

УДК 378.04:338.48

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7\(48\)-752-763](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7(48)-752-763)

Косинський Едуард Олександрович викладач кафедри теорії і методики фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-4297-4087>

Дишко Олеся Леонідівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

Митчик Олександр Петрович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>

Мороз Михайло Степанович доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>

ВПЛИВ СТУДЕНТСЬКОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. У статті проаналізовано вплив педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури на рівень мотивації школярів до занять фізичною культурою. Актуальність дослідження зумовлена сучасними проблемами шкільного фізичного виховання, насамперед зниженням інтересу учнів до рухової активності, особливо в середній та старшій школі. Одним із ефективних інструментів формування позитивного ставлення до фізичної культури визначено педагогічну практику студентів, яка дає змогу апробувати нові підходи до організації занять, зокрема через ігрові види спорту, фітнес, національні одноборства та йогу. Метою статті є з'ясування різних аспектів впливу педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури на мотивацію школярів різного віку до занять фізичною культурою. У дослідженні брали участь 138 учнів різних вікових категорій:

молодші класи (1-4 кл.), середні (5-9 кл.) і старші (10-11 кл.). Аналіз проводився за допомогою анкетування, педагогічного спостереження та самоаналізу студентів-практикантів. Динаміка змін рівня мотивації оцінювалася за даними, отриманими до початку і після завершення практики. Результати дослідження засвідчили загальне зростання рівня зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою на 64,5 % наприкінці проходження студентами педагогічної практики. Найбільше зростання інтересу зафіксовано у старших школярів, передовсім до фітнесу, йоги та національних одноборств. Молодші учні найкраще сприймали ігрові форми занять, а середні класи виявили підвищення мотивації до фітнес-програм. Універсальним інструментом активізації інтересу виявилися ігрові види спорту, причому для всіх вікових груп, а використання варіативних модулів дало можливість урахувати індивідуальні вподобання школярів.

Важливою умовою успішної реалізації педагогічної практики є особистість студента-практиканта. Учні більш охоче долучалися до занять у тих випадках, коли здобувач освіти демонстрував власну зацікавленість у спорті, мав виразну емоційну поведінку, спирався на свій особистий досвід, умів створити атмосферу довіри та натхнення. Практика показала, що на сприйняття учнями фізичної культури як шкільного предмета і на бажання бути активними значною мірою впливали активність, щирість та ентузіазм студентів.

Ключові слова: педагогічна практика, майбутні учителі фізичної культури, фітнес, фізична культура, національні одноборства, мотивація.

Kosynskyi Eduard Oleksandrovych Teacher of the the Department of Theory and Methods of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-4297-4087>

Dyshko Olesia Leonidivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

Mytchyk Oleksandr Petrovych Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>

Moroz Mykhaylo Stepanovych Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (033)2248150, <https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>

IMPACT OF STUDENT TEACHING PRACTICE ON THE FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The article explores the impact of student teaching practice on the motivation of schoolchildren to engage in physical education. The relevance of the study is driven by current challenges in school physical education, particularly the declining interest in physical activity among students, especially in middle and high school. Student teaching practice is identified as one of the effective tools for fostering a positive attitude toward physical education, as it provides an opportunity to test innovative approaches to lesson organization – including game-based activities, fitness, national martial arts, and yoga.

The aim of the article is to examine various aspects of how student teaching practice influences the motivation of schoolchildren of different age groups toward physical education. The study involved 138 pupils from three age categories: lower grades (1st–4th), middle grades (5th–9th), and upper grades (10th–11th). The analysis was based on questionnaires, pedagogical observations, and student self-reflections. Changes in motivation levels were assessed based on data collected before and after the teaching practice.

The results showed an overall increase in students' motivation for physical education classes by 64.5% after the teaching practice. The most significant improvement was observed among upper-grade students, particularly regarding fitness, yoga, and national martial arts. Younger pupils responded best to game-based activities, while middle-grade students demonstrated increased motivation for fitness programs. Game-based sports were found to be a universal motivational tool across all age groups, and the use of variable modules helped address students' individual interests.

A crucial factor in the success of teaching practice was the personality of the student teacher. Pupils engaged more actively in lessons when the student teacher exhibited genuine enthusiasm for physical activity, expressed emotions naturally, shared personal experience, and created an atmosphere of trust and inspiration. The findings highlight that students' perception of physical education and their willingness to participate are strongly influenced by the energy, sincerity, and engagement of the student teacher.

