

# ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

В'ячеслав Гаврилюк<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0003-0923-7530>

Леся Галаманжук<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-9359-7261>

Любов Левандовська<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9609-7542>

<sup>1,2</sup> Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна

<sup>3</sup> Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Кременець, Україна

кореспондент-автор – В. Гаврилюк: [sofkdf23.vietoshkin@kpnpu.edu.ua](mailto:sofkdf23.vietoshkin@kpnpu.edu.ua)

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39

Для деяких учнів уроки фізкультури є єдиною можливістю для вивчення та ведення практики спорту, фізичних вправ та звичок здорового способу життя. *Мета роботи* – визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи для формування їхньої мотивації до фізичної активності. *Методи дослідження*. Методи дослідження, використані в цьому дослідженні, були різноманітними та комплексними. На теоретичному рівні використовувався комплекс загальнонаукових методів дослідження, включаючи дедукцію, аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення, щоб сформувані цілісну картину проблематики теми. Для отримання необхідних даних відповідно до мети дослідження на емпіричному рівні використовувався комплекс адекватних методів, таких як соціологічний метод письмового опитування (з використанням власної розробленої анкети) та методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 152 учні (79 хлопців та 73 дівчини), а саме здобувачі середньої освіти основної школи 5-го, 7-го та 9-го року навчання. Усі учні, що брали участь у дослідженні, належали до основної медичної групи. *Результати дослідження*. Результати дослідження показали, що більшість учнів мають позитивне ставлення до уроків фізичної культури, проте існує потреба у збільшенні часу на цей предмет та урізноманітненні видів фізичної активності. Виявлено, що мотивація учнів є багатогранною і залежить від віку та статі, а також від індивідуальних інтересів та потреб. Важливими факторами є зміцнення здоров'я, покращення настрою, розвиток спортивної будови тіла та соціальна взаємодія. Дослідження також виявило, що домашні завдання з фізичної культури не є поширеною практикою, а оцінювання досягнень учнів потребує вдосконалення. Учні надають перевагу оздоровчим та розвивальним завданням на уроках, а інтерес до розвитку фізичних якостей зростає з віком. *Висновки*. Отримані результати свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до фізичного виховання, який враховує мотиваційні потреби та інтереси різних груп учнів. Вдосконалення методів оцінювання та планування занять дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури та зробити їх більш цікавими для школярів.

**Ключові слова:** мотивація, фізична активність, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, позакласна діяльність, підлітки.

## Вступ

Шкільний вік – це період, коли діти стикаються з важким завданням розвитку своєї особистості та ідентичності, а також становлення взаємозв'язків та комунікації [5; 24]. Цей період характеризується інтенсивним фізичним, психологічним та соціальним розвитком. ці процеси впливають на якість життя, зокрема на формування здорових звичок та регулярну фізичну активність, що є важливими для здоров'я та

*Viacheslav Havryliuk, Lesia Galamanzhuk, Levandovska Liubov.*  
**Principles of forming motivation for physical activity among secondary school students**

**Abstract.** For some students, physical education classes are the only opportunity to learn and practice sports, physical exercises, and healthy lifestyle habits. *Objective:* The purpose of this study is to determine the motives, needs, and interests of middle school students in forming their motivation for physical activity. *Methods:* The research methods employed in this study were diverse and comprehensive. At the theoretical level, a range of general scientific research methods were utilized, including deduction, analysis, synthesis, systematization, and generalization, to form a comprehensive picture of the topic's issues. To obtain the necessary data according to the research objective at the empirical level, a set of adequate methods was used, such as the sociological method of written survey (using a self-developed questionnaire) and methods of mathematical statistics. The study involved 152 students (79 boys and 73 girls), specifically secondary school students from the 5th, 7th, and 9th grades. All participants belonged to the main medical group *Results:* the study showed that the majority of students have a positive attitude towards physical education classes, but there is a need to increase the time allocated to this subject and diversify the types of physical activity. It was found that student motivation is multifaceted and depends on age and gender, as well as individual interests and needs. Important factors include strengthening health, improving mood, developing a sporty physique, and social interaction. The study also revealed that homework in physical education is not a common practice, and the assessment of student achievements requires improvement. Students prefer health-improving and developmental tasks in classes, and the interest in developing physical qualities increases with age. *Conclusions:* The findings indicate the necessity of an individualized approach to physical education that considers the motivational needs and interests of various student groups. Improving assessment methods and lesson planning will enhance the effectiveness of physical education classes and make them more engaging for students.

**Key words:** motivation, physical activity, physical education, healthy lifestyle, health improvement, extracurricular activities, adolescents.

профілактики захворювань. Тому це важливий період життя, коли підлітки повинні мати інструменти, які дозволять їм прийняти правильне рішення щодо їхнього здоров'я та рухової активності [2; 14; 25; 30].

Важливим елементом формування у школярів бажання до занять фізичною культурою та спортом є фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота вчителя в межах навчальної програми [8; 9; 16]. Мета такої роботи є виховання відповідального ставлення

до здоров'я як цінності, формування в учнів навичок здорового способу життя та збільшення рухової активності учнівської молоді [10; 15; 18].

