

УДК 796:37.013

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.17>**Трачук Сергій Васильович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-5580-0510

Дєдх Марина Олександрівна

доктор філософії 01 Освіта/Педагогіка, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-1950-3412

Соверда Ірина Юріївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач-методист
Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного
виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»
ORCID ID: 0009-0004-7799-4397

Воробйов Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, професор,
декан факультету заочного навчання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0003-1160-0709

Мартинюк Оксана Степанівна

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0009-0007-2565-7104

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ІНТЕРЕСІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

За останні роки обсяг навчального навантаження здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у школі від 1 до 11 класу кількість хворих дітей зростає у 2–3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості школярів.

Мета – виявити інтереси до занять спортом у здобувачів освіти ЗЗСО.

Методи дослідження: вивчення і аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналізуючи інтереси до видів спорту у здобувачів освіти ЗЗСО, ми виявили пріоритети в учнів школи: легка атлетика (54,7–92,1 %), бокс (51,9–61,9 %), спортивні ігри (74,5–95,2 %). У дівчат лідируючими є легка атлетика (72,3–73,5 %), плавання (77,5–93,4 %), спортивні ігри (85,5–91,8 %), фітнес (67,3–97,4 %), аеробіка (79,6–90,8 %) та аквафітнес (76,3–89,8 %). Також було визначено мету, з якою вони займаються спортом. Серед учнів 10 класу пріоритетним є підвищення фізичної підготовленості (64,1 %), що доповнюється досягненням високих спортивних результатів (67,0 %) та досягнення гармонійності будови тіла (55,7%). Юнаки 11 класу вбачають за мету досягнення гармонійності будови тіла (76,2 %) та спілкування з друзями (93,7 %). З огляду на результати юнаків, можемо припустити, що юнаки 10 класу прагнуть більше до спортивної діяльності, а юнаки 11 класу – до

рекреаційної. Головними цілями учениць 10 класу є нормалізація маси тіла (84,2 %), що в свою чергу підтверджується досягненням гармонійності тілобудови (85,5 %), нормалізацією маси тіла (84,2 %) та підвищення фізичної підготовленості (89,5 %). Учениці 11 класу віддають перевагу досягненню гармонійності тілобудови (83,7 %), нормалізації маси тіла (79,6 %), підвищення фізичної підготовленості (73,5 %). Результати дівчат дають пояснення тому факту, що основна мета полягає у корекції тіла, щоб подобатися собі та оточуючим, тільки учениці 10 класу виділяють мету покращення здоров'я (63,2 %), показник юнаків коливається в межах 30,2–36,8 %.

Ключові слова: здобувачі освіти, мотив, спорт, гіподинамія, інтереси.

Вступ. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей [1, с. 158–160; 6, с. 125–126]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [8, с. 15; 9, с. 101].

Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності. Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу [3, с. 70; 10, с. 144–145].

Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор. Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття і виконання самостійних домашніх завдань [5, с. 195].

За даними [2, с. 99–100] опитування учнів систематично займаються спортом тільки 20–25 %, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Умови сьогодення вимагають значних перетворень в системі фізичного виховання підростаючого покоління. Реформування системи фізичного виховання в навчальних закладах переходить в ранг пріоритетних напрямків діяльності урядових організацій, про що свідчать постанови Кабінету Міністрів України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я.

Науковцем [2, с. 96–98] було констатовано, що негативним чинником, який впливає на інтенсивність мотивації до реалізації мети самовдосконалення засобами фізичного виховання, є незадоволення бажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять. Це стосується спортивних ігор, плавання, аеробіки, шейпінгу, фітнесу, бодібілдингу. Замість цього їм пропонують легку атлетику, спортивну гімнастику, класичну і вільну боротьбу, інтерес до яких знижений.

Мета дослідження: виявити інтереси до занять спортом у здобувачів освіти ЗЗСО.

Методи дослідження: вивчення і аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 463 респондентів, серед яких здобувачі 10–11 класів (15–16 років) закладів загальної середньої освіти м. Києва (246 юнаків та 217 дівчат). Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті.