Keywords: teaching practice, future physical education teachers, fitness, physical education, national martial arts, motivation.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування освіти в Україні, зокрема впровадження концепції Нової української школи, питання фізичного виховання набуває нових пріоритетів та змісту. Фізична культура в шкільному середовищі розглядається як засіб зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, а також важливий інструмент формування свідомого ставлення учнів до здорового способу життя. Однією з головних проблем цього процесу є формування стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Низька мотивація учнів до уроків фізичної культури спостерігається протягом багатьох років. Значна частина школярів демонструє пасивність, недостатню зацікавленість у руховій активності, особливо в середній і старшій школі.

Це зумовлено не тільки особистісними характеристиками учнів, а й недостатньо ефективними методичними підходами, які використовують учителі. У зв'язку з цим значної уваги заслуговує педагогічна практика майбутніх учителів фізичної культури, яка є важливою складовою їхньої професійної підготовки.

У процесі педагогічної практики студенти отримують можливість безпосередньо взаємодіяти з учнями, апробувати сучасні форми і методи навчання, розвивати власний педагогічний стиль. Водночас вони можуть позитивно впливати на мотиваційну сферу школярів, формуючи позитивне ставлення до фізичної активності через цікаві, доступні й емоційно привабливі заняття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація до занять фізичною культурою є визначальним чинником ефективного фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Науковці підкреслюють, що внутрішньо вмотивовані учні з більшим бажанням долучаються до фізичної діяльності, демонструють вищий рівень активності на уроках та мають більш позитивне ставлення до здорового способу життя [6].

Згідно з теорією самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), запропонованою R. Ryan та E. Deci, важливою умовою формування стійкої мотивації є підтримка автономії учня, створення сприятливої атмосфери та емоційної залученості [7]. У шкільному контексті це досягається завдяки вчителю, який організовує заняття фізичними вправами, сприяє позитивному сприйняттю фізичної активності як важливого аспекту повсякденного життя.

Водночас дослідники підкреслюють потребу в системному підході до практичної підготовки студентів. Зокрема, у роботі Т. Хоми зазначається, що складниками педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури визначають професійну компетентність (інтегральну, загальні, спеціальні), володіння сучасними технологіями навчання та практичними вміннями, педагогічні здібності, наявність сформованих у вчителя громадянських, морально-етичних якостей.

Поєднання цих компонентів сприяє становленню успішного сучасного педагога, конкурентоспроможного в освітньому середовищі [4].

При цьому чимало дослідників акцентує увагу на необхідності та дієвості інноваційних підходів до викладання фізичної культури. Так, використання в процесі фізичного виховання технологій, що включають різні техніки боротьби, в порівнянні з традиційними методами довела свою ефективність у підвищенні мотивації учнів [8].

У своїх дослідженнях Y. Qi, Y. Yin, X. Wang, Y. Zou та B. Liu вказують, що використання автономної мотивації та соціальної підтримки на заняттях зі скакалкою також показали позитивний вплив тренувань [9].

У вітчизняних дослідженнях увага приділяється необхідності індивідуалізації занять, урахуванню інтересів учнів та застосуванню варіативних модулів відповідно до рівня підготовки школярів. Так, у роботі О. Білоносової та А. Мусієнка зазначено основні фактори, що впливають на зацікавленість учнів до занять баскетболом, а також їхній зв'язок із загальним рівнем фізичної підготовленості. Наведено рекомендації щодо підвищення мотивації до спорту у шкільному середовищі [1].

Це підтверджує праця Н. Хлус, яка на основі експериментального дослідження встановила, що після застосування педагогічних впливів у форматі мотиваційно-розвивальних уроків кількість учнів з високим рівнем мотивації зросла з 24% до 35%, а кількість учнів з низьким рівнем зменшилася вдвічі. Дослідниця підкреслює важливість використання виховних годин (мотиваційний етап), оздоровчих заходів в режимі навчального дня, позакласних заходів (діяльнісний етап) та самостійної роботи (особистісно-заохочувальний етап) [3].

Т. Жлобо, М. Суменков та В. Жлобо зазначають, що формування мотивації до рухової активності через фітнес є складним і багатфакторним процесом, що потребує індивідуалізованого підходу до кожного учня. Використання різних мотиваційних стратегій, таких як включення різноманітних видів фітнесу на уроках фізичної культури, індивідуалізація вправ, підтримка емоційного комфорту та соціальна підтримка сприятиме розвитку не лише рухових навичок, але й формуванню позитивного ставлення до фітнесу як частини здорового способу життя [2].