Для деяких учнів уроки фізичної культури є єдиною можливістю для вивчення та практики спорту, фізичних вправ та життєвих навичок здорового способу життя [1; 3]. Фізична активність пов'язана не лише з покращенням аеробної підготовки та м'язової сили, запобіганням ожиріння, але й зі зниженням депресії, тривоги, покращенням психічного благополуччя. Крім цього, фізична активність пов'язана з покращенням самооцінки, концентрації уваги, успішності у навчанні [4; 13; 21].

Згідно з теорією самодетермінації якості мотивації визначають чинники, що стосуються поведінкових, емоційних та когнітивних характеристик учнів, у тому числі при використанні фізичної активності [11; 12; 17]. Зокрема, більш самовизначена мотивація (внутрішнього типу) пов'язана з більшими зусиллями та задоволенням від фізичного виховання, наміром брати участь у майбутній фізичній активності. Для формування самовизначеної мотивації учні повинні відчувати себе компетентними, автономними та розуміти значимість занять. Дослідження спорту та фізичного виховання свідчать, що сприйняття компетентності, автономії та взаємозв'язків між членами колективу, які здійснюють спільну фізичну активність, позитивно корелює із самовизначеною мотивацією [14; 16; 19].

Викладачі фізичної культури відіграють важливу роль у формуванні самостійності школярів під час занять фізичними вправами у різних формах фізичної активності. Вони можуть сприяти формуванню мотивації внутрішнього типу, створюючи середовище, що підтримує потреби учнів під час уроку [7; 20]. Поведінка вчителя, спрямована на підтримку потреб учнів, передбачає обґрунтування, пропозицію вибору, врахування ідей учнів, визнання майстерності, мінімізацію вказівок. Дії вчителя, засновані на такій поведінці, сприяють задоволенню потреб, поведінковій та емоційній залученості учнів, тоді як контроль за поведінкою може призвести до розчарування і невдоволення [6; 29]. Підтримка вчителем самостійності посилює мотивацію учнів до позаурочної фізичної активності, тоді як жорсткий контроль за їхньою поведінкою може призвести до зниження рівня фізичної активності у будь-якій формі її організації [15; 22].

З огляду на важливість формування мотивації учнів, основним завданням дослідників є визначення та розуміння їх актуальних мотивів, інтересів і бажань займатися фізичними вправами, визначати адекватні обсяги денної фізичної активності [24; 28]. Зазначене і зумовило вибір напряму наукових пошуків.

*Мета роботи* – визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи для формування їхньої мотивації до фізичної активності.

## Матеріал та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 152 дитини (79 хлопців та 73 дівчини), які навчаються у трьох ліцеях міста Хмельницького. Усі учасники дослідження були здобувачами середньої освіти основної школи 5-х (26 хлопців та 28 дівчини), 7-х (відповідно 27 та 23) та 9-х (26 та 22) класів. За станом здоров'я вони належали до основної медичної групи, що означає відсутність протипоказань до занять фізичними вправами.

Реалізація дослідження відбувалась на теоретичному та емпіричному рівнях. На теоретичному рівні літературні наукові джерела інформації було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів, таких як дедукція, аналіз, синтез, систематизація та узагальнення. Пошук джерел інформації здійснювався в базах даних Scopus, Web of Science, Science Direct та Google Scholar з використанням критичного підходу. Увага була зосереджена на таких аспектах досліджуваної проблеми, як формування мотивації, визначення мотивів, інтересів та бажань, основних завдань уроків та оцінювання фізичної активності учнів основної школи. Використовували методи аналізу, синтезу, систематизації й узагальнення при вивченні інформації таких літературних джерел, як посібники, монографії, статті у наукових виданнях, авторефератів дисертацій. У підсумку було сформовано список із понад 60 джерел інформації, але після їх опрацювання в остаточній версії залишили 30.

Для реалізації дослідження на емпіричному рівні були використані такі методи, як педагогічний експеримент, письмове опитування, математичної статистики, останні – для опрацювання отриманих емпіричних даних. Щодо педагогічного експерименту, то він був констатувальним. Письмове опитування проводили з використанням анкети, розробленої нами при врахуванні відповідних рекомендацій [5, с. 149]. Провідним концептом анкети було визначити мотиви, потреби та інтереси учнів основної школи у формуванні їхньої мотивації до фізичної активності. Зміст анкети – 16 питань, кожне передбачало варіанти відповідей (табл. 1). Враховували кількість респондентів, які дали однакові відповіді на кожне питання анкети.

Щодо методів математичної статистики, які використовувалися у дослідженні, тут вони стосувалися визначення пропорційних співвідношень між складовими та цілісним об'єктом дослідження. Варто також зазначити, що під час організації та ведення дослідницької роботи дотримувались загальноприйнятих норм та правил, відповідно до положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень за участі людей.

