

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ІЩЕНКО ОЛЕСЯ СЕРГІЇВНА**

УДК 796.011.3-053.6:159.947.5+373.1

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, **Марченко Оксана Юріївна**, Полтавський університет економіки та торгівлі, проректор з науково-педагогічної роботи

Захист відбудеться 26 травня 2016 р. о 14.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 25 квітня 2016 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Аналізуючи дані спеціальної літератури ми з'ясували, що багато патологічних станів підлітків можна попередити засобами фізичного виховання, оскільки рухова активність є умовою підтримки здоров'я, стимулювальним фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер особистості. Підлітковий вік є одним із сприятливих періодів для залучення до регулярних занять фізичною культурою, розширення їх режиму рухової активності. У той же час слід зазначити, що зниження рухової активності може починатися вже в молодшому шкільному віці, незважаючи на те, що мотивація до занять фізичними вправами знаходиться ще на досить високому рівні (В. І. Лях, Г. Б. Мейксон, 2011, Н. В. Москаленко, 2014). Однією з головних причин такого становища дослідники називають відсутність в середній загальноосвітній школі систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів у вирішенні даного питання (Н. В. Москаленко, 2012, В. Г. Ареф'єв, 2014). У галузі фізичного виховання в більшості випадків спостерігається утилітарна установка на фізичний розвиток і фізичну підготовленість підлітків. Згідно з психологічною теорією діяльності (О. Н. Леонтьєв, 1983; Є. П. Ільїн, 2006), виховний ефект будь-якої діяльності, перш за все, залежить від адекватної мотивації включення в цю діяльність особистості. Готовність її до фізкультурної діяльності залежить від мотиваційної підсистеми.

При цьому необхідно враховувати, що специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я підлітків, рівень їх фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т. Ю. Круцевич, 2012).

Основною ідеєю педагогічних досліджень з проблеми формування мотивації особистості виступає забезпечення свідомого вибору загальнозначущих цінностей і формування на їх підставі індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, які забезпечують саморегуляцію особистості та спрямованість її поведінки і діяльності (Є. П. Ільїн, 2006; О. Ю. Марченко, 2014).

Таким чином, мотивацію і ціннісні орієнтації школярів необхідно вивчати у взаємозв'язку з когнітивним, емоційним, поведінковим компонентами (С. О. Моїсєєв, 2009; Н. В. Козловська, 2010; В. А. Сластенін, 2012; С. Б. Самоненко, 2012), і в той же час необхідно враховувати, що ціннісні орієнтації є складовими мотиваційної діяльності підлітків.

Аналізуючи дані спеціальної літератури, слід зазначити, що на вивчення мотивації підлітків з урахуванням ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою і спортом зверталось недостатньо уваги. Однак за останні роки з'явилися дослідження у напрямі вивчення мотивації або ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами, які проводилися з дітьми дошкільного віку (Т. П. Бакурова, 2001; М. А. Хромова, 2009 та ін.), з молодшими школярами (В. Г. Кириленко, 2007–2008; Ю. В. Смирнова, 2009 та інш.), зі школярами 5–11 класів (Г. В. Безверхня, 2004; В. К. Бальсевич, 2006; Ю. С. Молчанова, 2007; Л. І. Лубишева, 2009;

Д. Е. Кортиева, 2009; Т. В. Скобликова, 2010; М. М. Саїнчук, 2012, І. В. Лисак, 2013 та ін.) і студентською молоддю (П. К. Дуркин, 2005; О. Ю. Марченко, 2010; О. О. Біліченко, 2013; В. В. Цибульська, 2015 та ін.).

Аналіз наукових даних з проблеми формування мотивації дітей середнього шкільного віку дозволив виявити протиріччя між складністю процесу формування ціннісних орієнтацій, що відображає змістовну сторону спрямованості особистості підлітків до заняття фізичними вправами, і недостатньо вираженою орієнтацією освітньої практики на рішення поставлених завдань; наявністю об'єктивно заданого потенціалу в освіті для формування мотивації підлітка і його недостатньою реалізацією в реальному навчально-виховному процесі середньої школи; прагненням підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов, що сприяють реалізації цього в навчально-виховному процесі середньої школи.

Це обумовлює необхідність розширення фізкультурної і спортивної роботи, поліпшення її організації в навчальний і позанавчальний час, що є однією з актуальних проблем фізичного виховання в середній школі. При цьому великого значення набуває формування у підлітків прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особисту увагу необхідно приділяти вивченню ціннісних орієнтацій підлітків і їх впливу на формування мотивів до занять фізичними вправами.

Таким чином, можна констатувати, що нині існує проблема науково-методичного обґрунтування цілеспрямованого формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Робота виконана згідно з темою 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Роль автора полягала у вивченні впливу програм з фізичної культури на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою і спортом та розробку організаційно-методичних умов її формування у школярів.

**Мета роботи** – теоретично і експериментально обґрунтувати умови формування мотивації у підлітків до урочних і позаурочних форм занять фізичною культурою для підвищення обсягу їх рухової активності і рівня фізичного здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з питань формування мотивації і ціннісних орієнтацій у підлітків до занять фізичною культурою і спортом в умовах загальноосвітньої школи.

2. Дослідити потребово-мотиваційну сферу дітей середнього шкільного віку, їх рухову активність та її вплив на фізичне здоров'я підлітків.

3. Виявити чинники, які впливають на формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом.

4. Обґрунтувати педагогічні умови, які забезпечують формування ціннісних орієнтацій підлітків, що є підґрунтям мотивації до занять фізичною культурою і спортом, і перевірити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження** – мотивація підлітків до занять фізичною культурою.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови, спрямовані на формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчального процесу в школі.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури з проблеми дослідження; соціологічні; антропометричні; фізіологічні; метод експрес-скринінгу фізичного здоров'я; психологічні (методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методи діагностики потребово-мотиваційної сфери підлітків); педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи полягає в тому, що:**

– вперше: визначено позитивний ефект від організаційно-методичних заходів, що об'єднують навчально-виховну роботу всіх ланок кадрового забезпечення фізичного виховання в школі від адміністрації до вчителя фізичної культури, що супроводжується комплексом навчально-методичної документації (для адміністрації, вчителя і учнів), який дозволяє отримати інформацію (зворотній зв'язок) про хід навчально-виховного процесу і своєчасно вносити корекцію у процес фізичного виховання в школі;

– визначено структуру факторів, що впливають на ціннісні орієнтації підлітків, серед яких переважає соціальна корисність опанування предмета «Фізична культура», який включає відповідні термінальні цінності, якісні характеристики ставлення учнів до предмета, що свідчить про їх значущість при формуванні мотивації до занять фізичним вихованням;

– визначені лімітуючі чинники формування мотивації до занять фізичним вихованням підлітків, які мають різну ієрархію залежно від віку учнів і гендерних особливостей. Найбільш критичним періодом ставлення підлітків до організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання визначено 12–13-річний літній вік;

– визначені умови ефективного формування мотивації у підлітків до занять фізичною культурою і спортом, які стимулюють їх до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури та у позанавчальний час, підґрунтям яких є гуманістично-інформаційний, мотиваційний та варіативно-діагностичний компоненти;

– визначено неадекватність контрольних нормативів у рухових тестах за рівнями компетентності для учнів 6–9 класів, що у своїй більшості є заниженими і не можуть слугувати мотиваційним стимулом для удосконалення рухових здібностей школярів;

– отримали подальший розвиток дані про рівень мотивації підлітків, які сприяють формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я;

– отримали подальший розвиток дані про компоненти особисто-ціннісного ставлення дітей середнього шкільного віку до дисципліни «Фізична культура».