Одночасно в дослідженнях О. Язловецької, акцентується увага на створенні пізнавального інтересу, сприятливої психологічної атмосфери та використанні інтерактивних і проєктних технологій на уроках. Вона підкреслює, що саме педагогічна майстерність і мотиваційне середовище впливають на стійкість мотивації старшокласників до фізичних вправ [5].

Отже, аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про зростання інтересу до теми мотивації школярів у сфері фізичного виховання. Проте вплив власне педагогічної практики студентів на мотиваційні установки учнів досліджено недостатньо, що зумовлює актуальність обраної теми. Припускаємо, що поглиблення розуміння цих взаємозв'язків дозволить оптимізувати зміст практичної підготовки майбутніх педагогів і підходи до організації фізичного виховання в школі.

Метою статті є з'ясування впливу педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури на рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою, з урахуванням застосування різних сучасних засобів фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу У процесі педагогічної практики студенти-практиканти впроваджують різноманітні засоби фізичного виховання у роботі з учнями різного віку. Цьогоріч було охоплено три вікові категорії: молодші класи (1-4 кл.) 38 учнів (20 дівчат, 18 хлопців); середні (5-9 кл.) 52 учні (28 дівчат, 24 хлопці) та старші (10-11 кл.) 48 учнів (26 дівчат, 22 хлопці), а також проаналізовано відмінності у сприйнятті цих засобів дівчатами і юнаками. Оцінка ефективності базувалася на результатах анкетування учнів (n=138), спостереження педагогів та самоаналізу студентів. На початку дослідження ми провели анкетування для визначення зацікавленості дітей заняттями з фізичної культури. Рівень інтересу визначався за п'ятибальною шкалою: до уваги бралися відповіді учнів, які оцінили бажання брати участь у заняттях на 4 або 5 балів. Після проходження практики анкетування було проведено повторно. У підсумку ми отримали такі дані:

Таблиця 1

Зацікавленість учнів заняттями з фізичної культури

Вікова група	Стать	К-сть учнів	Інтерес до (%)	Інтерес після (%)	Динаміка (%)
Молодші класи	Дівчата	20	65%	83%	+18%
	Хлопці	18	59%	79%	+20%
Середні класи	Дівчата	28	61%	86%	+25%
	Хлопці	24	55%	84%	+29%
Старші класи	Дівчата	26	53%	82%	+29%
	Хлопці	22	45%	74%	+29%

Найбільше зростання інтересу відбулося серед старшокласників (8-9 клас) – у хлопців і дівчат +29%.

Середні класи також показали суттєву динаміку, особливо хлопці (+29%).

Молодші класи вже мали відносно високий стартовий рівень мотивації, але наприкінці практики спостерігалось покращення (до 83% у дівчат, 79% у хлопців).

Загалом кількість учнів, які почали позитивно ставитися до уроків фізкультури, збільшилася на 89 осіб зі 138 (тобто +64,5%)

Досліджувані зміни рівня зацікавленості до різних видів рухової активності у школярів відображено в діаграмі на рис.1.