Таблиця 1 – Визначення мотивів, інтересів, потреб учнів основної школи до фізичної активності, n = 152

№ р/п	Зміст питання	Варіанти відповіді
1.	Вкажіть Вашу стать?	Чоловіча/Жіноча
2.	Як Ви можете оцінити легкість свого навчання у школі?	Легко/Здебільшого Легко/Середньо/Здебільшого важко/Важко
3.	Чи подобається вам навчальний предмет «Фізична культура»?	Дуже/Більше подобається, ніж не подобається/ Більше не подобається, ніж подобається/ Не подобається
4.	Яка ваша основна мета відвідування уроків із фізичної культури?	Задовольнити потребу в руховій активності Зміцнити здоров'я Покращити настрій Перевірити власні сили Отримати гарну оцінку Самоствердитися Мати спортивну будову тіла Не відвідую заняття
5.	Які види фізичних вправ вам подобається виконувати на уроках із фізичної культури?	Гімнастика Атлетичні вправи Спортивні ігри Легка атлетика Туризм Плавання Чирлідінг Бадмінтон
6.	Чи задоволені ви уроками з фізичної культури?	Не задоволений /Скоріше незадоволений, ніж задоволений/ Скоріше задоволений, ніж незадоволений/ Задоволений
7.	Чи дає вам учитель домашні завдання з фізичної культури?	Так, завжди/Так, іноді/Так, але дуже рідко/Ні
8.	Що треба зробити, аби покращити уроки фізичної культури?	Відкрите питання
9.	Як часто ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?	Завжди /Іноді/Рідко/Ніколи
10.	Що може вас надихнути займатися фізичними вправами у вільний час?	Проведення часу з друзями Ведення здорового способу життя Досягнення спортивних результатів Покращення вашого здоров'я Заняття улюбленим видом спорту Відпочити та відволіктись
11.	Чи необхідне оцінювання діяльності учня на уроках фізичної культури?	Так/Ні/Важко сказати
12.	Розташуйте за важливістю (від першого – найбільш важливого до останнього – найменш важливого) завдання, на які потрібно звертати найбільшу увагу	Освітні Розвивальні Оздоровчі Методичні Мотиваційні
13.	Що має входити до оцінювання з предмету «Фізична культура»?	Правильне виконання фізичних вправ Фізична активність учня на уроці Участь у шкільних спортивних заходах Відвідування спортивної секції Успішність здачі нормативів
14.	Чи подобається вам коли оцінюють ваші досягнення на уроках фізичної культури?	Так/Ні/Важко сказати
15.	Чи потрібно відводити час уроку для окремого розвитку рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості інших якостей)?	Так/Ні/Важко сказати
16.	Що є найбільш важливим на уроках із фізичної культури у вашому класі?	Поліпшити здоров'я Розвинути рухові якості Створити методичні вміння Надати знання з питань фізичної культури

### Результати дослідження

Анкетне опитування учнів основної школи показало, що більшість з них оцінюють легкість навчання як легку або середню. Тим часом їхнє ставлення до уроків фізичної культури перебуває на позитивному рівні. На питання «Чи подобається вам навчальний предмет «Фізична культура?»» більшість учасників дослідження дали відповідь «дуже подобається». Лише 7.7 % хлопчиків і 28.6 % дівчат 5-го класу, відповідно 22.2 % і 69.6 % – 7-го класу та 26.9 % і 40.9 % – 9-го класу обрали відповідь «більше подобається, ніж не подобається».

Відповіді на контрольне питання «Чи задоволені ви уроками з фізичної культури?» підтверджують об'єктивність отриманої інформації щодо попереднього запитання. Так ствердними є відповіді 88.5 % хлопчиків та 71.4 % дівчат 5-го класу, відповідно 63 % та 52.2 % – 7-го класу і 73.1 % та 54.5 % – 9-го класу.

У відповіді на питання «Що треба зробити, аби покращити уроки фізичної культури?» 11.5 % хлопчиків 5-го класу, 25.9 % хлопчиків і 30.4 % дівчат 7-го класу та відповідно 23.1 % і 31.8 % учнів 9-го класу не запропонували змін, стверджуючи, що їх все влаштовує. Найбільш поширеним варіантом відповідей стало бажання до збільшення обсягу часу на навчальний предмет «фізична культура», дану відповідь дали у 5-му класі 50 % учнів та 64.3 % учениць, у 7-му класі відповідно – 44.4 % та 52.2 %, а у 9-му класі – 57.7 % та 54.5 %.

Щодо потреб у збільшенні позакласної фізичної діяльності, висловились 33.3 % хлопчиків та 8.7 % дівчат 7-го класу і 27.3 % дівчат 9-го класу. Покращення інвентарю потребували 26.9 % хлопців та 17.9 % дівчат 5-го класу, 18.5 % хлопців 7-го класу та 15.4 % хлопців 9-го класу. Займатися новими видами фізичної активності на уроках бажали 46.2 % хлопців та 32.1 % дівчат 5-го класу і 15.4 % хлопців та 4.5 % дівчат 9-го класу.

Підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури вважали необхідним 26.1 % дівчат 7-го класу та 15.4 % хлопців 9-го класу.

Особистісні мотиви занять фізичною культурою розподілилися наступним чином. Хлопці 5-го класу відвідують заняття з фізичної культури переважно для зміцнення здоров'я (61.5 %), покращити настрій (30.8 %), перевірити власні сили (30.8 %) та задовольнити потребу в русі (19.2 %). У 7-му класі мотивами були: покращити настрій (55.6 %), отримати гарну оцінку (40.7 %), перевірити власні сили (37 %), зміцнити здоров'я (25.9 %), мати спортивну будову тіла (25.9 %) та самоствердитися (22.2 %). А у 9 класі – покращити настрій (69.2 %), мати спортивну будову тіла (69.2 %), зміцнити здоров'я (61.5 %), задовольнити потребу в руховій активності (42.3 %), перевірити власні сили та отримати гарну оцінку (відповідно 26.9 % та 19.2 %).

Мотиви відвідування дівчатами занять фізичною культурою були наступними. У 5-му класі: зміцнити здоров'я (78.6 %), перевірити власні сили та отримати гарну оцінку (по 35.7 % кожен), покращити настрій (32.1 %) та мати спортивну будову тіла (21.4 %). У 7-му класі: задовольнити потребу в руховій активності (78.3 %), зміцнити здоров'я (69.6 %), отримати гарну оцінку (по 56.5 % кожен), перевірити власні сили та покращити настрій (по 43.5 % кожен) та мати спортивну будову тіла (26.1 %). А у 9-му класі: зміцнити здоров'я (81.8 %), отримати гарну оцінку (77.3 %), мати спортивну будову тіла (68.2 %), перевірити власні сили (36.4 %), задовольнити потребу в руховій активності та покращити настрій (по 27.3 % кожен).

Відповіді на питання «Що може вас надихнути займатися фізичними вправами у вільний час?», частково підтверджують та розкривають попередньо одержані результати (табл. 2).

**Таблиця 2 – Самовизначення мотивів учнів основної школи до занять фізичною активністю у вільний час, (n = 152)**

Мотиви	5 клас, %		7 клас, %		9 клас, %	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
Проведення часу з друзями	11.5	71.4	40.7	13	42.3	50
Здоровий спосіб життя	42.3	17.9	55.6	26.1	57.7	86.4
Досягнення спортивних результатів	30.8	32.1	37	56.5	65.4	45.5
Покращення здоров'я	38.5	28.6	37	47.8	34.6	53.8
Улюблений вид спорту	7.7	21.4	40.7	73.9	53.8	45.5
Відпочинок та відволікання	11.5	7.1	25.9	21.7	38.5	50

Щодо індивідуальних спортивних інтересів, то серед хлопців одержано таку інформацію. У 5-му класі хлопці виявляють інтерес до спортивних ігор (69.2 %), атлетичних вправ (30.8 %) та гімнастики (11.5 %). У 7-му до спортивних ігор (77.8 %), легкої атлетики (48.1 %), атлетичних вправ (25.9 %) та плавання (11.1 %). А у 9-му класі до спортивних ігор (100 %), легкої атлетики (30.8 %), атлетичних вправ (26.9 %) та плавання (19.2 %).

А серед дівчат, у 5-му класі виявляли інтерес до спортивних ігор (57.1 %), гімнастики (53.6 %), легкої атлетики (28.6 %) та чирлідінгу (10.7 %). У 7-му класі до спортивних ігор (95.7 %), атлетичних вправ (52.2 %), гімнастики (26.1 %), легкої атлетики (17.4 %) бадмінтону (17.4 %) та чирлідінгу (13 %). А у 9-му класі до спортивних ігор (90.9 %), легкої атлетики (50 %), атлетичні вправи (36.4 %), плавання (31.8 %) та бадмінтону (13.6 %).

Наступні питання анкети стосувалися домашніх завдань. Так, на питання «Чи дає вам учитель домашні завдання з фізичної культури?» отримали такі відповіді:

- «Так, завжди» – 3.8 % дівчат 5-го класу;
- «Так, іноді» – 23.1 % хлопчиків та 25 % дівчат 5-го класу, відповідно 7.4 % та 13 % – 7-го класу, 19.2 % та 13.6 % – 9-го класу;
- «Так, але дуже рідко» – 29.6 % хлопчиків та 60.9 % дівчат 7-го класу і відповідно 23.1 % та 4.5 % – 9-го класу;
- «Ні» – 73.1 % хлопчиків та 75 % дівчат 5-го класу, відповідно 63 % та 26.1 % – 7-го класу і 57.7 % та 81.8 % – 9-го класу.

Відповіді на контрольне питання «Як часто ви виконуєте домашні завдання з фізичної культури?» здебільшого підтверджують об'єктивність інформації. Так, серед хлопчиків:

- у 5-му класі: 27 % відповіли «Завжди», 11.5 % – «Іноді» і 61.5 % – «Ніколи»;
- у 7-му класі: 7.4 % відповіли «Завжди», 25.9 % – «Іноді», 3.7 % – «Рідко» і 63 % – «Ніколи»;
- у 9 класі: 34.6 % відповіли «Завжди», 7.7 % – «Іноді» і 57.7 % – «Ніколи».

