

Зростання гіподинамії в світі вважається тривожною тенденцією. Тому багато державних установ розробляють освітні програми з метою інформування населення про необхідність фізичних вправ. До 2010 року в Австралії, Японії, США очікують 10% збільшення фізичної активності населення. Шотландія планує до 2020 року залучити 50% дорослого населення до регулярних занять спортом. Ведуть роботи в цьому напрямі і в Україні. В звіті ВООЗ пишеться про те, що державні програми фізичної культури впроваджують в Мексиці, Бразилії, на Ямайці, у Новій Зеландії, Росії, В'єтнамі, Південно-Африканській Республіці та Словенії.

Проте, хоч би яких зусиль докладали уряди і медичні установи, обов'язок дбати про своє здоров'я лежить передусім на кожній людині особисто.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – Киев: Здоров'я, 1991. – С. 134.
2. Николаева А.А., Николаев Е.И., Майер Э.Н. Влияние гиподинамии на психоэмоциональное напряжение при массовом профилактическом осмотре студентов // Советская медицина, 1988. – №8. – С. 45-48.
3. Пасечко Н.В. Основы сестринської справи. – Тернопіль: Укрмедкнига, 1999. – С. 494
4. Ракитина Р.И., Подопрігора Е.Н. Оздоровительная физкультура для женщин среднего и пожилого возраста. – Киев: Здоровья, 1991. – С. 133.

М.О. РІПАК, І.М. РІПАК, О.Р. ГУДЗ

### ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

*У статті проаналізовано мотиваційні пріоритети до занять фізичними вправами в учнів різних вікових груп. З'ясовано мотиви та інтереси учнів різного віку до занять фізичними вправами.*

*Ключові слова: школярі, фізичні вправи, мотивація.*

*В статье проанализировано мотивационные приоритеты к занятиям физическими упражнениями в школьников разных возрастных групп. Изучено мотивы, интересы школьников разного возраста к занятиям физическими упражнениями.*

*Ключевые слова: школьники, физические упражнения, мотивация*

*The motivation to studies of physical culture in schoolchildren describe in this article. The analyzed motive and interest of children's to studies of physical exercise*

*Key words: students, exercise, motivation*

Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму школярів, їхніх інтересів, мотивів, потреб є актуальними завданнями, що надають можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання.

Формування мотивації – складний педагогічний процес, який передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення активності школяра, виховання інтересу до діяльності і її результатів, задоволення від праці. У сучасній науковій літературі існують різні підходи до визначення мотивів навчальної діяльності. Багато авторів [1, 2, 5 ін.] визначають їх як спонукання до діяльності, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають їх спрямованість. Дуже важливо своєчасно сформуванати у дітей мотивацію до занять фізичними вправами, а також потребу у систематичній фізичній активності.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, інтересу, мотивів займатися фізичними вправами наголошується в ряді наукових праць з фізичного виховання [1, 2, 4]. Незважаючи на важливість зазначеної проблеми, в підручниках і посібниках з теорії і методики фізичного виховання на питання мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами звертається мало уваги, що підкреслює актуальність вибраної теми.

У процесі формування у дітей шкільного віку мотивів до занять фізичними вправами велике значення мають сім'я, навчальні заклади (школа, ДЮСШ), засоби масової інформації. Всі вони певною мірою спонукають учнів до занять фізичними вправами. Вплив кожної інституції є необхідним, і лише комплекс цих дій приведе до позитивного результату.

Для того, щоб в учнів виробилося правильне відношення до навчальної діяльності, зокрема до фізкультурних знань, до способів виконання вправ, виробилася її змістовна мотивація, необхідно її саму будувати особливим чином. У зв'язку з цим, на думку фахівців [5, 6], вивчення кожного розділу, кожної вправи повинно складатися з трьох основних етапів: мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового.