**Практична значущість роботи** полягає в тому, що розроблено педагогічні умови, які дозволяють здійснювати педагогічний процес з вирішенням поставлених завдань, у тому числі і завдань формування ціннісного ставлення у сфері фізичної культури і спорту у підлітків. Дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури в середній школі, тренерами спортивних секцій, інструкторами у

фітнес-центрах. Результати дослідження впроваджено в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спеціалізованої школи № 17 м. Києва, про що свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичному узагальненні отриманих даних. Внесок співавторів визначається участю у формуванні напрямів досліджень, в організації досліджень окремих наукових напрямків, допомогою в обробці матеріалів, їх частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати дослідження доповідались на Міжнародних наукових конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2014, 2015); на II–IV Міжнародних науково-практичних конференціях студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (Київ, 2013–2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (Дніпропетровськ, 2014); X Міжнародній науково-методичній конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2015) на науково-методичних конференціях кафедри ТМФВ НУФВСУ (Київ, 2013–2015).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 10 наукових працях, з яких 5 статей представлено у наукових фахових виданнях України, що входять до міжнародної наукометричної бази. За матеріалами дослідження також опубліковано 4 праці апробаційного характеру та 1 – додатково відображає наукові результати дисертації.

**Структура роботи.** Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 265 сторінках, із них 192 основного тексту, що містить 36 таблиць та 4 рисунки. Під час роботи над дисертацією використано 281 наукове джерело.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дисертаційної роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення, вказано сферу апробації одержаних результатів, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі дисертації «**Потребово-мотиваційний підхід до вдосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі**» проведено теоретичний аналіз літературних джерел, використаних у дисертаційній роботі. Представлено аналіз даних спеціальної літератури, що відображає особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі. Розкрито особливості особистісно-орієнтованого навчання як підґрунтя інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів (О. А. Томенко, 2011, Н. В. Москаленко, 2014, О. Ю. Марченко, 2014 та ін.).

Підкреслюється, що фактори, які впливають на формування мотивації

підлітків до занять фізичною культурою і спортом та їх врахування у процесі фізичного виховання, повинні сприяти формуванню потреб, ціннісних орієнтацій та інтересу підлітків до систематичних занять фізичними вправами як в урочних формах занять фізичними вправами, так і в позаурочних. Аналіз наукових праць вітчизняних і закордонних вчених дозволив виявити недостатність інформації про педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою.

Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови, які сприятимуть формуванню ціннісних орієнтацій та мотивів діяльності підлітків, спрямованих на самовдосконалення організму засобами фізичного виховання, що допоможе вирішенню як державних, суспільних, так й особистих цілей підвищення їх психічного і фізичного здоров'я.

У другому розділі дисертації **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано і представлено застосовані методи дослідження, що відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження, описано організацію етапів дослідження.

Дослідження проводились у період з 2012 до 2015 року в 4 етапи, в констатувальному експерименті брали участь 239 підлітків, з них 119 хлопців та 120 дівчат, які є учнями 6–9 класів та навчаються в спеціалізованих школах №№ 17 та 94 «Еллада» м. Києва. Були розроблені педагогічні умови організації процесу фізичного виховання, які склали зміст перетворювального експерименту, що включав 2 етапи: I етап (грудень, 2013) та II етап (травень, 2014). В перетворювальному експерименті взяли участь учні 6 класів, за загальною кількістю 59 дітей: контрольна група (15 хлопців та 16 дівчат) і експериментальна група (14 хлопців та 14 дівчат).

На першому етапі роботи (жовтень 2012 – вересень 2013) був проведений аналіз даних науково-методичної літератури, що дозволив визначити стан проблеми, яку вивчали, та розробити програму дослідження з оцінки мотивів і ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою і спортом у підлітків. Був проведений пілотажний експеримент.

На другому етапі роботи (вересень 2013 – жовтень 2013) проводився аналіз результатів і статистична обробка даних пілотажного експерименту. Розробка програми та проведення констатувального експерименту. Підготовка публікацій.

На третьому етапі роботи (жовтень 2013 – травень 2014) проводилась розробка педагогічних умов, серед яких: ставлення до фізичного виховання в цілому; ставлення до уроку фізичної культури; ставлення або взаємодія з учителем фізичної культури; використання анкетування для виявлення ставлення учнів до предмета «Фізична культура»; використання анкетування для з'ясування ставлення школярів до видів рухової активності, що запропоновані програмою; визначення лімітуючих чинників, що впливають на мотивацію підлітків до занять фізичними вправами; розробка організаційно-методичних умов формування мотивації до занять фізичною культурою, до складу яких входять гуманістично-інформаційний, мотиваційний, варіативно-оцінювальний компоненти. Дані педагогічні умови увійшли у зміст перетворювального експерименту, який включав 2 етапи: I етап (грудень) та II етап (травень).

На четвертому етапі (червень 2014 – вересень 2015) здійснювалась

статистична обробка і аналіз результатів перетворювального експерименту. Обговорення результатів власних досліджень, розробка практичних рекомендацій і оформлення висновків. Підготовка публікацій. Оформлення дисертаційної роботи і автореферату.

У третьому розділі «**Характеристика показників фізичного стану школярів середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання**» представлено дані констатувального дослідження. Результати констатувального експерименту, спрямованого на вивчення показників фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної працездатності у підлітків на початку навчального року, свідчать про гетерохронність процесів росту морфологічних ознак та значну варіабельність функціональних показників, однак відповідають віково-статевій нормі для учнів 6–9 класів.

При порівнянні добової рухової активності підлітків з гігієнічними нормами спостерігається гіпокінезія з дефіцитом енерговитрат до 500 ккал на добу як для хлопців, так і для дівчат. Додатковими заняттями спортом або у фізкультурно-оздоровчих центрах займаються 36 % учнів, при цьому обсяг їх рухової активності наближається до фізіологічної норми.

Визначення фізичної підготовленості за нормативами оцінки рухових тестів згідно з рівнями компетентності для учнів 6–9 класів свідчить, що у своїй більшості вони є заниженими та не відповідають віковим особливостям підлітків і не можуть слугувати мотиваційним стимулом для удосконалення рухових здібностей (табл. 1).