Серед дівчат:

- у 5-му класі: 25 % відповіли «Рідко», 75 % – «Ніколи»;
- у 7-му класі: 43.5 % відповіли «Іноді», 4.3 % – «Рідко», 52.2 % – «Ніколи»;
- у 9-му класі: 22.7 % відповіли «Завжди», 9.1 % – «Іноді», 68.2 % – «Ніколи».

Щодо необхідності оцінювання на уроках фізичної культури, ствердну відповідь дали 61.5 % хлопчиків та 50 % дівчат 5-го класу, відповідно 59.3 % та 69.6 % – 7-го класу, 69.2 % та 50 % – 9-го класу. Негативні відповіді висловили 7.7 % та 14.3 % – 5-го класу, 7.4 % та 4.3 % – 7-го класу, 7.7 % та 9.1 % – 9-го класу. І не змогли визначитись 30.8 % та 35.7 % – 5-го класу, 33.3 % та 26.1 % – 7-го класу, 23.1 % та 40.9 % – 9-го класу.

Для розуміння та достовірності інформації, було проведено контрольне питання «Чи подобається вам коли оцінюють ваші досягнення на уроках фізичної культури?». Так, ствердну відповідь дали 80,8 % хлопчиків та 82.1 % дівчат 5-го класу, відповідно 74.1 % та 69.6 % – 7-класу, 80.8 % та 90.9 % – 9-класу.

Щоб зрозуміти бажання учнів, щодо їхнього оцінювання, було одержано результати щодо очікуваних критеріїв оцінки з фізичного виховання (табл. 3).

**Таблиця 3 – Самовизначення критеріїв оцінювання на уроках фізичної культури учнів основної школи, n = 152**

Критерій оцінювання	5 клас, %		7 клас, %		9 клас, %	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
Правильне виконання фізичних вправ	61.5	57.1	70.4	87	76.9	68.2
Фізична активність на уроці	50	75	59.3	56.5	38.5	90.9
Успішність здачі нормативів	30.8	32.1	37	30.4	65.4	95.5
Участь у шкільних спортивних заходах	23.1	21.4	29.6	13	34.6	72.7
Відвідування спортивної секції	26.9	17.9	11.1	52.2	30.8	36.4

Серед важливості завдань уроку фізичної культури, відмічали на першій позиції важливість оздоровчого спрямування в 5-му класі 30.8 % хлопчиків та 64.3 % дівчат, відповідно в 7-му класі – 33.3 % та 52.2 %, а у 9-му класі – 26.9 % та 40.9 %. Також у першій позиції відмічали освітні завдання 38.5 % хлопчиків та 17.9 % дівчат 5-го класу, відповідно 33.3 % та 34.8 % – 7-го класу, а також розвивальні завдання – 38.5 % учнів та 40.9 % учениць 9-го класу.

В останній позиції відмічали: освітні завдання – 26.9 % учнів та 40.9 % учениць 9-го класу; розвивальні – 46.4 % учнів 5-го класу; методичні – 30.8 % хлопчиків та 28.6 % дівчат 5-го класу, відповідно 33.3 % та 36.1 % – 7-го класу і 30.8 % хлопчиків 9-го класу; а також мотиваційні – 34.6 % учнів 5-го класу, 29.6 % учнів та 52.2 % учениць – 7-го класу і відповідно 26.9 % та 40.9 % – 9-го класу.

Відповіді на контрольне питання «Що є найбільш важливим на уроках із фізичної культури у вашому класі?» показали що, оздоровчі завдання були важливими для 61.5 % хлопчиків та 35.7 % дівчат 5-го класу, відповідно 74.1 % та 78.3 % – 7-класу, 69.2 % та 72.7 % – 9-класу; розвивальні – відповідно 57.7 % та 82.1 % 5-го класу, 81.5 % та 78.3 % – 7-класу, 65.4 % та 86.4 % – 9-класу; а також методичні – 63.6 % дівчат 9-го класу.

У питанні щодо, додаткового виділення часу для розвитку фізичних якостей, серед учнів 5-го класу ствердно відповіли 73.1 % хлопчиків та 57.1 % дівчат, негативно – 21.4 % учениць, а не визначились 26.9 % хлопчиків та 21.4 % дівчат. У 7-му класі ствердно відповіли 77.8 % хлопців та 69.6 % дівчат, негативно – відповідно 7.4 % та 13 %, і ще не змогли визначитись 14.8 % та 17.4 % учнів. А у 9-му класі ствердно висловились 92.3 % хлопчиків та 81.8 % дівчат, негативно – 3.8 % та 9.1 %, а не визначилися – 3.8 % та 9.1 %.