Дослідження проводилися в рамках теми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та зведеного плану НДІ Національного університету фізичного

виховання і спорту України 2021–2025 рр. 3.3. «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938).

Результати дослідження. Для виявлення мотивів та інтересів юнаків і дівчат, які навчаються в закладах загальної середньої освіти, було проведено анкетування направлене на виявлення інтересів до занять різними видами спорту. Опитування юнаків та дівчат 10–11 класів (табл. 1) показало, що серед юнаків спортом більше займаються учні 10 класу (76,3 %) та юнаки 11 класу (58,9 %). Аналізуючи відповіді дівчат, простежується така ж ситуація: спортом займаються більше учениць 10 класу (66,1 %), ніж 11 класу (48,1 %). Припускаємо, що зменшення кількості учнів, які займаються спортом, зумовлено низьким інтересом до занять та відсутністю мотивації. Тому наступне питання, яке ми розглянули, стосувалося причин, які заважають опитуваним займатися спортом.

Таблиця 1

Чи займаються спортом здобувачі освіти старших класів? (n=463)

Варіанти відповідей	Юнаки (n=246)				Дівчата (n=217)			
	10 клас (n = 139)		11 клас (n = 107)		10 клас (n = 115)		11 клас (n = 102)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	106	76,3	63	58,9	76	66,1	49	48,1
Ні	33	23,7	44	41,1	39	33,9	53	51,9

Серед причин (табл. 2), які заважають займатися спортом, юнаки 10 класу найчастіше називають відсутність бажання – 84,8 %, у юнаків 11 класу відсутність часу – 72,7 %.

Визначаючи результати дівчат, ми з'ясували, що дівчата 11 класу (13,2 %) не мають бажання займатися спортом, в учениць 10 класу ця причина є лідируючою (92,3 %). Учениці 11 класу не мають часу займатися спортом на 86,8 %, учениці 10 класу 5,1%.

Таблиця 2

Причини, що заважають здобувачам освіти старших класів займатися спортом (n=169)

Причини	юнаки				дівчата			
	10 клас		11 клас		10 клас		11 клас	
	n=33	%	n=44	%	n=39	%	n=53	%
Не маю бажання	28	84,8	8	18,2	36	92,3	7	13,2
За станом здоров'я			4	9,1	1	2,6		
Немає часу	5	15,2	32	72,7	2	5,1	46	86,8

Ми проаналізували інтерес до видів спорту у школярів. Дивлячись на відповіді юнаків (табл. 3), пріоритетними для учнів школи є легка атлетика (54,7–92,1 %), бокс (51,9–61,9 %), спортивні ігри (74,5–95,2 %). У дівчат лідируючими є легка атлетика (72,3–73,5 %), плавання (77,5–93,4 %), спортивні ігри (85,5–91,8 %), фітнес (67,3–97,4 %), аеробіка (79,6–90,8 %) та аквафітнес (76,3–89,8 %).

Щоб детальніше зрозуміти мотиви та інтереси учнів старших класів, ми визначили мету, з якою вони займаються спортом. Результати юнаків представлені на рисунку 1.

Серед учнів 10 класу пріоритетним є підвищення фізичної підготовленості (64,1 %), що доповнюється досягненням високих спортивних результатів (67,0 %) та досягнення гармонійності будови тіла (55,7%).

Юнаки 11 класу вбачають за мету досягнення гармонійності будови тіла (76,2 %) та спілкування з друзями (93,7 %). З огляду на результати юнаків, можемо припустити, що юнаки 10 класу прагнуть більше до спортивної діяльності, а юнаки 11 класу до рекреаційної.

Відповіді дівчат представлені на рисунку 2.

