



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 323.7:159.922.6-057.874

doi: 10.20998/2227-6890.2025.1.13

М.Б. СТЕРІН

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розглядаються особливості мотивації учнів до занять фізичною культурою як складного психолого-педагогічного явища. Проаналізовано чинники, що впливають на формування мотивації у шкільному віці, зокрема роль біологічної статі, вікових особливостей, соціального середовища та педагогічних впливів. Описано сучасні підходи до вивчення мотивації в освітньому процесі, а також охарактеризовано стимули, які можуть як підвищувати зацікавленість учнів (змагання, похвала, наявність чіткої мети), так і знижувати її (надмірний тиск, неефективне оцінювання, відсутність підтримки).

Ключові слова: мотивація, фізична культура, фізична активність школярів, психолого-педагогічні фактори, шкільна освіта.

М.В. STERIN

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

The article examines the peculiarities of students' motivation for engaging in physical education as a complex psychological and pedagogical phenomenon. The authors analyze the key factors influencing the formation of motivation during school age, including biological sex, age-related characteristics, social environment, and pedagogical influences. Contemporary approaches to studying motivation in the educational process are described, along with various stimuli that can either enhance students' interest (competition, praise, clearly defined goals) or weaken it (excessive pressure, ineffective evaluation, lack of support).

Key words: motivation, physical education, students' physical activity, psychological and pedagogical factors, school education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства фізичне виховання дедалі більше постає як складова соціального механізму формування активного громадянина. Спорт – це цілеспрямована, свідомо діяльність людини, історично обумовлена необхідністю перевірки та вдосконалення людського потенціалу в умовах змагального середовища. Його роль виявляється не лише у змаганнях, а й у взаємозв'язку з ключовими соціальними феноменами – політикою, економікою, ідеологією, освітою. Саме в такому багатовимірному контексті розкривається значущість спорту як інструменту соціального впливу та виховання, а також актуалізується проблема формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою, особливо серед молоді.

Мотивація до фізичної активності – це сукупність соціальних, педагогічних та культурних

факторів. Саме тому ефективна фізкультурно-спортивна діяльність у системі загальної середньої освіти має спиратися на глибоке розуміння мотивації учня до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній літературі приділяється значна увага вивченню мотивації учнів до занять фізичною культурою, що обумовлено необхідністю підвищення рівня фізичної активності молоді та формування здорового способу життя. Дослідники зазначають, що мотивація до фізичної активності є багатокомпонентним явищем, яке включає індивідуальні, соціальні та педагогічні чинники.

Зокрема, у роботі О. Язловецької розглядається проблема формування мотивів і мотивації старшокласників до занять фізичною культурою, що є одним із шляхів удосконалення фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти для

вирішення нагальних проблем зі здоров'ям учнівської молоді України, підвищення їх рухової активності та фізичної підготовленості [9].

Інші дослідження, такі як робота В. Алексійчука та співавторів, вказують на перелік психологічних проблем, що знижують мотивацію до занять спортом: брак часу, страх виглядати новачком у спортивному залі, брак матеріальних засобів та низький рівень здоров'я [1].

Також, дослідження, проведене О. Марченко та Ч. Се показало, що мотиваційні чинники до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді включають підвищення власної фізичної підготовленості, отримання заліку з фізичного виховання та підвищення рухової активності [4].

Мета статті – проаналізувати особливості мотивації учнів до занять фізичною культурою та визначити вплив психологічних, соціальних і гендерних факторів на формування сталого інтересу до рухової активності в умовах сучасної шкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. У центрі будь-якої навчальної або рухової активності лежать мотиви – внутрішні спонуки, що визначають ставлення людини до певної діяльності. Фізична культура як складова загальної освіти передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, що вимагає відповідної мотивації з боку учнів. На відміну від спорту вищих досягнень, де домінують цілеспрямовані прагнення до перемоги та професійного зростання, мотивація до занять фізичною культурою формується в умовах загальноосвітнього середовища й має на меті залучення до регулярної рухової активності, формування позитивної установки на фізичний розвиток і гармонійне самопочуття [2].

Мотивація особистості до фізичної активності має три основні складові: індивідуальну (прагнення до самореалізації, фізичної форми, самоповаги), соціальну (спілкування, командна підтримка, схвалення з боку однолітків і вчителя) та інструментальну (оцінка, користь для здоров'я, результативність занять). Саме ця багатовимірна структура вимагає системного педагогічного підходу до організації уроків фізичної культури, який би враховував програмні вимоги, психологічні та соціальні потреби учнів [2; 6].

