленості підлітків у фізичній активності та сприяє формуванню здорового способу життя молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навчальний посібник; Ужгородський НУ. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Арефьев В.Г., Андреева О.В., Михайлова Н.Д. Практикум учителя фізичної культури: метод. посібник для студентів. Кам'янець-Подільський, 2014. 400 с.
3. Безверхня Г., Діхтяренко В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 1. С. 17–21.
4. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом підлітків 5–11 класів [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури, 2004. 20 с.
5. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.
6. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом підлітків та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
7. Бербенець О.С., Семененко В.П., Ткачук С.В. Формування відношення учнів 6–7 класів до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти. Молодий вчений. №4.3. 2018. С. 1–4.
8. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до тренувань фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/display/229326377> (дата звернення: 07.11.2025)
9. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у підлітків, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: збірник наукових праць студентів. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28–31.

10. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;12:39–42.
11. Ворона В.В. Мотивація підлітків 5–9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №8. С. 13–17.
12. Ворона В.В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. №1. С. 190–197.
13. Габишев А.П. Формування мотивів фізичної активності у підлітків на тренуваннях фізичної культури. Збірник тез доповідей на республіканській науково-практичній конференції. 2010. 365 с.
14. Гнітецький Л.В. Етапи формування потреби займатися фізичними вправами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХІІІ, 2000. №11. С. 3–6.
15. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2000. 23 с.
16. Гнітецький Л.В. Шляхи формування потреби у заняттях фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку. Матеріали 4-ї Всеукр. наук. конф. аспірантів “Молода спортивна наука України”. Львів: ЛДІФК, 2000. С. 141–142.
17. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я підлітків [автореферат]. Харків, 2004. 46 с.
18. Давидова Т.М. Формування культури здорового способу життя підлітків як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №10. С. 18–23.
19. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.

20. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224с.
21. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій підлітків різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №3(43). С. 144.
22. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури підлітків різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 5(67). С. 5-10.
23. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних підлітків. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 6(68). С. 10-15.
24. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література. 2017. Т.2. 392 с
25. Круцевич ТЮ. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної 60 загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 13.01.2017 р.
26. Круцевич ТЮ. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания. автореф. дис... доктора. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Киев, 2000. 44 с.
27. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга 1. К., 2000. С. 117–124.
28. Леонов О.З. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.: Зб. наук. праць. К-П: Абетка-НОВА, 2007. Випуск 10. Т. 2, С. 442– 450.

29. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації підлітків до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.
30. Лисяк В.М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у підлітків 6-11 класів [автореферат]. Харків: Харківська держ. академія фіз. Культури. 2006. 22 с.
31. Мандюк А.Б. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 97-101.
32. Марченко О.Ю., Погасій Л.І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018. №4.2(56.2). С. 15- 20.
33. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я.М., 2018. 292 с.
34. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у підлітків [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45.
35. Матвієнко М.І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ. 2011. № 1(9). С. 116–122.
36. Мудрік В.І. Вплив міжнародних організацій на розвиток фізичного виховання та спорту. Основи здоров'я та фізична культура. 2008. № 5-6. С. 12–17.
37. Носко М.О, Воєділова О.М, Гаркуша С.В, Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова

здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

38. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2009. № 69. С. 144–150.

39. Носко М.О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2001. № 24. С. 15–24.

40. Парфілова С.Л., Лисенко О.С. Психолого-педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших підлітків. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. №9 (43). С. 154-161.

41. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.

42. Ріпак І.М. Методика визначення рухової активності дорослого населення : Методичні рекомендації. Львів, 2002. 42 с.

43. Телецька А.О. Поняття про навчальну мотивацію в психологопедагогічній літературі. URL: <https://jpv.s.donnu.edu.ua/article/view/7238> (дата звернення: 07.11.2025)

44. Трачук С. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2–3. С. 74–78.

45. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.

46. Франків Є.Є., Григус І.М. Мотивація рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. №6. С. 15-18.

47. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №1. С. 16-23.

48. Яланська С.П. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. 180 с.

49. Янчук І., Янчук Ю., Янчук М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 303-306.

50. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема. Вища освіта України. 2014. №3. С. 69-74.