За даними наших досліджень 79,84 % обстежених підлітків належать до низького та нижче за середній рівнів фізичного здоров'я. З урахуванням статевих особливостей слід зазначити, що серед дівчат у всіх вікових групах більша кількість мали низький рівень фізичного здоров'я порівняно з хлопцями у межах 14 %. За оцінкою фізичної підготовленості відповідно до критеріїв програми, практично 87 % підлітків мали достатній та високий рівні фізичної підготовленості, тобто за досить високих результатів оцінки фізичної підготовленості в бігових вправах (біг на 30, 60м), стрибках в довжину та інших тестах майже 98 % учнів мають середній, нижче за середній та низький рівні фізичного здоров'я, що ще раз підтверджує невідповідність контрольних нормативів належним нормам, які повинні були забезпечити вище за середній безпечний рівень фізичного здоров'я.

З метою з'ясування мотивації підлітків 6–9 класів до процесу фізичного виховання нами було проведено анкетування учнів на початку навчального року, яке дозволило з'ясувати, що лише 3,75 % учнів не подобаються уроки фізичної культури. Серед причин, що спонукають учнів до відвідування уроків фізичної культури, переважає позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Однією з причин незадоволеності сучасною програмою фізичної культури може бути ігнорування вчителями фізичної культури інтересів підлітків до видів спорту та незадовільна матеріальна база загальноосвітніх шкіл. Це призводить до порушень головного принципу організації фізичного виховання в школі – врахування потребово-мотиваційних пріоритетів учнів у виборі засобів фізичної культури, що є підґрунтям особистісно-орієнтованого навчання. Також слід відмітити поступове зменшення кількості учнів від 6 до 9 класу, які виконують домашні завдання з



фізичної культури та відвідують секції з видів спорту.

Таблиця 1

**Результати виконання рухових тестів учнями 5–9 класів, %  
(за нормативами навчальної програми для загальноосвітніх  
навчальних закладів II ступеня, 2013 р.) (n=239)**

Рівні компетентності	хлопці				дівчата			
	6 клас n=30	7 клас n=30	8 клас n=30	9 клас n=30	6 клас n=29	7 клас n=30	8 клас n=30	9 клас n=30
Біг 30 м								
Низький	10,00	6,66	0	0	0	0	3,33	0
Середній	0	0	6,66	6,66	0	6,66	10,00	6,66
Достатній	80,00	10,00	36,66	73,34	23,33	66,68	46,66	10,00
Високий	10,00	83,34	56,68	20,00	76,67	26,66	40,01	83,34
Біг 60 м								
Низький	13,33	6,66	6,66	3,33	23,33	16,66	6,66	3,33
Середній	41,67	6,66	3,33	6,66	10,00	53,33	23,33	30,00
Достатній	41,67	43,34	63,33	86,68	23,33	6,66	6,66	3,33
Високий	3,33	43,34	26,68	3,33	43,34	23,35	63,35	63,34
Біг 4x9 м								
Низький	0	13,33	6,66	10,00	20,00	6,66	0	6,66
Середній	10,00	10,00	3,33	10,00	20,00	0	10,00	3,33
Достатній	16,66	46,66	40,00	10,00	13,33	33,33	20,00	10,00
Високий	73,34	30,01	50,01	70,00	46,67	60,01	70,00	80,01
Стрибок у довжину з місця								
Низький	0	13,33	13,33	23,33	0	6,66	10,00	3,33
Середній	60,01	0	20,01	46,67	10,00	13,33	33,33	10,00
Достатній	26,66	40,00	33,33	10,00	30,00	53,35	30,00	36,66
Високий	13,33	46,67	33,33	20,00	60,00	26,66	26,67	50,01
Нахил тулуба вперед								
Низький	13,33	10,00	16,66	6,66	16,66	10,00	16,66	3,33
Середній	66,67	56,67	3,33	23,33	73,35	66,67	66,68	6,66
Достатній	10,00	23,33	63,35	60,01	3,33	20,00	6,66	80,01
Високий	10,00	10,00	16,66	10,00	6,66	3,33	10,00	10,00
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів								
Низький	10,00	13,33	3,33	16,66	13,33	23,33	40,00	33,33
Середній	66,67	63,35	73,35	46,67	40,00	60,01	46,67	56,67
Достатній	13,33	16,66	16,66	40,00	46,67	16,66	13,33	10,00
Високий	10,00	6,66	6,66	10,00	0	0	0	0

З метою якісно-кількісного аналізу мотивації та інтересів до занять фізичними вправами нами була використана анкета «Ставлення до фізичного виховання», за якою в учнів 6–9 класів виявили неоднорідне ставлення до занять фізичною культурою. Так було з'ясовано, що більшості з них (69,2 %) властиве «позитивне» та «активне» ставлення, однак близько 30,0 % підлітків мають «індиферентне» та «негативне» ставлення, що більшою мірою стосується дівчат. Таке співвідношення можна також пов'язати з тим, що у 40,4 % учнів підвищена шкільна тривожність, яка проявляється у боязні продемонструвати свої можливості і отримати низьку оцінку. Також звертає увагу досить високий рівень мотивації до занять фізичними вправами

у хлопців 6 класів та поступове його зниження до 9 класу.

Нами визначені термінальні (життєва мета) та інструментальні ціннісні орієнтації за методикою Рокича. Ієрархія ціннісних орієнтацій від класу до класу змінюється. На першому місці у хлопців 6-го класу, така термінальна цінність, як «свобода і незалежність», яка у 7–8 класі пересувається на останні місця. Характерно, що цінність «здоров'я» знаходиться на 7–8 місцях, у той час як основним мотивом занять фізичними вправами учні визначають оздоровчу спрямованість. Це може свідчити про те, що учні не знають складових факторів здорового способу життя і рухової активності. У дівчат більш важливою термінальною цінністю є «впевненість у собі», а у хлопців – «суспільне визнання». Те ж стосується й інструментальних цінностей. Так, якщо у 6 класах на першому місці у хлопців «непримиримість до недоліків», то у 7–8 класі вона переміщується на останні місця, а в цілому у хлопців та дівчат переважає така цінність як «життєрадісність».

Визначаючи ставлення підлітків до предмета «Фізична культура», ми з'ясували, що найбільш важливим для хлопців є те, як він викладається та отримання задоволення від уроків, а у дівчат перевага надається самостійним заняттям фізичними вправами та заохочення з боку вчителя фізичної культури.

Дослідження теоретичних знань з фізичної культури підлітків свідчить про їх низький рівень (табл. 2). Спеціальна теоретична підготовленість учнів з фізичної культури повинна, сприяти більш ефективній практичній діяльності у сфері фізичного виховання, а також формуванню потреби до систематичних занять фізичною культурою та впливати на розвиток їх фізкультурних потреб.