Вибір методологічних підходів до вивчення цієї мотивації залежить від того, як дослідник трактує саму її суть. Підходи, які фахівці використовують, дозволяють зібрати особистісні свідчення про ставлення до фізичної культури, виявити індивідуальні чинники зацікавленості або відторгнення. Водночас, якщо обмежитися лише цим рівнем, легко втратити зв'язок із реальним контекстом освітнього процесу, де на мотивацію впливають не лише внутрішні, а й зовнішні чинники: організація уроків, постать учителя, матеріально-технічне забезпечення тощо.

Серед методів вивчення мотивації до занять фізичною культурою виділяють три основні групи.

Перша група охоплює проєктивні методики, суть яких полягає у пропонуванні досліджуваним зображень або описів життєвих ситуацій з подальшим завданням інтерпретувати їх зміст. На основі відповідей робляться висновки щодо мотивацій, інтересів та внутрішніх переживань особистості. Ці методики є поширеними у західній психології, проте в контексті фізичного виховання їх застосування є обмеженим. Вони не дають змоги чітко виявити специфіку саме спортивної мотивації, оскільки не базуються на ситуаціях, що мають безпосередній стосунок до фізичної активності учня.

Друга група охоплює методи анкетування, інтерв'ю та аналізу автобіографічних матеріалів. Вони дозволяють отримати прямі свідчення щодо факторів, які впливають на зацікавленість учнів фізичною культурою. Особливо інформативними є особисті оповіді, що дають змогу проникнути у внутрішній світ учня та зрозуміти його ставлення до занять. Попри певні труднощі в інтерпретації самозвітів, ці методи вважаються одними з найефективніших у контексті педагогічної діагностики мотивації.

До третьої групи належать методи опосередкованої оцінки сили мотиву через аналіз результативності діяльності, наприклад, командної взаємодії чи успішності виконання завдань. Такий підхід дозволяє зробити висновки про рівень зацікавленості учня на основі його поведінки в конкретних умовах, однак не розкриває глибинних мотивів, які лежать в основі його участі у фізичній активності.

Більш обґрунтованим виглядає підхід, у якому мотивація розглядається як результат взаємодії між потребами учня, його можливостями та особливостями шкільного середовища. Якщо потреба у русі, самовираженні чи спілкуванні узгоджується з умовами занять, з'являється стійкий інтерес, що формує мотивацію до регулярної участі у фізичних активностях. Таким чином, для глибшого розуміння мотивації до фізичної культури слід враховувати не лише внутрішній стан учня, а й його ставлення до структури уроків, до способу подання матеріалу, до оцінювання й до атмосфери на заняттях [3].

З цією метою було розроблено методику, що дозволяє виявити найбільш значущі чинники шкільних занять фізичною культурою. Учням пропонувалося ранжувати різноманітні аспекти уроку – зміст вправ, роль учителя, наявність інвентарю, можливість командної взаємодії, рівень емоційного комфорту тощо – за ступенем їхньої особистої важливості. Це дало змогу виокремити ті елементи, що найбільше впливають на мотивацію школярів [7; 8].

Також, дослідження показують, що у формуванні мотивації до занять фізичною культурою у школярів важливу роль грають біологічна стать і психологічні особливості розвитку. Багато фахівців запевняють, хлопці, як правило, мають вищу потребу в руховій активності, що зумовлено як біологічними,

так і соціально-психологічними причинами. Вони більш схильні до суперництва, демонструють вищу амбітність, витривалість і стійкість до стресів. Це, у свою чергу, підвищує їхню залученість до занять фізичною культурою в умовах освітнього середовища.

Показники середньодобової рухової активності за віком демонструють стабільну перевагу осіб чоловічої статі. Наприклад, у віці 9 років середньодобовий рівень активності хлопців становить 18,6 км, тоді як у дівчат – 14,3 км. Така тенденція зберігається і в дорослій популяції. Аналогічні спостереження подає Е.А. Сидоров: у всіх класах, починаючи з 1-го і до 10-го, частка високоактивних учнів була вищою серед хлопців, а кількість низько активних – переважала серед дівчат.

Однак важливо зазначити, що мотиви до занять фізичною культурою істотно різняться залежно від статі. Для дівчат домінуючими є соціально-емоційні мотиви – прагнення до естетичного самовираження, бажання зберегти фігуру, гарну поставу, гнучкість і пластичність. Заняття часто сприймаються як джерело емоційного задоволення, спосіб розвантаження та спілкування. У хлопців переважають соціально-моральні й статусно-мотиваційні орієнтири: прагнення до командного успіху, демонстрації сили, волевих якостей, досягнення визнання серед однолітків.