Таблиця 3

Інтерес до занять видами спорту у здобувачів освіти старших класів (n=294)

№ п/п	Вид спорту	юнаки				дівчата			
		10 клас		11 клас		10 клас		11 клас	
		n=106	%	n=63	%	n=76	%	n=49	%
1	Легка атлетика	58	54,7	58	92,1	55	72,3	36	73,5
2	Плавання	26	24,5	22	34,9	71	93,4	38	77,5
3	Важка атлетика	2	1,9	13	20,6			1	2,0
4	Боротьба	18	17,0	10	15,9				
5	Бокс	55	51,9	39	61,9			2	4,0
6	Спортивні ігри	79	74,5	60	95,2	65	85,5	45	91,8
7	Бодібілдинг	12	11,3	41	65,1			3	6,1
8	Аеробіка	5	4,7	5	7,9	69	90,8	39	79,6
9	Фітнес	4	3,8	6	9,5	74	97,4	33	67,3
10	Аквафітнес	2	1,9			58	76,3	44	89,8
11	Зимові види	26	24,5	12	19,0	29	38,2	19	38,8



Рис. 1. Мета, з якою юнаки займаються спортом

Головними цілями учениць 10 класу є нормалізація маси тіла (84,2 %), що підтверджується досягненням гармонійності тілобудови (85,5 %), нормалізацією маси тіла (84,2 %) та підвищення фізичної підготовленості (89,5 %).

Учениці 11 класу віддають перевагу досягненню гармонійності тілобудови (83,7 %), нормалізації маси тіла (79,6 %), підвищення фізичної підготовленості (73,5 %). Результати дівчат дають пояснення тому факту, що основна мета полягає у корекції тіла щоб подобатися собі та оточуючим.

Відмічаємо те, що тільки учениці 10 класу виділяють мету покращення здоров'я (63,2 %), показник юнаків коливається в межах 30,2–36,8 %.

Висновки. Наше дослідження при виявленні інтересів до занять спортом показало, що юнакам 10–11 класів притаманні інтереси до силових видів спорту, де юнаки 10 класу в основі занять спортом вбачають спортивну діяльність, юнаки 11 класу за основну мету вбачають рекреаційну функцію. У дівчат переважають жіночі види спорту: фітнес, аеробіка, аквафітнес, адже дослідження показало, що для них основна мета занять спортом є корекція тіла та зовнішності.



Рис. 2. Мета, з якою дівчата займаються спортом

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на розробку практичних рекомендацій для здобувачів освіти ЗЗСО враховуючи їх мотиви, інтереси.

Література:

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
2. Дєдх М. О. Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 95–102.
3. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Дєдх М. О. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 66–75.
4. Марченко О. Ю., Бричук М. С., Дєдх М. О. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44–50.
5. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів : монографія. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я.М., 2018. 292 с.
6. Пасько В. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 10(155). С. 124–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).28)
7. Трачук С. В., Дєдх М. О., Голуб В. А., Довгаль В. І., Чень Ханьлін. Мотиваційна складова грамотності у фізичній культурі і спорті учнів 8–9 класів Китайської Народної Республіки. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 120–126. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-16>
8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.
9. Jaeschke L., Steinbrecher A., Luzak A., Puggina A., Aleksovska K., Buck C. Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: A 'Determinants of Diet and Physical Activity'

(DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017. № 14. S. 173.

10. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19 (1). S. 242–248. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1036>

References:

1. Bezverkhnia, G. V., Tsybulska, V. V., & Gonchar, G. I. (2016). *Motyvatsiya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom shkolnyariv ta studentiv [Motivation for physical education and sports among schoolchildren and students]: monograph*. Uman : VPC "Vizavi". 223 p. [in Ukrainian].

2. Diedukh, M. O. (2019). Henderni osoblyvosti interesiv i motyviv do zanyat' sportom u yunakiv i divchat [Gender characteristics of interests and motives for sports among boys and girls]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 95–102. [in Ukrainian].

3. Krutsevich, T. Yu., Marchenko, O. Yu., & Diedukh, M. O. (2021). Suchasni pidkhody do formuvannya indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury uchniv'skoyi molodi v protsesi fizychnoho vykhovannya [Modern approaches to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education]. *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 66–75. [in Ukrainian].