Таблиця 2

**Розподіл учнів 6 – 9 класів за рівнем теоретичних знань з предмета «Фізична культура» (n=239), %**

Клас	Стать	Кількість учнів, %			
		відмінно	добре	задовільно	теоретично не підготовлені
6	хлопці (n=30)	-	19,8	50,0	30,2
	дівчата (n=29)	-	9,9	36,6	53,5
7	хлопці (n=30)	-	-	36,6	63,4
	дівчата (n=30)	-	9,9	53,5	36,6
8	хлопці (n=30)	-	13,4	36,6	50,0
	дівчата (n=30)	-	-	36,6	63,4
9	хлопці (n=30)	-	23,1	36,6	40,3
	дівчата (n=30)	-	-	23,1	76,9

Практично у всіх класах теоретично не підготовленими є більш 50 % учнів. За розділами теоретичних знань можна визначити їх більш високий рівень у хлопців з розділу «Теоретичні основи фізичної культури», а у дівчат з розділу «Формування здорового способу життя», що опосередковано впливає на вмотивованість підлітків

до занять фізичними вправами.

Таким чином, результати констатувального експерименту свідчать про необхідність пошуку ефективних педагогічних умов організації процесу фізичного виховання з підлітками для формування їх мотивації до систематичних занять фізичною культурою як у навчальний, так і позанавчальний час.

Четвертий розділ дисертації **«Організаційно-методичні особливості фізичного виховання підлітків в умовах навчально-виховного процесу в школі»**. В даному розділі розглядаються питання, які присвячені підвищенню мотивації підлітків до занять фізичними вправами за рахунок створення організаційно-методичних засад у процесі фізичного виховання учнів основної школи та визначення їх ефективності.

У ході дослідження був використаний факторний аналіз у зв'язку з тим, що було отримано значний масив даних, які впливають на формування мотивації учнів до занять фізичними вправами. Отримані дані дозволили визначити найбільш інформативні 11 загальних факторів, серед яких найбільш значимими є – соціальна корисність, мотивація до занять фізичним вихованням, самозорганізованість, фізичний розвиток та інші.

Підходячи до організаційно-методичних особливостей фізичного виховання підлітків, необхідно визначитись з педагогічними умовами, які в даному контексті повинні бути спрямовані на формування мотивації до занять фізичними вправами підлітків з обов'язковим врахуванням теоретичних та практичних засад організації освітньо-виховного процесу в загальноосвітній школі, серед яких: теоретична підготовленість, ставлення до фізичного виховання в цілому; ставлення до уроку фізичної культури; ставлення або взаємодія з учителем фізичної культури; інтерес до видів рухової активності, що запропоновані програмою; визначення лімітуючих і стимулюючих чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами підлітка.

Розробка організаційно-методичних умов формування мотивації до занять фізичною культурою здійснювалась з урахуванням гуманістично-інформаційного, мотиваційного, варіативно-оцінювального компонентів.

Гуманістично-інформаційний компонент пов'язаний зі знаннями про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток, збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я в умовах урочних та позаурочних занять фізичним вихованням, оволодіння теоретичними знаннями з предмету.

Мотиваційний компонент поєднує знання засад збереження і зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально значущих і особистісно-орієнтованих потреб.

Варіативно-діагностичний компонент включає критерії оцінки засвоєння учнями цінностей фізичної культури, результатів рухової активності стосовно впливу на фізичну підготовленість, фізичне здоров'я; визначення педагогічних підходів, орієнтованих на практичні методики, спрямовані на розвиток пізнавальної і

творчої активності школярів.

Разом з цим необхідно враховувати особливості використання сучасної програми з дисципліни «Фізична культура» в школі, яка повинна розглядатись як механізм, що забезпечує безперервність навчально-виховного процесу протягом всього періоду навчання в школі. Цей механізм має бути спрямований на формування мотиваційної орієнтації у використанні занять фізичною культурою з метою всебічного розвитку особистості.

Особливості організації навчально-виховного процесу в школі, до якого належать і процес фізичного виховання, повинні ґрунтуватися на оптимальній взаємодії вчителів, керівництва навчального закладу, учнів та медичних працівників.

Однією з основних складових реалізації педагогічних умов у процесі фізичного виховання в школі з підлітками повинен бути чіткий алгоритм педагогічного контролю діяльності педагогічного колективу школи та учнів.

Здійснення попереднього педагогічного контролю, щодо визначення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей організму підлітків, фізичної підготовленості та працездатності, фізичного здоров'я, особливостей психологічного стану (формування ціннісних орієнтацій, стану шкільної тривожності), а також формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом повинно сприяти конкретизації програми занять з урахуванням варіативності її складових.

У наших дослідженнях для вивчення лімітуючих чинників мотивації до занять фізичним вихованням підлітків було здійснено їх ранжування, що дозволило нам визначити їх вплив на організацію навчально-виховного процесу в школі, а саме: низький рівень теоретичних знань, неврахування інтересів підлітків до занять тим чи іншим видом рухової активності або спортом на уроках фізичної культури згідно з варіативними модулями сучасної програми фізичної культури для 6–9 класів, негативні показники шкільної тривожності; відсутність бажання займатися фізичними вправами у вільний час самостійно та в спортивних секціях.

Необхідно враховувати, що формування мотивації до занять фізичною культурою у підлітків можливе при вирішенні таких завдань:

1) підвищення рівня теоретичних знань: про значення та вплив фізичних вправ та фізичного виховання взагалі на організм людини; про значення рухової активності в різні періоди розвитку людини, а особливо в період статевого дозрівання, та про наслідки гіподинамії;

2) перевірка наявності знань про засади та переваги здорового способу життя та негативний вплив шкідливих звичок на організм підлітка, про значення раціонального рухового режиму та раціонального харчування; про форми та засоби занять фізичною культурою та спортом;

3) врахування індивідуальних особливостей організму учнів при виборі засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури, а саме: особливостей фізичного розвитку, функціонального стану, рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості тощо;

4) вибір та застосування варіативних модулів відповідно до навчальної програми з урахуванням інтересів дітей середнього шкільного віку та наявної

матеріально-технічної бази школи.

Таким чином зовнішньою складовою педагогічних умов формування мотивації підлітків до фізичного виховання на підставі лімітуючих та стимулюючих чинників є:

1. Обов'язкове анкетування учнів на початку навчального року для з'ясування інтересів до вибору варіативних модулів з видів спорту (розроблена анкета для учнів).

2. Спеціальні завдання для самостійної роботи з написання коротких рефератів на теми навчальної програми: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини», «Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому віці», «Історія розвитку видів спорту» (з обраних модулів), «Самоконтроль при заняттях фізичним вихованням».

3. Введення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів (розроблено карту самоконтролю). Результати вимірювань і тестування фізичної підготовленості учні записували самостійно у вересні, грудні та травні, визначали прогрес своїх досягнень і виставляли собі оцінку за рухову активність протягом навчального року.