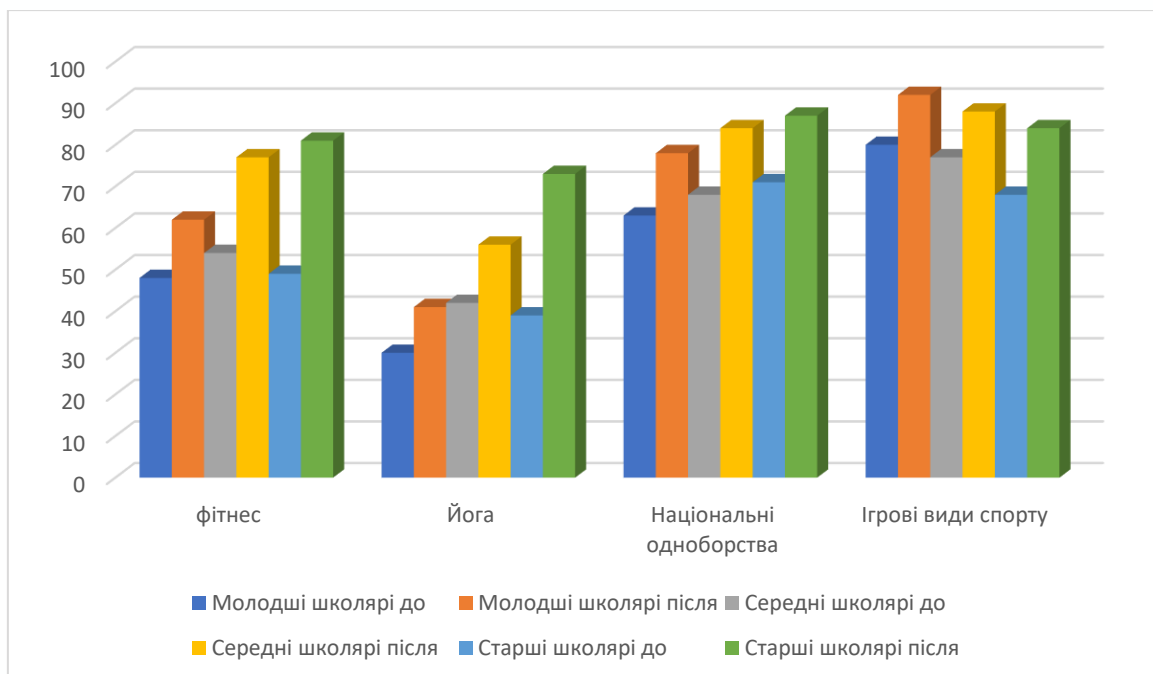


Рис. 1. Динаміка рівня зацікавленості учнів різними видами рухової активності, %

Як видно, молодші школярі на початку практики мали найвищі показники зацікавленості в ігрових видах фізичної активності, при чому спостерігається чітка тенденція до зростання інтересу до цього виду рухової активності з 80% до 90%. Національні одноборства, які мали дещо менший рівень зацікавленості до початку експерименту, отримали найбільший приріст: із 63% до 78%. Фітнес мав дещо менший приріст – 14%, збільшившись з початкових 48% до 62%. І найменші зміни відбулися в мотивації до занять йогою: з 30% на початку дослідження і до 41% після практики.

Отже, можна стверджувати, що молодші школярі найкраще зреагували на національні одноборства – діти асоціюють їх з козацтвом і патріотичністю. Ігри залишаються основним мотиваційним ресурсом. Йога потребує адаптації (ігрові образи, казкові пози), бо не завжди втримує увагу.

Подібні результати були отримані в групі середньої ланки школярів: високі показники зацікавленості в ігрових видах спорту на початку (77%) з подальшим зростанням наприкінці експерименту – 88%. Дещо вищими були показники зростання рівня зацікавленості національними одноборствами: з 68% до 84%. І найбільш високий відсоток приросту зацікавленості спостерігаємо у фітнесі: з 54% до 77%. Показники зацікавленості йогою засвідчили низький рівень з незначним приростом: від 42% на початку і до 56% наприкінці практики.

Отже, в учнів середніх класів найбільший приріст у фітнесі: діти зацікавилися музикою, динамікою, спортивним танцем. Національні одноборства привернули увагу як хлопців, так і дівчат (особливо техніки самозахисту). Йога допомогла урізноманітнити уроки, однак потребує цікавого образного контексту: розповіді, легенди, історії.

У старших школярів найвищі показники зацікавленості на початку практики було зафіксовано в національних одноборствах – 71%, у подальшому зацікавленість зросла до 87%. Неочікуваними були високі показники приросту інтересу до занять фітнесом (з 49% до 81%) і йогою (з 39% до 73%). Ігрові види спорту зросли із 68% до 84%.

Таким чином, у старшокласників найбільше зросла мотивація до йоги і фітнесу через відчуття особистої користі (зняти втому, зберегти форму). Старшокласники більше цінують атмосферу, ціль і різноманітня, ніж просто гру. Фактор особистості студента-практиканта виявився дуже важливим: активні, щирі, енергійні студенти викликали щирий інтерес, підвищували ініціативність учнів.

Важливим мотиваційним інструментом показали себе фітнес-програми: заняття, які містили сучасні фітнес-напрями (функціональний тренінг, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку), викликали високий рівень інтересу, особливо серед дівчат. Близько 72% опитаних зазначили, що формат «уроку як фітнес-класу» був для них новим і захопливим, а 67% учнів виявили бажання повторити подібне заняття. Фітнес сприяв залученню до активності тих учнів, які раніше демонстрували низьку участь на традиційних уроках. Візуальна динаміка, музичний супровід та використання простого інвентарю створювали атмосферу позитиву та підтримки.