4. Marchenko, O. Yu., Brychuk, M. S., & Diedukh, M. O. (2022). Osoblyvosti motyvatsiyi studentiv do samostiynykh zanyat' rukhovoyu aktyvnistyu v umovakh voyennoho stanu [Peculiarities of students' motivation to engage in independent physical activity in conditions of martial law]. *Theory and methods of physical education and sports*, 3, 44–50 [in Ukrainian].

5. Marchenko, O. Yu. (2018). *Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannya aksiolohichnoyi znachushchosti fizychnoyi kul'tury shkolnyariv [Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of the axiological significance of physical culture of schoolchildren]: monograph*. Pereyaslav-Khmelnitskyi : Dombrovska Ya.M. 292 p. [in Ukrainian].

6. Pasko, V. (2022). Formuvannya motyvatsiyi zdobuvachiv vyshchoyi osvity do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom na osnovi kvest-prohram [Formation of motivation of higher education students to engage in physical education and sports based on quest programs]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 10(155), 124–131. [in Ukrainian].

7. Trachuk, S. V., Diedukh, M. O., Holub, V. A., Dovgal, V. I., & Chen Hanlin (2024). Motyvatsiyna skladova hramotnosti u fizychniy kul'turi i sporti uchniv 8–9 klasiv Kytays'koyi Narodnoyi Respubliki [Motivational component of literacy in physical education and sports of students in grades 8–9 of the People's Republic of China]. *Physical Education and Sports*, 1, 120–126. [in Ukrainian].

8. Tsybulska, V. V. (2015). Formuvannya motyvatsii do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostei na riznykh formakh navchannia [Formation of motivation for professional and applied physical training of students of pedagogical specialties in different forms of education]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Dnipropetrovsk. 21 p. [in Ukrainian].

9. Jaeschke, L., Steinbrecher, A., Luzak, A., Puggina, A., Aleksovska, K., & Buck, C. (2017). Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: A 'Determinants of Diet and Physical Activity' (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 173. [in English].

10. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. (2019). Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 242–248 [in English].

**Trachuk Sergii, Diedukh Maryna, Soverda Iryna,
Vorobiov Mykhailo, Martyniuk Oksana**

INTERPRETATION OF INTEREST IN SPORTS AMONG STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

In recent years, the volume of educational workload of students in general secondary education institutions (GSE) has increased so much that the resulting inactivity and limitations in muscle effort

become the cause of diseases of various body systems. During the period of study at school from 1 to 11 grades, the number of sick children increases 2-3 times, and the number of children with posture disorders reaches 80–90% of the total number of schoolchildren.

The goal is to identify interests in sports among students of secondary education institutions.

Research methods – study and analysis of literary sources, questionnaires, methods of mathematical statistics.

Research results. Analyzing the interests in sports among students of secondary vocational education, we found that the following are the priorities for school students: athletics (54.7–92.1%), boxing (51.9–61.9%), sports games (74.5–95.2%). For girls, the leading ones are athletics (72.3–73.5%), swimming (77.5–93.4%), sports games (85.5–91.8%), fitness (67.3–97.4%), aerobics (79.6–90.8%) and aquafitness (76.3–89.8%). The purpose for which they engage in sports was also determined. Among 10th grade students, the priority is increasing physical fitness (64.1%), which is complemented by achieving high sports results (67.0%) and achieving a harmonious body structure (55.7%). Boys in the 11th grade see the goal of achieving a harmonious body structure (76.2%) and communicating with friends (93.7%). Given the results of boys, we can assume that boys in the 10th grade are more inclined to sports activities, and boys in the 11th grade to recreational activities. The main goals of girls in the 10th grade are normalization of body weight (84.2%), which in turn is confirmed by achieving a harmonious body structure (85.5%), normalization of body weight (84.2%) and increasing physical fitness (89.5%). Girls in the 11th grade prefer achieving a harmonious body structure (83.7%), normalization of body weight (79.6%), and increasing physical fitness (73.5%). The results of the girls explain the fact that the main goal is to correct the body in order to please oneself and others; only 10th grade students highlight the goal of improving health (63.2%), the indicator of the boys ranges from 30.2–36.8%.

Key words: education seekers, motive, sport, physical inactivity, interests.