Ці відмінності підтверджуються і статистично. За результатами дослідження І.І. Щербаківа, серед дорослих жінок головним мотивом фізичної активності є зміцнення здоров'я (72,8 %), тоді як серед чоловіків – спортивне вдосконалення (14,9 %) займає помітно вагомніше місце, ніж серед жінок (5,3 %). Культурно-дозвільні мотиви виявилися порівняно рівномірно розподіленими між статями.

Крім того, гендерну специфіку мотивації посилюють соціальні чинники: для дівчат значно більш мотивуючим виявляється вплив медіа (телепередачі, журнали, візуальна агітація), участь у програмах, орієнтованих на здоровий спосіб життя. Для хлопців більш важливими є приклад однолітків, вплив учителів фізичної культури, позитивний змагальний досвід та наявність спортивного середовища у навчальному закладі [1].

Варто враховувати і тип переважних видів активності: хлопці частіше обирають спортивні ігри та єдиноборства, тоді як дівчата – естетично орієнтовані види фізичної активності (гімнастика, фітнес, аеробіка). При цьому в останні десятиліття спостерігається поступове стирання традиційних гендерних меж: дівчата охоче займаються бойовими мистецтвами, а хлопці долучаються до фітнесу або танцювальних напрямів.

Цікаво, що вибір напрямку фізичної активності також часто детермінований соціальними очікуваннями та гендерними стереотипами. Бажання відповідати уявленням про «жіночі» або «чоловічі» види спорту іноді спонукає учнів до вибору певного виду активності не через внутрішнє бажання, а через зовнішній тиск або прагнення відповідати

очікуванням соціуму. У цьому контексті важливо формувати у школярів усвідомлене ставлення до фізичної культури як до інструменту самопізнання та особистісного розвитку, незалежно від статі чи соціальних уподобань.

Мотивація до фізичної активності серед учнів не лише детермінує рівень їхньої залученості до занять, а й безпосередньо впливає на якість та стабільність результатів. Важливою характеристикою мотиву є його сила та стійкість. Саме ці аспекти цікавлять педагогів і психологів, оскільки вони визначають динаміку включеності школярів у фізкультурну діяльність [2].

Численні дослідження свідчать про те, що сила мотиву прямо корелює з ефективністю діяльності: чим вища зацікавленість, тим більша готовність учня долати труднощі та досягати мети. Однак надмірне прагнення до результату, особливо у дітей молодшого та середнього шкільного віку, іноді призводить до зниження ефективності. Згідно з даними психофізіологічного експерименту, при виконанні простих моторних завдань школярі 12–13 років демонстрували гірші результати при надмірному бажанні «виконати якнайкраще», ніж у ситуації вільного темпу. Це узгоджується з законом Єркса-Додсона, який вказує на те, що надмірна мотивація може викликати емоційне напруження й зниження продуктивності [8].

В освітній практиці важливо зважати на мотиваційний потенціал різних видів стимуляції. Педагогічний вплив через похвалу, осуд, моральне заохочення чи змагання має бути обґрунтованим, дозованим і адаптованим до індивідуальних особливостей школярів. Наприклад, слабе моральне зауваження може мати більший стимулюючий ефект, ніж надмірна похвала. Публічна оцінка також має специфіку: похвала в присутності однокласників здебільшого підвищує самооцінку, тоді як публічне осудження – навпаки, знижує мотивацію та може викликати тривожність. Оптимальним підходом вважається парціальне оцінювання, коли педагог схвалює або коригує не загалом особистість учня, а конкретний елемент його дій, що зберігає віру у власні сили [3].

Одним із найсильніших зовнішніх стимулів у фізичному вихованні є змагальність. Введення елементу суперництва навіть у рамках навчального процесу (наприклад, між командами протягом уроку фізкультури) активізує учнів, формує волю до перемоги, згуртовує колектив. Також важливим є фактор присутності інших осіб, зокрема вчителя, батьків або однолітків. Для частини учнів це чинить стимулюючий вплив, однак для тривожних дітей така ситуація може стати дестабілізуючим чинником. Важливо враховувати індивідуальні психофізіологічні реакції та адаптувати методики взаємодії до темпераменту та рівня впевненості дитини [6].