На мотиваційному етапі учень повинен усвідомити, чому і для чого необхідно вивчати і виконувати пропоновані вчителем фізичні вправи, що саме йому прийдеться вивчати і засвоювати, чи готовий він до вивчення даного матеріалу, що саме він повинен зробити для успішного засвоєння основного завдання.

Вчитель для успішного здійснення цього етапу повинен правильно підбирати мотивування, враховуючи, що вони були: наочними, враховували рівень розвитку учнів, їх інтереси, статеві особливості.

На операційно-пізнавальному етапі учень засвоює необхідні знання та оволодіває руховими діями, що входять у зміст навчальної діяльності. Успішність даного етапу залежить головним чином від того, чи буде зрозуміла учням необхідність всього змісту і окремих його частин, всіх навчальних дій для вирішення основного навчального завдання, поставленого на мотиваційному етапі, чи усвідомлюють учні взаємозв'язок між усіма конкретними завданнями [5, 6].

На рефлексивно-оціночному етапі, який є підсумковий у процесі вивчення матеріалу, учні вчаться рефлексувати (аналізувати) власну навчальну діяльність, оцінювати її і співставляти результати діяльності з поставленими основним і конкретними завданнями [5, 6].

На формування у школярів мотивації займатися фізичними вправами впливають зовнішні чинники, які безпосередньо не включені в навчальну діяльність школярів і внутрішні чинники, які складають зміст педагогічного процесу.

До зовнішніх чинників слід віднести дії батьків, пов'язані з розумінням ними необхідності додаткових занять фізичними вправами; думку батьків про наявність об'єктивних можливостей у дітей для занять у спортивних секціях; відношення вчителя до занять фізичними вправами як предмету викладання та матеріально-технічне забезпечення занять фізичними вправами.

Внутрішні чинники включають у себе побудову навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінювального етапів; стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення і покарання та створення належних умов для прояву активності школярів, в тому числі і створення сприятливого "мікроклімату" в класі [4].

Одним із найпотужніших мотивів діяльності є інтерес. Чим меншим є інтерес, тим вираженішою є примусовість, а це у свою чергу, викликає опір учнів, вимагає від них підвищених волевих зусиль. Процес навчання стає безрадіним, стомлюючим, а його результати – малоефективними [3].

Формування в учнів шкільного віку потреби займатися фізичними вправами необхідно розглядати як багатогранний педагогічний процес. Потреба проявляється через систему мотивів, а один і той же мотив може виражати різні потреби.

Необхідно відмітити, що важливе значення у формуванні потреби займатися фізичними вправами відіграють різні види спонукань, а саме: мотив, стимул, інтерес, звичка. Кожен з них має свої особливості і не може бути заміненим іншим.

У фізичному вихованні дітей шкільного віку необхідно враховувати чинники впливу на формування у них мотивів та потреб до занять фізичними вправами. Лише такий підхід забезпечить успіх у вирішенні зазначеної проблеми.

**Мета:** проаналізувати мотиваційні пріоритети до занять фізичними вправами в учнів різного віку.

**Завдання:**

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід з проблем формування мотивації, інтересів, потреб особистості.
2. З'ясувати мотиви та інтереси учнів різного віку до занять фізичними вправами.
3. Розробити рекомендації для формування мотивації та інтересу в учнів до занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи:** аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи математико-статистичної обробки даних.

Для вирішення завдань дослідження нами було проведено анкетування. У ньому брали участь 180 учнів ЗОШ.

Встановлено, що більшості учнів молодшого шкільного віку (86,7%) подобаються уроки фізичної культури. У наступних вікових групах цей показник знижується. Так, лише кожному третьому учневі середнього шкільного віку (30,0%) подобаються уроки фізичної культури і кожному п'ятому учневі старшого шкільного віку (20,0%). Уроки фізичної культури не подобаються значній кількості старшокласників (41,7%), у той час як лише 1,7% молодших школярів не люблять цей урок.