4. Для визначення адекватності педагогічних підходів на уроках фізичної культури впроваджено анкету для вчителів (анкетування двічі на рік).

5. Для визначення ставлення учнів до організації фізичного виховання в школі, взаємодії з учителем фізичної культури розроблено анкету для контролю з боку адміністрації школи (анкетування один раз в кінці навчального року).

6. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури, як при організації і проведенні уроків фізичної культури з учнями 6-7 класів враховувати лімітуючі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами.

Для реалізації зазначених положень педагогічних умов у процесі фізичного виховання нами було сформовано дві групи дітей: експериментальна та контрольна групи з учнів 6 класів загальною кількістю 59 дітей: контрольна група (16 хлопців та 15 дівчат) і експериментальна група (14 хлопців та 14 дівчат). Цей вік було обрано для перетворювального експерименту у зв'язку з тим, що в 6-х класах було відмічено найбільшу кількість лімітуючих чинників, що негативно впливали на зниження мотивації до занять фізичними вправами у 7-8-х класах. Спільним у цих групах було те, що вони відвідували уроки фізичної культури відповідно до сучасної програми з фізичної культури. У той же час відмінностями організації процесу фізичного виховання в експериментальній групі були:

- опитування учнів за анкету на початку навчального року;
- ведення індивідуальної карти самоконтролю;
- написання коротких повідомлень на теми програми та за питаннями вікторини з фізичної культури;
- контроль адекватності педагогічних підходів на уроках фізичної культури з боку вчителя;
- опитування учнів двічі на рік і корекція змісту уроків і педагогічних підходів;
- визначення ефективності організації фізичного виховання в школі з боку адміністрації;

– проведення вікторин з фізичної культури.

Критерієм ефективності запроваджених педагогічних умов було визначення рівня мотивації до занять фізичною культурою, рівня теоретичних знань, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я і залучення школярів до занять фізичними вправами у вільний від занять час. Тестування здійснювалось тричі на рік: вересень, грудень, травень.

Результати дослідження свідчать, що в експериментальній групі за навчальний рік 100 % школярів підвищили теоретичні знання, при цьому теоретично непідготовлених у кінці II етапу не залишилось. У контрольній групі кількість теоретично непідготовлених у хлопців не змінилась, а у дівчат дещо зменшилась з 53,28 % до 39,90 %.

На початку курсу спостереження не виявлено суттєвої різниці в мотивації до занять фізичною культурою в експериментальній та контрольній групах. Оцінюючі вплив запропонованих організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання на рівень мотивації учнів 6 класів за розробленою нами методикою «Ставлення до фізичної культури», відмічається, що в експериментальній групі за навчальний рік 60,69 % підлітків підвищили рівень мотивації, в той же час в контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось. Однак за навчальний рік спостерігалась як позитивна динаміка рівня мотивації, так і негативна, про що свідчить підвищення рівня позитивної мотивації у 18,70 % хлопців, а зниження активного ставлення її рівня – у 16,60 % (табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл учнів 6 класів за рівнем мотивації протягом навчального року, %**

Рівень	Контрольна група						Експериментальна група					
	хлопці (n=16)			дівчата (n=15)			хлопці (n=14)			дівчата (n=14)		
	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу
Негативне ставлення	6,25	6,25	6,25	-	-	-	14,28	-	-	-	-	-
Індиферентне ставлення	-	-	-	13,32	19,98	19,98	-	14,28	-	14,28	-	-
Позитивне ставлення	12,50	25,00	37,50	73,36	66,70	66,70	7,14	7,14	14,28	71,44	71,44	14,28
Активне ставлення	81,25	68,75	56,25	13,32	13,32	13,32	78,58	78,58	85,72	14,28	28,56	85,72

Підвищення мотивації до занять, рівня теоретичних знань та використання методів самоконтролю за фізичною підготовленістю і функціональними показниками серцево-судинної системи протягом року сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними вправами у позанавчальний час. Так, після другого етапу експерименту близько 72,00 % хлопців і 63,00 % дівчат експериментальної групи відповіли, що відвідують організовані заняття з різних видів спорту. У контрольній групі в кінці навчального року кількість тих, хто відвідує організовані заняття спортом у хлопців, зменшилась майже вдвічі.

Підвищення мотивації до занять фізичними вправами сприяло збільшенню рівня рухової активності у 50,00 % учнів експериментальної групи за навчальний

рік. Так, 64,28 % хлопців та 42,85 % дівчат підвищили рівень рухової активності за рахунок участі у спеціально-організованій руховій активності до 2900–3100 ккал на добу ( $p < 0,05$ ). У той час як у контрольній групі дітей спостерігалось також збільшення режиму рухової активності, але статично незначуще ( $p > 0,05$ ) (табл. 4).

Таблиця 4

#### Рівень рухової активності учнів 6 класів протягом навчального року, ккал

Режим рухової активності		Контрольна група					Експериментальна група						
		хлопці (n=16)			дівчата (n=15)		хлопці (n=14)			дівчата (n=14)			
		на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу	на початку року	кінець I етапу	кінець II етапу
Без уроків фізичної культури	x	2394	2384	2411	2325	2443	2500	2351	2532	2704	2521	2599	2785
	S	127,12	130,21	117,56	102,81	110,54	111,56	161,59	156,37	141,35	100,26	99,31	88,35

У результаті залучення більшості школярів експериментальної групи до систематичних занять видами спорту у позанавчальний час за навчальний рік 64,26 % учнів підвищили рівень фізичної підготовленості і майже 90,00 % учнів підвищили рівень фізичного здоров'я. У контрольній групі за навчальний рік 9,66 % підлітків підвищили рівень фізичного здоров'я і 16,00 % учнів підвищили та 3,22 % учнів знизили рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, проведений експеримент свідчить про ефективність розроблених педагогічних умов у процесі фізичного виховання підлітків, що сприяли підвищенню мотивації до занять фізичним вихованням

Для вдосконалення процесу фізичного виховання в школі з підлітками необхідно враховувати організаційно-методичні умови, які повинні складатись з взаємопов'язаних та взаємозалежних компонентів.

Ефективним стимулом для удосконалення процесу фізичного виховання в школі є отримання вчителем фізичної культури поточної інформації про адекватність педагогічних впливів на учнів у процесі уроків для визначення лімітуючи факторів, що негативно впливають на мотивацію підлітків до занять фізичним вихованням, і своєчасна корекція педагогічного процесу, а також контроль з боку адміністрації школи за аналізом ставленням учнів до уроків фізичної культури і показниками їх фізичного здоров'я. Такий контроль підвищує відповідальність вчителя фізичної культури і адміністрації школи за організацію процесу фізичного виховання, інтерес і мотивацію учнів до систематичних занять фізичними вправами, що підвищує їх руховий режим до фізіологічної норми і сприяє зміцненню їх здоров'я.