Крім того, усвідомлення перспективи та конкретизація цілей є фундаментальними умовами формування сталої мотивації. Учень має розуміти,

для чого він виконує ті чи інші вправи, бачити поступ у власному розвитку, що потребує наявності як короткострокових, так і довгострокових освітніх і особистісних цілей. Неясність або відсутність цілей знижує зацікавленість і стимул до активності.

І, нарешті, не слід ігнорувати вплив суспільної уваги. Навіть у межах шкільного колективу учень, який відчуває, що його досягнення визнаються, зазнає підвищеної самооцінки та внутрішньої мотивації. Водночас гіпертрофоване висвітлення результатів або порівняння з іншими можуть викликати тривожність, розчарування або навіть фрустрацію.

Висновки. У процесі дослідження було встановлено, що мотивація учнів до занять фізичною культурою є складним психолого-педагогічним процесом, що формується під впливом цілого комплексу чинників: особистісних, соціальних, вікових, педагогічних і культурних. Важливою умовою ефективного формування мотивації є створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й позитивне емоційне сприйняття уроків, наявність чітких цілей та можливості для самовираження.

Список джерел інформації

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагин М. (2024). Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, № 6 (179). С. 9 – 13. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01)
2. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. (2025). Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(188)). С. 137 – 141. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29)
3. Круцевич Т.Ю., Шиян Б.М. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. К. : Олімпійська література. 272 с.
4. Марченко О., Се Ч. (2023). Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. *Theory and practice of physical culture and sports*. С. 162 – 172. DOI : [10.31470/2786-6424-1/2023-163-172](https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172).
5. Олійник М.М. (2016). Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. № 2 (12). С. 94 – 98.
6. Собко І., Гринченко І., Подмарьова І. & Шинкаренко Є. (2024). Формування позитивного ставлення школярів старших класів до занять фізичною культурою. *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 4. С. 106 – 115. DOI <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.14>
7. Собко І., Собко Я., Баламутова Н., Курило І. (2024). Формування мотивації юних спортсменів до занять

плаванням у дистанційному тренувальному процесі. *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 3. С. 103 – 113. DOI <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>

8. Щирба В. (2016). Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 1. С. 16 – 23. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2016_1_3

9. Язловецька О.В. (2024). Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. № 215. С. 313 – 318. DOI <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>

References (transliterated)

1. Aleksiiuchuk V., Ponomarov V., Korchagin M. (2024). Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvann ta problemy z tsym poviazani. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seria 15, № 6 (179). С. 9 – 13. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01)
2. Zhlobo T., Sumenkov M., Zhlobo V. (2025). Formuvannia motyvatsii uchniv serednoho shkilnoho viku do rukhovoi aktyvnosti zasobamy fitnesu na urokakh fizychnoi kultury. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seria 15, (3K(188)). S. 137 – 141. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29)
3. Krutsevych T.Yu., Shyian B.M. (2003). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv*. K. : Olimpiiska literatura. 272 s.
4. Marchenko O., Se Ch. (2023). Doslidzhennia osoblyvostei motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia do fizychnoi kultury i sportu studentskoi molodi Ukrainy i KNR. *Theory and practice of physical culture and sports*. S. 162 – 172. DOI : [10.31470/2786-6424-1/2023-163-172](https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-163-172).
5. Oliinyk M.M. (2016). Shchodo problemy formuvannia v uchniv motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia*. Seria: Pedagogika i psykholohiia. № 2 (12). S. 94 – 98.
6. Sobko I., Hrynchenko I., Podmarova I. & Shynkarenko Ye. (2024). Formuvannia pozytyvnoho stavlennia shkoliariv starshykh klasiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu. *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 4. S. 106 – 115. DOI <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.14>
7. Sobko I., Sobko Ya., Balamutova N., Kurylo I. (2024). Formuvannia motyvatsii yunikh sportsmeniv do zaniat plavanniam u dystantsiinomu trenuvannomu protsesi. *Physical culture and sport: scientific perspective*. № 3. S. 103 – 113. DOI <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>
8. Shchyrb V. (2016). Problema formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu starshykh shkoliariv. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. № 1. S. 16 – 23. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2016_1_3
9. Yazlovetska O.V. (2024). Problema formuvannia motyvatsii uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladakh zahalnoi serednoi osvity v Ukraini. *Naukovi zapysky*. Seria: Pedagogichni nauky. № 215. S. 313 – 318. DOI <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>

Надійшло (received) 01.05.2024

Відомості про авторів / About the Authors

Стерін Михайло Борисович (Mykhailo Sterin) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6449-3528>