Заняття, які містили базові техніки єдиноборств (вправи на рівновагу, техніки падіння, захисту та етикету), були сприйняті як емоційно насичені

та змістовні. Особливо це стосувалося хлопців (84% з них виявили зацікавленість у продовженні тренувань з хортингу або дзюдо). Такі заняття сприяли підвищенню самооцінки, дисципліни та відчуття контролю над тілом. Крім того, елементи бойових мистецтв мали виховний ефект: діти краще дотримувалися інструкцій, проявляли взаємоповагу та зосередженість.

Несподівано позитивними виявилися результати занять із йоги. Комплекси на основі хатха-йоги та йоги для підлітків (з акцентом на дихання, розтягнення та концентрацію) спочатку викликали скепсис, однак після двох-трьох занять понад 60% учнів помітили відчуття розслаблення, зниження напруги та покращення настрою.

При цьому йога, як форма активного відпочинку, виявилася особливо ефективною для учнів із високим рівнем тривожності або гіперактивністю. Одночасно спостерігалася зміна ставлення до уроків фізичної культури як до простору не лише фізичного навантаження, а й психологічного комфорту.

Результати педагогічної практики засвідчили, що використання ігрових видів спорту студентами-практикантами може бути ефективним інструментом підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою. Такий підхід виявився універсальним і позитивно сприймався учнями різного віку, забезпечуючи активне залучення школярів усіх вікових категорій.

Таким чином, ігрові види спорту є багатофункціональним інструментом, що поєднує фізичне, емоційне та соціальне виховання школярів. Їхнє ефективне використання значно підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою, сприяє сталому інтересу до активного способу життя та формує ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Важливу роль відігравала власне особа студента-практиканта, це стало додатковим чинником, що здатен позитивно впливати на формування мотивації учнів до занять фізичною культурою. Практика засвідчила, що учні більш активно долучалися до занять у тих випадках, коли вчитель-початківець демонстрував щире зацікавлення у фізичній активності, володів високим рівнем особистої мотивації та сам був прикладом здорового способу життя.

Особливо яскраво це проявилось серед практикантів, які активно займаються фітнесом, займаються у спортивних секціях, беруть участь у змаганнях або систематично практикують бойові мистецтва (зокрема ушу, хортинг, дзюдо). Їхні заняття вирізнялися емоційністю, динамічністю та залученням сучасних елементів фізичної підготовки. Такий особистий приклад створював для школярів образ наставника, який не тільки викладає

теоретичний матеріал, а сам є живим носієм цінностей активного і здорового способу життя.

Під час опитування чимало учнів підкреслювали, що їм «було цікаво, бо вчитель сам цим живе» або що «практикант вмів зацікавити, бо розповідав не з книжки, а зі свого досвіду». Такий зворотній зв'язок є свідченням того, що особистісна залученість та енергія майбутнього педагога мають не менше значення, ніж отримані теоретично-методичні знання. Учні чутливо реагують на щирість, ентузіазм та впевненість студента-практиканта, що створює емоційний контакт та сприяє підвищенню довіри до викладача зокрема і предмета загалом.

Крім того, активна особистісна позиція практикантів сприяла інтеграції нових форм занять (наприклад, функціональних тренувань, елементів фітнес-йоги або варіативних технік з бойових мистецтв), які не входять до традиційної шкільної програми, втім викликали значний інтерес у школярів. Такий підхід підвищував новизну уроків, стимулював бажання учнів проявити себе в незвичних видах рухової активності, пожвавлював заняття.

Отже, особистість студента-практиканта – не лише транслятор навчального матеріалу, а й носій мотиваційного заряду, здатний надихнути, активізувати та стимулювати школярів. У процесі формування стійкої мотивації школярів до фізичної культури цей фактор належить до ключових, особливо в умовах педагогічної практики, коли формуються перші враження учнів про молодого педагога.

Висновки. У результаті педагогічної практики студентів-практикантів зафіксовано суттєве зростання інтересу учнів всіх вікових категорій до занять фізичною культурою.

Найбільш помітною позитивна динаміка була серед учнів середніх і старших класів, передовсім у хлопців, де рівень зацікавленості зріс майже на 30%. Молодші школярі, які вже на початку експерименту демонстрували високий інтерес, також показали покращення ставлення до занять.

Особливо ефективними для мотивування виявилися фітнес та національні одноборства, які сприймалися як найбільш вдале поєднання цікавого і корисного.

Позитивні зрушення зафіксовано і щодо йоги, яка несподівано виявилася популярною серед учнів старших класів. Важливу роль у формуванні мотивації належала особистості студента-практиканта: комунікабельність, щирість, енергійність та власний приклад здорового способу життя викликали довіру та зацікавленість у школярів. Отже, можна стверджувати про доцільність впровадження сучасних підходів до уроків фізичної культури, з акцентом на особистісний контакт і урізноманітнення форм рухової активності.