Критеріями ефективності навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі має бути достатній рівень фізичної підготовленості і безпечний рівень фізичного здоров'я учнів.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»

представлено повноту вирішення поставлених завдань. У процесі виконання роботи було отримано дані, які підтверджують результати вже проведених раніше досліджень і доповнюють наявні розробки та нові дані за результатами досліджуваної теми.

Результати досліджень *підтверджують* дані (М. М. Саїнчук, 2013; М. Б. Пальчук, 2013; А. П. Нападія, 2013; В. Г. Ареф'єва, 2014; Н. В. Москаленко, 2014; О. Ю. Марченко, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2015 та ін.) про зниження показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем у хлопців з 6 по 9 клас, що вимагає збільшення уваги вчителів до вибору вправ і дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури. А також підтвержені дані (А. М. Леонтьєва, 1983; В. І. Асєєва, 1978; Н. В. Елфімової, 1988; Є. П. Ільїна, 2006) щодо емоційно-ціннісного аспекту, що є підґрунтям потребово-мотиваційної сфери особистості.

Дістали подальшого розвитку знання про динаміку розвитку фізичних якостей у підлітків. Так визначено, що максимальна швидкість рухів і швидкісна витривалість мають найбільші темпи приросту в період з 12 до 14 років, а з 14 до 15 років відмічається явно виражене гальмування цих процесів.

Новими даними є такі: визначення позитивного ефекту від організаційно-методичних заходів, що об'єднують навчально-виховну роботу всіх ланок кадрового забезпечення фізичного виховання в школі від адміністрації до вчителя фізичної культури, що супроводжується комплексом навчально-методичної документації (для адміністрації, вчителя і учнів), який дозволяє отримати інформацію (зворотній зв'язок) про хід навчально-виховного процесу і своєчасно вносити корективи у процес фізичного виховання в школі. Визначено структуру факторів, що впливають на ціннісні орієнтації підлітків, серед яких переважає соціальна корисність опанування предмета «Фізична культура», який включає відповідні термінальні цінності, якісні характеристики ставлення учнів до предмета, що свідчить про їх значущість при формуванні мотивації до занять фізичним вихованням, а також лімітуючі чинники до її формування з врахуванням вікових та гендерних особливостей.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури з питань формування мотивації і ціннісних орієнтацій у підлітків до занять фізичною культурою і спортом в умовах загальноосвітньої школи свідчить, що на сучасному етапі становлення системи фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до організації процесу занять в умовах сучасної середньої школи з урахуванням програми з предмету «Фізична культура», який спрямований на врахування мотивів та інтересів підлітків у виборі виду рухової активності на уроках фізичної культури в школі. Виявлено протиріччя між складністю формування ціннісних орієнтацій підлітків до занять фізичними вправами і недостатньо вираженою спрямованістю освітньої практики на рішення поставлених завдань, наявністю об'єктивно заданого потенціалу в освіті для формування мотивації підлітків і його недостатньою реалізацією в реальному навчально-виховному процесі середньої школи; прагнення



підлітків до збереження і зміцнення здоров'я, самовизначення, самореалізації як базових цінностей і відсутністю організаційно-педагогічних умов, що сприяють реалізації цього в навчально-виховному процесі середньої школи.

2. Аналіз дослідження мотивів і загального ставлення до уроків фізичної культури школярів 6–9 класів, доводить, що шкільна мотивація, як і будь-який інший окремих вид мотивації, визначається цілим рядом специфічних факторів серед яких є: суб'єктивні особливості тих, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, самооцінка, взаємодія з іншими учнями і т. п.); організація навчального процесу; навчальний заклад, де здійснюється навчальна діяльність; суб'єктивні особливості викладача фізичної культури, серед яких на першому місці система ставлення його до учня, до справи; специфіка навчального предмета та інші.

Основною передумовою залучення дітей до систематичного виконання фізичних вправ є ставлення батьків до фізичної культури, а також врахування принципу потребово-мотиваційного підходу вчителем фізичної культури до створення умов для вибору учнями варіативних модулів з видів спорту на уроках з фізичної культури для підвищення інтересу до занять і формування позитивного ставлення до процесу фізичного виховання не тільки в урочний, а й в позаурочний час. При сучасній організації процесу фізичного виховання в школі з'ясовано, що 37,70 % підлітків мають «активне» ставлення до фізичного виховання, 31,48 % школярів мають загалом позитивне ставлення, 22,14 % – індиферентне і лише 8,66 % школярів – негативне. Це свідчить, що визначення причин незадоволеності підлітків організаційно-методичними умовами навчально-виховного процесу буде сприяти підвищенню їх фізичної активності.

3. Результати дослідження свідчать, що добові енерговитрати максимальні у хлопців 7 класів (2789 ккал). У хлопців 8 класів за добу витрачається 2507 ккал, що суттєво нижче за наявні норми і зумовлено збільшенням обсягів рухової діяльності, що відповідають сидячому і малому рівням рухової активності й одночасному зниженню високого рівня. Рухова активність замінюється іншими видами діяльності, які вимагають менших витрат енергії. Мінімальний рівень добових енерговитрат у дівчат характерний для 8 класу (2513 ккал), але вже у 9 класі спостерігається максимальний рівень енерговитрат (2934 ккал), що свідчить про зростаюче значення ролі занять фізичною культурою та спортом як фактора, що підвищує рухову активність у режимі дня школярів.

Додаткові заняття фізичними вправами (серед яких малі форми) сприяють значному збільшенню рухової активності підлітків. Добові енерговитрати учнів на день з використанням уроків фізичної культури та додаткових занять різними видами рухової активності найвищі у дівчат та хлопців у 7 класі (відповідно 3161 ккал та 3135 ккал), найнижчі у дівчат-шестикласниць (2720 ккал) та хлопців-дев'ятикласників (2917 ккал) і не відповідають фізіологічним нормам рухової активності для цього періоду дитинства.

4. Дослідження рівня фізичного здоров'я учнів свідчать, що 79,84 % підлітків мають низький та нижче за середній рівні фізичного здоров'я, при цьому серед дівчат більша кількість мали низький рівень фізичного здоров'я порівняно з хлопцями у межах 15,00 %, з нижче за середній рівнем фізичного здоров'я було

більше хлопців, ніж дівчат у межах 6,00 %. Середній рівень фізичного здоров'я спостерігався у 18,40 % підлітків, при цьому було більше хлопців, ніж дівчат у межах 8,00 %. Учні з вище за середній рівнем фізичного здоров'я було по два школяра кожної статі.

