

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ЗЗСО, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СІЛЬСЬКІЙ  
МІСЦЕВОСТІ**

**Виконала:** здобувачка другого  
(магістерського)  
рівня вищої освіти спеціальності  
014 Середня освіта (Фізична  
культура)  
**Олексієвець О. В.**

**Керівник:**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент **Ковальський В.В.**

**Рецензент:**  
кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту,  
доцент **Годлевський П.М.**

Рівне – 2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ІНТЕРЕСУ ЯК КЛЮЧОВИХ ЧИННИКІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування інтересу і мотивації до фізичного самовдосконалення.....	6
1.2. Чинники впливу та педагогічні шляхи формування інтересу та мотивів до фізичного самовдосконалення здобувачів загальної середньої освіти: теоретичне обґрунтування.....	9
Висновки до першого розділу .....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>22</b>
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження.....	24
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</b>	<b>32</b>
3.1. Аналіз рівня сформованості мотивів і інтересів до фізичного самовдосконалення старшокласників у сучасних умовах розвитку загальної середньої освіти.....	32
3.2. Характеристика авторської програми самостійних занять фізичними вправами, спрямованої на фізичне самовдосконалення здобувачок загальної середньої освіти .....	47
3.3. Аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів педагогічного дослідження .....	52
Висновки до третього розділу .....	64
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>77</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасні соціально-економічні трансформації в Україні зумовлюють зростання уваги до проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення, що посідає провідне місце серед державних пріоритетів. Разом із розвитком суспільства змінюється і ставлення до фізичної культури, адже зростання обсягів статичної діяльності дітей – навчання, робота за комп'ютером, використання гаджетів – потребує формування в них стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як у межах освітнього процесу, так і у вільний час.

Науковці [3, 4, 6] підкреслюють, що фізичне виховання як складова всебічного розвитку дитини буде ефективним лише тоді, коли ґрунтуватиметься на принципах фізичної культури та відповідатиме сучасним педагогічним підходам. У цьому контексті зростає роль сім'ї та найближчого оточення, де закладаються основи духовного, морального й фізичного розвитку особистості.

Проблема зниження інтересу підлітків до фізичного виховання та самостійних занять фізичною культурою залишається актуальною. Відповідно до психологічної теорії діяльності (О. Леонтьєв, Є. Ільїн), ефективність будь-якої діяльності прямо залежить від мотивації, яка є внутрішньою основою готовності особистості до активності. Нестача рухової активності, недостатній рівень знань про власне фізичне вдосконалення та недостатня увага з боку педагогів і батьків до формування позитивного ставлення до здорового способу життя стають причинами погіршення фізичного стану молоді [1–6].

Численні дослідження (В. Платонов, А. Цьось та ін.) доводять, що регулярні й цілеспрямовані самостійні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичну підготовленість, адаптаційні можливості організму та працездатність. Саме тому самостійна рухова активність виступає необхідною складовою здорового способу життя школярів.

Формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою є важливим напрямом виховання гармонійно розвиненої особистості. Це

визначило вибір теми дослідження: «Формування інтересу до занять фізичною культурою учнів ЗЗСО, які проживають у сільській місцевості».

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

**Мета роботи** – обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування мотивації й інтересу до фізичного самовдосконалення учнів старшої школи.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми мотивації та формування інтересу учнівської молоді до самостійних занять.
2. Визначити та охарактеризувати чинники, що впливають на розвиток мотивації та інтересу школярів до фізичного самовдосконалення.
3. Обґрунтувати педагогічні умови, які сприяють зростанню мотивації старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

**Об'єкт дослідження** – процес формування мотивації та інтересу учнів до фізичного самовдосконалення.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови, спрямовані на розвиток мотивації старшокласників до самостійної рухової активності.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, анкетування, педагогічний експеримент, узагальнення передового досвіду фахівців фізичної культури.

**Теоретична значущість** полягає в уточненні сутності та факторів формування мотивації до фізичного самовдосконалення в учнів старшої школи.

**Наукова новизна полягає в:**

- визначенні особливостей ставлення старшокласників до фізичної культури та чинників, які формують їхню мотивацію;

- апробації авторської програми самостійних занять фізичними вправами, спрямованої на розвиток фізичного самовдосконалення.

**Практичне значення** полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій у практиці самостійних занять учнівської молоді з метою покращення фізичної працездатності та зміцнення здоров'я.

**Апробація дослідження** здійснювалася на науково-практичній конференції «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗЗСО» (РДГУ, квітень 2025 р.).

**Публікації.** Ковальський В. В., Олексієвець О.В. Розвиток мотивації до фізичної активності в учнів ЗЗСО сільської місцевості. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 163-171.

**Структура роботи.** Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки, список джерел (71 найменування) і додатки. Для кращого сприйняття кваліфікаційна робота проілюстрована 22 рисунками та 8 таблицями. Загальний обсяг – 79 сторінки, з яких основний текст – 66 сторінки.