Література:

1. Білоносова О. О., Мусієнко А. В. Мотивація старшокласників до занять баскетболом як фактор підвищення рівня фізичної підготовленості. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 16–17 квіт. 2025 р.). Харків, 2025. С. 279–281.
2. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. 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*. 2025. Вип. 3К(188). С. 137–141. [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. Хлус Н. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Вип. 19(38). С. 103–114. <https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>
4. Хома Т. В. Формування педагогічної майстерності в майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 3. С. 123–127. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.24>
5. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 215. С. 313–318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>
6. Antunes H., Rodrigues A., Sabino B., Alves R., Correia A.L., Lopes H. The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*. 2024, 12, 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
7. Juan Antonio Moreno-Murcia, Francisco Sánchez-Latorre. The effects of autonomy support in physical education classes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 2016. Vol. XII. № 43. PP. 79–89. URL: https://www.redalyc.org/journal/710/71043216006/movil/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 16.05.2025)
8. Mendigaliyev B., Kaden N., Ospankulov Y., Orynbayeva, L., Bayaliyev R., Zhunusbekova A., Nurgaliyeva A. Enhancing Physical Education through Technology and Freestyle Wrestling: Impact on Elementary School Students' Activity, Engagement and Motivation. *Retos*. 2025. № 69. PP. 118–131. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.114212>
9. Qi Y., Yin Y., Wang X., Zou Y. and Liu B. Autonomous motivation, social support, and physical activity in school children: moderating effects of school-based rope skipping sports participation. *Front. Public Health*. 2024. T. 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1295924>

References:

1. Bilonosova O. O., Musiyenko A. V. (2025) Motyvatsiya starshoklasnykiv do zanyat' basketbolom yak faktor pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti [Motivation of high school students to play basketball as a factor in increasing the level of physical fitness]. *Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity* : materialy V Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kharkiv, 16–17 kvit. 2025 r.). Kharkiv. S. 279–281. [in Ukrainian]
2. Zhlobo T., Sumenkov M., Zhlobo V. (2025) Formuvannya motyvatsiyi uchniv seredn'oho shkil'noho viku do rukhovoyi aktyvnosti zasobamy fitnesu na urokakh fizychnoyi kul'tury [Formation of motivation of middle school students to physical activity by means of fitness in physical education lessons]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho*

universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Vyp. 3K(188). S. 137-141. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).29) [in Ukrainian]

3. Khlus N. (2025) Doslidzhennya motyvatsiyi do rukhovoyi aktyvnosti uchniv seredn'oho shkil'noho viku [Research on motivation for physical activity of middle school students]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. Vyp. 19(38). S. 103-114. <https://orcid.org/0000-0001-9860-1047> [in Ukrainian]

4. Khoma T. V. (2021) Formuvannya pedahohichnoyi maysternosti v maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury [Formation of pedagogical skills in future teachers of physical culture]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh*. № 75. T. 3. S. 123-127. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.24> [in Ukrainian]

5. Yazlovets'ka O. V. (2024) Problema formuvannya motyvatsiyi uchniv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu u zakladakh zahal'noyi seredn'oyi osvity v Ukraini [The problem of forming students' motivation for physical education in secondary education institutions in Ukraine]. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky*. Vyp. 215. S. 313-318. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318> [in Ukrainian]

6. Antunes H., Rodrigues A., Sabino B., Alves R., Correia A.L., Lopes H. (2024) The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*. 12, 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154> [in English]

7. Juan Antonio Moreno-Murcia, Francisco Sánchez-Latorre. (2016) The effects of autonomy support in physical education classes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Vol. XII. № 43. URL: https://www.redalyc.org/journal/710/71043216006/movil/?utm_source=chatgpt.com [in English]

8. Mendigaliyev B., Kaden N., Ospankulov Y., Orynbayeva, L., Bayaliyev R., Zhunusbekova A., Nurgaliyeva A. (2025). Enhancing Physical Education through Technology and Freestyle Wrestling: Impact on Elementary School Students' Activity, Engagement and Motivation. *Retos*, 69, 118–131. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.114212> [in Spanish]

9. Qi Y., Yin Y., Wang X., Zou Y. and Liu B. (2024) Autonomous motivation, social support, and physical activity in school children: moderating effects of school-based rope skipping sports participation. *Front. Public Health*. T. 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1295924> [in English]