5. Аналіз середньостатистичних показників фізичної підготовленості школярів підтверджує гетерохронність розвитку рухових здібностей у підлітків. Відзначається покращення рівня розвитку швидкості і спритності як у хлопців, так і у дівчат у період навчання в 6–9 класах, нерівномірний розвиток гнучкості та підвищення рівня розвитку вибухової сили у дівчат на фоні її зниження у хлопців. За нормативами навчальної програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня (2013 р.), більшість учнів 6–9 класів як хлопців, так і дівчат за результатами рухових тестів на прояв загальної та силової витривалості, гнучкості мають середній рівень компетентності, в тестах на прояв швидкісних здібностей домінують достатній та високий рівні компетентності, а в тестах на прояв спритності спостерігається високий рівень компетентності. Нормативи «достатнього» рівня компетентності у програмі фізичної культури занижені і не відповідають ані віковим, ані належним нормам фізичної підготовленості школярів. Це потребує розробки системи тестів і нормативів фізичної підготовленості для учнів від 1 до 11 класу загальноосвітньої школи.

6. Аналізуючи ціннісні орієнтації підлітків, ми встановили ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Так, для сучасних підлітків 6–9 класів пріоритети ціннісних орієнтацій у цьому віці змінюються кожного року і те, що було важливе для них в 6-му класі, переходить в нижчі ранги цінностей («свобода і незалежність» в 6-му класі у хлопців на 1 місці, у дівчат на 15 місці, 7-му класі на 16-му місці), а те на що не зверталась увага («суспільне визнання» в 6-му класі – 10-е місце) переміщується в 7-му на I місце. Найбільш сталою в підлітковому віці є інструментальна цінність «життєрадісність». Від 6-го до 9-го класу набирають вагомості «освіченість» і «самоконтроль». Гендерною особливістю можна вважати дещо більший пріоритет у дівчат такої цінності, як «вихованість». Відсутність у «ядрі» цінностей термінальної цінності «здоров'я» вступає в протиріччя з висловленою метою занять фізичними вправами, де учні на перші місця поставили «для покращення здоров'я», тобто ця названа мета не є дієвою і не відповідає фактичним ціннісним орієнтаціям підлітків. Учні 6 класів найбільш схильні до шкільної тривожності порівняно з учнями 7–9 класів, та зі збільшенням віку спостерігається нерівномірний розподіл рівня шкільної тривожності за усіма шкалами. Така динаміка, за нашими даними, пов'язана з боязню висловити свої можливості та отримати низьку оцінку; заниженою самооцінкою; висуванням з боку вчителя високих вимог; високими вимогами батьків; відсутністю належної уваги з боку вчителя і батьків до успіхів підлітків.

7. Для вивчення структури показників, що впливають на мотивацію учнів 6–9 класів було здійснено факторний аналіз, до якого увійшло 91 змінна. Результати дослідження свідчать про різноспрямований внесок використаних показників у структуру мотивації учнів різних класів до занять фізичними вправами. Однак, враховуючи внесок факторів у чотирьох вікових групах, було визначено одинадцять

найбільш суттєвих факторів, серед яких: соціальна корисність предмета «Фізична культура», мотивація до занять, самозорганізованість, самовдосконалення, шкільна тривожність, емоційно-оцінне ставлення, самоствердження, функціональні можливості та ін.

Гендерними особливостями структури мотивації до занять фізичним вихованням у дівчат генеральним фактором стало емоційно-оцінне ставлення до довкілля (12,90 %), у хлопців (2,90 %). У хлопців переважають фактори рухової активності (12,80 %) і силових здібностей (10,50 %).

На підставі отриманих даних факторного аналізу були розроблені основні положення педагогічних умов, які сприятимуть формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

8. Поліпшення фізичної підготовленості підлітків має базуватися на педагогічному підході, в якому необхідно визначати можливості корекції недоліків фізичного розвитку, фізичної підготовленості з використанням засобів педагогічного контролю для забезпечення їхньої оптимальної життєдіяльності та максимально можливої самостійності і незалежності у соціальному житті.

За результатами дослідження було з'ясовано, що залежно від статево-вікових особливостей підлітків існують деякі чинники, які їх не влаштовують у процесі занять фізичною культурою, і стимулюючи фактори, що сприяють їх мотивації. Відповідно до цього було розроблено комплекс організаційно-методичних умов формування мотивації до занять фізичною культурою, який включав гуманістично-інформаційний, мотиваційний, варіативно-діагностичний компоненти. Складовими педагогічних умов були спеціальні завдання з написання рефератів на теми теоретичного розділу програми, підготовка та проведення спортивних вікторин; впровадження засобів попереднього і періодичного педагогічного контролю; анкети для вчителя фізичної культури, адміністрації школи; самоконтролю фізичного стану (лист самоконтролю); практичні рекомендації для учителя щодо корекції педагогічного процесу відповідно до результатів контролю.

9. Ефективність запроваджених організаційно-методичних умов процесу фізичного виховання перевірено у перетворювальному педагогічному експерименті протягом навчального року з учнями 6-х класів. Критеріями ефективності були показники рухової активності, мотивації до занять, теоретичної підготовленості, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів.

Результати дослідження свідчать, що в експериментальній групі 60,69 % школярів підвищили рівень мотивації до занять, при цьому з рівня «негативного ставлення» в рівень «позитивного ставлення» перейшло 14,28 % хлопців, з рівня «індиферентного ставлення» в рівень «позитивного ставлення» перейшло 14,28 % дівчат, з рівня «позитивного ставлення» в рівень «активного ставлення» – 7,14 % хлопців та 71,40 % дівчат.

В експериментальній групі за навчальний рік 100 % школярів підвищили теоретичні знання і теоретично не підготовлених на другому етапі не залишилось.

Підвищення мотивації до занять, рівня теоретичних знань, спостереження за своїми функціональними показниками, результатами у рухових тестах сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними

вправами у позанавчальний час. Так, дослідження рухової активності учнів дозволяє констатувати, що її тижневий обсяг в експериментальній групі збільшився на 300–400 ккал за рахунок відвідування організованих занять з різних видів спорту (72,00 % хлопців і 63,00 % дівчат). Це вплинуло на підвищення рівня фізичної підготовленості учні ЕГ, серед яких 64,26 % перейшли з нижче за середній до середнього і вище за середній рівнів, в той же час у КГ це відмічається тільки в 16,10 % учнів. Така ж тенденція відмічається стосовно показників фізичного здоров'я.

10. Розроблені організаційно-методичні заходи, що сприяють формуванню мотивації підлітків до занять фізичною культурою, є складовою педагогічних умов навчально-виховного процесу в школі, де повинен бути чіткий алгоритм педагогічного контролю, що ґрунтується на оптимальній взаємодії вчителів, керівництва навчального закладу, медичних працівників і самих учнів.

При цьому необхідно враховувати особливості використання сучасної програми з дисципліни «Фізична культура» в школі, яка повинна розглядатися як механізм, що забезпечує безперервність навчально-виховного процесу протягом всього періоду навчання в школі. Цей механізм має бути спрямований на формування мотиваційної орієнтації у використанні занять фізичною культурою з метою всебічного розвитку особистості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку науково обґрунтованих пріоритетів у формуванні мотивації до занять фізичним вихованням, спрямованих на самовдосконалення фізичних здібностей підлітків у процесі урочних і позаурочних формах її організації.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Іщенко О. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням / Олеся Іщенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 64–68. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Круцевич Т. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6–9 класів / Тетяна Круцевич, Олеся Іщенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015.