## Дискусія

Дослідження виявило відмінності в мотивах, інтересах та уподобаннях учнів основної школи щодо формування мотивації до фізичної активності. Аналіз відповідей, щодо ставлення дітей до рухової активності на уроках фізичної культури частково підтвердив дані наявних наукових досліджень. А саме, що хлопчики-підлітки демонструють вищий рівень мотивації до фізичних вправ і бажання бути фізично активними, ніж дівчата [3; 26]. Проте більшість опитаних дітей обох статей виявили позитивне ставлення та задоволення від уроків фізичної культури.

Наукові дослідження часто вказують на недостатність тижневого навантаження уроками фізичної культури, необхідного для гармонійного фізичного та когнітивного розвитку дитини [5; 10]. Зокрема, наше дослідження показало, що значна частина учнів, незалежно від віку та статі, бажає збільшення фізичного навантаження як через додаткові уроки фізичної культури, так і через різноманітні позакласні форми фізичного виховання

Особистісні мотиви учнів до фізичної активності є багатогранними, і учні рідко обмежуються вибором однієї відповіді [9; 27]. Аналіз результатів показує, що мотиви, пов'язані зі зміцненням здоров'я та веденням здорового способу життя, характерні для більшості учнів незалежно від статі, і з віком стають більш вагомими. Ці мотиви є досить стабільними та поширеними серед усіх вікових груп підлітків [23; 28].

З віком серед учнів обох статей зростає роль естетичних мотивів, пов'язаних з будовою тіла, які, згідно з літературними джерелами [3; 4; 6], є одними з найпоширеніших серед сучасних школярів. Дослідники зазначають, що серед дівчат раніше набувають впливу мотиви пов'язані з фігурою тіла, ніж у хлопців, що пов'язують з більш раннім статевим дозріванням перших [6; 9; 24]. Дослідження показало, що з віком рекреаційний мотив відпочинку та покращення настрою за допомогою фізичної активності стає більш важливим як для хлопців, так і для дівчат. Щодо соціальних мотивів, то проведення часу з друзями є сильним стимулом для дівчат, хоча з віком його вплив дещо зменшується, тоді як для хлопців цей мотив має менший вплив, але з віком його значення зростає. Спортивні мотиви, такі як заняття улюбленим видом спорту, досягнення спортивних результатів, задоволення потреби в русі та перевірка власних сил, поширені серед усіх учнів і мають тенденцію до зростання з віком, що суперечить деяким дослідженням [3; 5; 7; 18]. Аналогічна ситуація спостерігається з мотивом отримання гарної оцінки на уроці фізичної культури, але цей мотив більш виражений серед дівчат.

Аналіз джерел інформації виявив широкий спектр уподобань учнів основної школи щодо вибору фізичних вправ на уроках фізичного виховання [2; 16; 24]. Наше дослідження показало, що хлопці надають перевагу ігровим видам спорту – футболу, волейболу, баскетболу. Серед інтересів хлопчиків також поширені індивідуальні види фізичної активності, такі як плавання, легка атлетика та атлетична гімнастика. Згідно з науковою літературою, дівчата віддають перевагу аеробіці, легкій гімнастиці та фітнесу, а спортивні ігри мають дещо меншу популярність [26; 30]. Однак наше дослідження показало високий рівень зацікавленості спортивними іграми серед дівчат основної школи.

Учителів повинні сприяти підвищенню задоволення учнів від фізичної культури та спорту, використовуючи стратегії, що створюють мотиваційний клімат участі у виконанні завдань [11; 13]. Вони повинні зосереджуватися на стратегіях, які включають такі елементи, як особистісний розвиток, прогрес і зусилля [6; 16]. Пропонується враховувати на уроках фізичної культури різноманітні фактори, такі як стать, фізіологічні та антропометричні особливості. Також корисно враховувати рівень знань та очікування школярів для адаптації навчального процесу. Це дозволить педагогам формувати навчальний досвід, який буде адаптованим, актуальним, складним та сприятиме прогресу кожного учня у виконанні поставлених знань [2; 6; 25].

Проведеними дослідженнями з'ясовано, що більшість учнів позитивно ставляться до оцінювання їхніх досягнень на уроках фізичної культури. Проте розбіжності між відповідями на пряме та контрольне питання вказують на можливі проблеми з методами оцінювання. При цьому дані свідчать, що найважливішими критеріями оцінювання учнів є правильне виконання вправ, активність на уроці, успішне виконання нормативів. Також відзначаємо, що такий критерій, як виконання нормативів, стає важливішим із віком, а одна з можливих причин – зростання інтересу учнів до досягнення конкретних результатів [8; 10]; загалом, вони очікують об'єктивного оцінювання на уроках, яке буде враховувати їхні зусилля та результати [2; 21].

Крім цього, результати нашого дослідження свідчать, що більшість учнів незалежно від віку та статі стверджують, що не отримують домашніх завдань з фізичної культури або отримують їх дуже рідко. Відповіді на питання щодо виконання домашніх завдань підтверджують цю інформацію. Таким чином, більшість учнів не виконують домашні завдання з фізичної культури або виконують їх рідко. Це може бути свідченням відмінного від необхідного ставлення учнів до виконання завдань з фізичного виховання, відсутності чіткого розуміння змісту більшості цих завдань. Іншими словами, домашні завдання з фізичної

культури не є поширеною практикою в освітньому процесі учні основної школи [5; 9].