Цікавими були відповіді респондентів на запитання: „Чому Ти відвідуєш урок фізичної культури?” Так, 83,3% учнів молодшого шкільного віку відповіли, що там цікаво. Підліткам, навпаки, не цікаво на уроках фізичної культури. Учні молодшого шкільного віку, які люблять уроки фізичної культури, вважають, що на уроці цікаво (83,3%), вони люблять грати в ігри (61,7%), їм подобається вчитель фізичної культури (25,0%). Підлітки ж здебільшого відвідують уроки, тому що вони є в розкладі занять (53,3%), а також, щоб весело провести час (38,3%). Дуже мала кількість підлітків (13,3%) зазначили, що люблять виконувати вправи. Серед старшокласників 21,7% опитаних відвідують урок фізичної культури, тому що він є в розкладі, кожному п'ятому учневі там цікаво.

Варто зазначити, що учні не зовсім розуміють роль фізичних вправ у зміцненні їхнього здоров'я, оскільки у кожній віковій групі дуже мала кількість опитаних відповіли, що відвідують урок фізичної культури з метою зміцнення здоров'я. Так, серед молодших школярів таких виявилось 1,7%, серед підлітків – 8,3% і серед старшокласників – 6,7% респондентів.

Варто також вказати і на відповіді респондентів на запитання, яке стосується пропусків учнями уроків фізичної культури. Отримані дані свідчать про те, учні молодшого шкільного віку практично не пропускають уроків (83,3%), дуже рідко – 8,3%, час від часу – 6,7% опитаних і дуже часто пропускають уроки фізичної культури лише 1,7% молодших школярів. Натомість серед учнів середнього шкільного віку збільшується кількість тих, хто часто пропускає уроки (8,3%). Зазначимо, що лише 16,7% підлітків не пропускають уроків фізичної культури взагалі.

Серед учнів старшого шкільного віку значно більше тих, які часто пропускають уроки (33,3%), час від часу – 25,0%, дуже рідко – 31,7% і не пропускають уроків всього 10,0% учнів старшого шкільного віку. Як бачимо, з віком спостерігається тенденція до збільшення кількості школярів, які не відвідують уроків фізичної культури. Відповідно можна зробити висновок про те, що у школярів не сформовано внутрішньої потреби у заняттях фізичними вправами, у веденні здорового способу життя.

Нами в анкету було включено ряд запитань, які дозволили з'ясувати, як ставляться учні різного віку до самостійних занять фізичними вправами. Так, на запитання: „Чи виконуєш Ти ранкову гігієнічну гімнастику?” 11,7% опитаних молодших школярів зазначили, що не виконують, 16,7% респондентів відмітили, що виконують її дуже рідко, 58,3% зазначили, що час від часу виконують ранкову

гімнастику і лише 13,3% молодших школярів виконують її кожного дня. У той же час, лише 8,3% учнів середнього шкільного віку систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, серед учнів старшого шкільного віку таких ще менше (6,7%). Час від часу виконують ранкову гімнастику 16,7% підлітків і 18,3% старших школярів.

Наголосимо, що не виконують ранкової гігієнічної гімнастики 41,7% учнів середнього шкільного віку і 71,7% старшокласників.

Нами також проаналізовано і участь учнів різного віку у самостійних заняттях фізичними вправами. Так, було встановлено, що не займаються фізичними вправами самостійно взагалі 25,0% учнів молодшого шкільного віку, 40,0% підлітків і 51,7% учнів старшого шкільного віку. Спостерігається тенденція до зменшення з віком школярів кількості тих, хто займається фізичними вправами самостійно. Так, систематично самостійно займається фізичними вправами 33,2% молодших школярів, 21,7% учнів середнього шкільного віку і 18,3% старшокласників.

Встановлено і низьку активність батьків та інших членів сімей школярів у заняттях фізичними вправами. У ході проведеного анкетування з'ясовано, що фізичними вправами не займається ніхто з членів сім'ї у 68,3% молодших школярів, у 66,7% підлітків та 81,6% старшокласників.