№ 1. – С. 25–31. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском автора є проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.*

3. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / Олеся Іщенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014.б – № 4. – С. 67–72. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Круцевич Т. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Тетяна Круцевич, Олеся Іщенко, Тетяна Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском автора є проведення*

*досліджень та формулювання висновків.*

5. Круцевич Т. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Тетяна Круцевич, Олеся Іщенко, В'ячеслав Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 68–72. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Scopus. *Особистим внеском автора є формулювання актуальності роботи та висновків.*

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру:**

6. Іщенко О. Рівень теоретичних знань з фізичної культури дітей 6–9 класів / Олеся Іщенко, Андрей Михальчук // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. I. – К. : НАУ, 2014. – С. 28–29. *Особистим внеском автора є проведення досліджень, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.*

7. Іщенко О. Особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку та статі / Олеся Іщенко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. I. – К. : НАУ, 2015. – С. 15–16.

8. Іщенко О. Структура мотивації до занять фізичними вправами у учнів 6 класів / Олеся Іщенко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали X Міжнар. наук.-метод. конф. / за заг. ред. І. І. Вржеснєвського. – К. : НАУ, 2015. – С. 59–61.

9. Іщенко О. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою / Олеся Іщенко // Матеріали VIII Міжнар. наук. конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – К., 2015. – С. 298–299.

#### **Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації:**

10. Іщенко О. С. Структура мотивації до занять фізичними вправами з підлітками, що навчаються в 6–9 класах / О. С. Іщенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – С. 589–596.

### **АНОТАЦІЇ**

**Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

В дисертації представлено обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують формування ціннісних орієнтацій підлітків на основі мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Розглянуто підходи до оцінки теоретичних знань з предмета «Фізична культура» дітей середнього шкільного віку, визначено їх рівень у учнів 6-9 класів і дана кількісна оцінка теоретичних знань відповідно до сучасної програми з

предмету «Фізична культура». Проаналізовано адекватність контрольних нормативів рівням компетентності учнів їх показникам вікового розвитку фізичних якостей.

Визначено позитивний ефект від організаційно-методичних заходів, що об'єднують навчально-виховну роботу всіх ланок кадрового забезпечення фізичного виховання в школі. Виділено чинники, що впливають на ціннісні орієнтації підлітків та визначено умови ефективного формування мотивації школярів.

**Ключові слова:** мотивація, підлітки, фізична культура, фізична підготовленість, педагогічні умови.

**Ищенко А. С. Формирование мотивации подростков к занятиям физической культурой в условиях учебно-воспитательного процесса общеобразовательной школы.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Анализ специальной литературы и обобщение педагогического опыта специалистов показал, что в процессе физического воспитания в общеобразовательных школах с детьми 6–9 классов остается мало изученным и недостаточно разработанным потребностно-мотивационный подход, который должен быть основан на определенных педагогических условиях.

Целью работы является теоретическое и экспериментальное обоснование условий формирования мотивации у подростков в урочных и внеурочных формах занятий физической культурой для повышения объема их двигательной активности и уровня физического здоровья.

Полученные в результате исследований данные позволили подтвердить и расширить научные представления об изучаемой проблеме.

Диссертация посвящена обоснованию педагогических условий, обеспечивающих формирование ценностных ориентаций подростков, лежащих в основе мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Рассмотрены подходы к оценке теоретических знаний по предмету «Физическая культура» детей среднего школьного возраста. Был определен уровень теоретических знаний учащихся 6–9 классов и данная количественная оценка этих знаний в соответствии с современной программы по предмету «Физическая культура». Проанализированы адекватность контрольных нормативов уровням компетентности учащихся их показателям возрастного развития физических качеств.

Проводился факторный анализ антропометрических, функциональных показателей, результатов физической подготовленности и физической работоспособности, показателей физического здоровья, ценностных ориентаций, результатов теста школьной тревожности, теоретических знаний и отношение учащихся к предмету «Физическая культура», двигательной активности подростков. Представленная структура мотивации к занятиям физическими упражнениями подростков 6–9 классов, которая позволяет учителю физической культуры рационально подобрать педагогические подходы и содержание уроков физической

культуры в соответствии с программой.

Диссертационная работа направлена на изучение влияния разработанных педагогических условий формирования мотивации подростков к организации процесса физического воспитания в школе. Представленная оценка влияния предложенных организационно-методических условий процесса физического воспитания с подростками в соответствии с требованиями современной программы по предмету «Физическая культура». Выявлено лимитирующие и стимулирующие факторы в отношении учеников к посещению уроков физической культурой из-за несоблюдения учителем физической культуры основных условий реализации новой программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 5–9 классов.

Определены условия эффективного формирования мотивации у подростков к занятиям физическими упражнениями в основе которых лежат гуманистически-информационный, мотивационный и вариативно-диагностический компоненты, как в рамках уроков физической культуры, так и во внеучебное время.

Доказано, что в результате систематического использования разработанных педагогических условий в процессе физического воспитания с детьми по сравнению с общепринятой организацией уроков физической культуры с данным контингентом наблюдаются более положительные сдвиги морфофункционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, результатов физической подготовленности и физического здоровья.

Данные исследования получили дальнейшее реализацию в разработанных педагогических условиях, которые позволяют осуществлять педагогический процесс в общеобразовательной школе направленных на решение задач формирования ценностных ориентаций к физической культуре и спорта у подростков. Исследования внедрены в учебный процесс Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Днепропетровского государственного института физической культуры, Уманского педагогического университета имени Павла Тычины и специализированной школы № 17 г. Киев. Внедрение подтверждено соответствующими актами.

**Ключевые слова:** мотивация, подростки, физическая культура, физическая подготовленность, педагогические условия.

**Ishchenko A. S. Formation of motivation of adolescents in physical training in the conditions of the educational process of a comprehensive school.** – On the manuscript.

Dissertation for PhD degree in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The justifications for pedagogical conditions are presented in this dissertation. They provide the forming of values orientations of teenagers which is based on motivation in physical culture and sport. The approaches are reviewed for the estimating the theoretical knowledge of the subject “Physical training” about secondary age children. Their level is determined on 6-9 classes’ student researches which help to estimate their value grade under the current program on the subject “Physical culture”. The adequacy is analyzed of

regulations controlling the competence of students and their indicators of their physical qualities by the age.

The positive effects are determined from organizational and methodological measures that unite the educational work of all parts of staff of physical education in the school. Highlight the factors that affect the values orientations of teenager and defined the conditions of effective forming of student's motivation

**Key words:** motivation, adolescents, physical education, physical training, pedagogical conditions.



---

Підписано до друку 22.04.2015 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 41.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)