Аналіз ставлення таких учнів до різних аспектів уроків фізичної культури свідчить, що більшість, а особливо поміж дівчаток, вважають оздоровчі й розвивальні завдання найважливішими. Інтерес до розвитку рухових якостей зростає з віком та відповідно старші учні виявляють більшу зацікавленість у додатковому виділенні часу для цього, тоді як методичні та мотиваційні завдання мають меншу важливість. Така інформація дозволяє враховувати виявлені пріоритети допоможе вчителям фізичної культури зробити уроки цікавішими та ефективнішими [9; 17; 29].

Обмеженням цього дослідження є відносно невеликий розмір вибірки, яка складається з 152 учнів трьох ліцеїв, що може обмежити узагальнення результатів. Також використання анкетування як основного методу збору даних може мати обмеження, пов'язані з суб'єктивністю відповідей респондентів. Для подолання цих обмежень рекомендується провести подальші дослідження з більшою та різноманітнішою вибіркою, пропонувати інші питання анкети, використовувати додаткові методи дослідження.

Результати дослідження засвідчили важливість урахування різних мотивів та уподобань учнів, як засобу підвищення ефективності шкільного фізичного виховання. Водночас, результати підтвердили необхідність приділяти увагу оздоровчим і розвивальним аспектам таких уроків, створювати мотиваційний клімат, зосереджений на особистому розвитку й прогресі, використовуючи для цього об'єктивні методи оцінювання, що враховують зусилля і результати

учнів, а також адаптувати цей педагогічний процес до персональних особливостей учнів.

### Висновки

Виявлено комплекс важливих аспектів, що стосуються ставлення учнів основної школи до уроків фізичної культури, їхньої мотивації та інтересів. Більшість учнів, незалежно від віку та статі, виявляють позитивне ставлення до уроків фізичної культури та задоволені ними. Однак, існує потреба у покращенні уроків в аспекті збільшення обсягу часу на цей навчальний предмет та урізноманітнення використаних у фізичній активності видів вправ.

Аналіз мотивів та спортивних інтересів учнів засвідчив їхню структуру як різнобічну й певною мірою залежною від віку і статі. Ці дані підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до фізичного виховання, який враховує мотиваційні потреби різних груп учнів і пропонує широкий спектр видів фізичної активності на уроках. Диференційований підхід до оцінювання учнів є не менш важливим у формуванні їхньої мотивації до рухової активності, який повинен включати різний спектр фізичної діяльності підлітків.

Результати дослідження засвідчили необхідність подальшого вдосконалення основ фізичного виховання в основній школі. Врахування мотиваційних потреб та інтересів учнів, а також вдосконалення методів оцінювання і планування занять дозволять покращити фізичну активність учнів на уроках фізичної культури та зробити її більш ефективною, цікавою для кожної дитини.

*Конфлікт інтересів.* Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### Джерела та література

1. Антіпова Ж., Шлентов Ю. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. *Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги*. 2021. № 29. С. 206–209.
2. Ареф'єв, В. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. *Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. №.118 (3). С. 6-10.
3. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Бєрезуєва, Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018, № 4 (2). С. 66-73.
5. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Каміанець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
6. Зєніна І., Гаврилова Н., Іванюта Н., Кузьменко, Н. Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 10(170). С. 83-86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)

### References

1. Antipova, Zh., Shlentov, Yu. (2021), "Formuvannia u zdobuvachiv motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladakh vyshchoi osvity" [Formation of motivation for physical education in higher education institutions]. *Materials of conferences of the Youth Scientific League*, 29, pp. 206–209 [in Ukraine].
2. Arefev, V. (2014), "Zdorovia pidlitkiv i rukhova aktyvnist" [Teenage health and motor activity]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 118(3), pp. 6–10 [in Ukraine].
3. Bezverkhnia, H.V., Tsybulska, V.V., Honchar, H.I. (2016), *Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv* [Formation of motivation for physical education and sports of schoolchildren and students]. Vizavi, Uman. 223 p. [in Ukraine].
4. Berezueva, T. (2018), "Formuvannia interesu v uchniv osnovnoi shkoly do zaniat fizychnymy vpravamy v pozaklasnii roboti" [Formation of interest in primary school students to physical exercises in extracurricular activities]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical Sciences*, 4(2), pp. 66-73 [in Ukraine].
5. Iedynak, G. A., Galamanzhuk L., Mysiv V., Zubal M., Klyus O. (2021), *Somatotyipy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]. LLC "Drukarnya Ruta", Kamianets-Podilskyi. 408 p. [in Ukraine].

7. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 81–85 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85>
8. Олійник М. Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2016. № 2 (12). С. 94–101.
9. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 119–126 DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-119.
10. Язловецька О. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 215. С. 313-318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>
11. Brian, A., Munn, E. E., Abrams, T. C., Case, L., Miedema, S. T., Stribing, A., ... & Griffin, S. (2024). Skipping with PAX: Evaluating the effects of a Dual-Component Intervention on Gross Motor Skill and social-emotional development. *Journal of Motor Learning and Development*, 12(1), 228-246. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0034>
12. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
13. Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., & Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *International J of Adolescence and Youth*, 30(1), 2446462. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2446462>
14. De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International J of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-82>
15. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 8, 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1029-1>
16. Fernandez-Rio, J., Zumajo-Flores, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432-445. <https://doi.org/10.1177/1356336X211052883>
17. Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>
18. Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J., Sáenz-López, P. (2022). Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15), 9539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
19. Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
6. Zenina, I., Havrylova, N., Ivaniuta, N., Kuzmenko, N. (2023), "Stavlennia do motyvatsii i formuvannia zdorovykh osnov zhyttia v suchasnoi molodi" [Attitude to motivation and formation of healthy basics of life in modern youth]. *Scientific J of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 10(170), pp. 83-86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18) [in Ukraine].
7. Matviienko, I. (2020), "Formuvannia motyvatsii shkolariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom u zakladakh zahalnoi serednoi osvity" [Formation of motivation of schoolchildren to physical education and sports in general secondary education institutions]. *Theory and methodology of physical education and sports*, 3, pp. 81–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85> [in Ukraine].
8. Oliinyk, M. (2016), "Shchodo problemy formuvannia v uchniv motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom" [Regarding the problem of forming students' motivation for physical education and sports]. *Bulletin of the Alfred Nobel University of Dnipropetrovsk. Series «Pedagogy and Psychology». Pedagogical sciences*, 2(12), pp. 94-101 [in Ukraine].
9. Pangelova, N., Moskalenko, D. (2023), "Suchasni pidkhody shchodo formuvannia osobystoi fizychnoi kultury pidlitkiv 14-15 rokiv" [Modern approaches to the formation of personal physical culture of adolescents 14-15 years]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1, pp. 119–126. doi: 10.32540/2071-1476-2023-1-119 [in Ukraine].
10. Yazlovetzka, O. (2024), "Problema formuvannia motyvatsii uchniv do zaniat fizychnoiu kulturoiu u zakladakh zahalnoi serednoi osvity v Ukraini" [The problem of forming students' motivation for physical education in general secondary education institutions in Ukraine]. *Scientific notes. Series: Pedagogical sciences*, 215, pp. 313-318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318> [in Ukraine].
11. Brian, A., Munn, E. E., Abrams, T. C., Case, L., Miedema, S. T., Stribing, A., ... & Griffin, S. (2024). Skipping with PAX: Evaluating the effects of a Dual-Component Intervention on Gross Motor Skill and social-emotional development. *J of Motor Learning and Development*, 12(1), 228-246. <https://doi.org/10.1123/jmld.2023-0034>
12. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
13. Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., & Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *International J of Adolescence and Youth*, 30(1), 2446462. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2446462>
14. De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International J of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 1-11. doi: 10.1186/1479-5868-6-82
15. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children & adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 8, 1-6. doi: 10.1186/s13643-019-1029-1
16. Fernandez-Rio, J., Zumajo-Flores, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432-445. <https://doi.org/10.1177/1356336X211052883>
17. Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Saénz-López, P. (2023). The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253043. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>



20. James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01881-6>
21. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *J of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
22. Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1). <https://doi.org/10.26773/smj.180206>
23. Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 7, 341383. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00055>
24. Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
25. Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
26. Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052>
27. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 536635. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
28. Soltanifar, S., Abedanzadeh, R., Ahmadienezhad, A., & Mousavi, S. M. (2024). Introducing the task as a challenge does not mitigate the negative effect of gender stereotype threat on motor skill learning in adolescents. *J of Motor Learning and Development*, 12(3), 484-496.
29. Ściślak, M., Rokita, A., & Popowczak, M. (2013). Secondary school students' interest in various forms of physical activity. *Human Movement*, 14(1), 11-19. doi: 10.2478/v10038-012-0049-7
30. White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K., Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 1-13 <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
18. Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J., Sáenz-López, P. (2022). Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15), 9539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
19. Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
20. James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01881-6>
21. Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *J of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
22. Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1). doi: 10.26773/smj.180206
23. Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 7, 341383. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00055>
24. Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub3
25. Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
26. Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052
27. Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 536635. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
28. Soltanifar, S., Abedanzadeh, R., Ahmadienezhad, A., & Mousavi, S. M. (2024). Introducing the task as a challenge does not mitigate the negative effect of gender stereotype threat on motor skill learning in adolescents. *J of Motor Learning and Development*, 12(3), 484-496.
29. Ściślak, M., Rokita, A., & Popowczak, M. (2013). Secondary school students' interest in various forms of physical activity. *Human Movement*, 14(1), 11-19. doi: 10.2478/v10038-012-0049-7
30. White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K., Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 1-13. doi: 10.1016/j.tate.2020.103247