Учні, які займаються у секції з виду спорту або самостійно займаються фізичними вправами, мають певну мотивацію. Основним мотивом в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами є бажання весело провести час (33,3%), бажання погратися з друзями (30,0%) та бажання знайти нових друзів (18,3%). В учнів середнього шкільного віку превалюють такі мотиви як бажання весело провести час (50,0%), бажання поспілкуватися з друзями (33,3%) та бажання досягти високого спортивного результату (20,0%). Серед учнів старшого шкільного віку 66,7% респондентів займаються, щоб гарно виглядати, хочуть поспілкуватися з друзями 21,7% опитаних, мають бажання знайти нових друзів 11,7% респондентів.

Отже, підсумовуючи вище наведене, можна стверджувати, що у сучасних школярів не сформовано мотивації та потреби у заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні.

Враховуючи результати анкетування, в якому було встановлено, що мотивація у школярів до занять фізичними вправами є дуже низькою, ми розробили методичні рекомендації для формування мотивації в учнів різних вікових груп. Рекомендації включали такі положення:

- проведення бесід з учнями про важливість занять фізичними вправами, здоровий спосіб життя, його роль у житті сучасних школярів тощо;
- проведення бесід з класоводами про необхідність включення у плани виховної роботи бесід, які стосуються фізичного виховання учнів;
- винесення питань про фізичну культуру школяра на батьківські збори;
- обов'язкове проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра;

- залучення вчителів фізичної культури до спільної з учнями розробки комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, планів самостійних занять фізичними вправами;
- озброєння учнів теоретичними знаннями з питань фізичного виховання на уроках фізичної культури;
- ознайомлення учнів з подіями у світі спорту, досягненнями українських спортсменів;
- систематичне проведення у школі змагань між класами;
- створення безкоштовних секцій з видів спорту на базі школи;
- пропаганда серед учнів здорового способу життя.

Отже, в процесі формування у дітей шкільного віку мотивів, інтересів та потреб до занять фізичними вправами повинні брати участь сім'я, друзі, навчальні заклади, засоби масової інформації. Всі вони в тій чи іншій мірі спонукають учнів до занять фізичними вправами. Вплив кожної інституції є необхідним, і лише комплекс цих дій приведе до позитивного результату.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічна технологія формування почуття інтересу в молоді до занять спортом і фізичною культурою / Б.Ф.Ведмеденко // Буковинський фізкультурно-спортивний рух на порозі ХХІ століття : зб. наук.-практ. конф. – Чернівці, 1998. – С. 7-11.
2. Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічні особливості розвитку в учнівській молоді інтересу до занять спортом в пубертатному періоді / Б.Ф.Ведмеденко, В.О. Марчук // Буковинський фізкультурно-спортивний рух на порозі ХХІ століття : зб. наук.-практ. конф. – Чернівці, 1998. – С. 58-59.
3. Гусев В. Основи формування інтересу до уроків фізичної культури / Гусев В. // Завуч. – 2002. - №15 (129). – С.13-14.
4. Завадович Н.Р. Виховання інтересу до уроків фізичного виховання / Н.Р. Завадович, Е.Г. Сахарук, С.Б. Мудрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: мат. І республ. конф. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.8-10.
5. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій / Занюк С.С. - Луцьк: ВДУ, 1997. – 180 с.
6. Лоза Т.О. Виховання у школярів потреби в щоденних заняттях фізичними вправами / Лоза Т.О., Белоусова С.В. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практич. конф. – Київ-Луцьк: Вежа, 1996. – С.439-442.

**І.Р. СВИСТЕЛЬНИК**

### **СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ІНФОРМАЦІЇ З ТЕМАТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВНЗ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**

*У статті розглянуто систему інформаційного забезпечення здорового способу життя. Показано, що інформувати наукову спільноту за тематикою*