

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 2

**ТЕМА: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПОТРЕБИ В РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТТЯХ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів III курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:

доцент кафедри ТiМФВ

Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Структура процесу формування потреби до регулярних занять ФКіС.
2. Мотиви учнів різних вікових груп до занять фізичною культурою.
3. Методи формування звички до занять фізичними вправами.
4. Шляхи активізації формування звички під час занять ФК.

Організація і методика фізичного виховання у школі – чинники, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою і спортом учнів. Ставлення підлітків до уроків фізкультури визначається не систематичністю їх відвідування та вираженням незадоволення від їх проведення.

У цілому біля 50% школярів не відчують стійкого інтересу до уроків фізкультури. Причинами цього є неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів, не цікавість занять, не врахування інтересів учнів, відсутність сенсу у виконанні домашніх завдань.

Для вирішення ситуації необхідні знання про особливості формування мотивації до занять у дітей.

1. Структура процесу формування потреби до регулярних занять ФКіС.

Інтерес – увага до кого-, чого-небудь, зацікавлення кимось, чимось. Інтерес — єдина мотивація, що здатна зробити роботу приємним зайняттям протягом певного проміжку часу. Інтерес активується і підтримується змінами і новизною.

Звичка – це сформована дія, виконання якої за деяких обставин стає потребою людини.

„Потреба” у свою чергу – необхідність у чому-небудь, об’єктивно необхідному для підтримання життєдіяльності та розвитку організму, людської особистості, соціальної групи, суспільства загалом; внутрішній збудник активності.

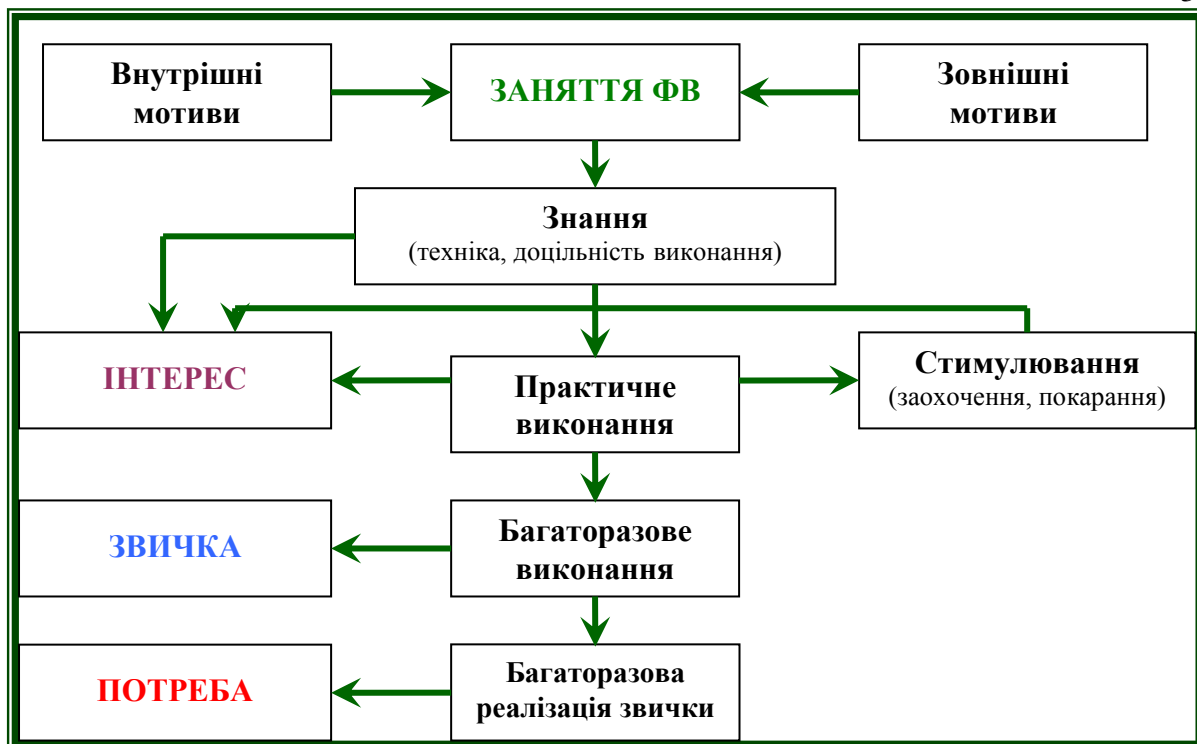


Рис. 1 Схема формування потреби до ФВ

2. Мотиви учнів різних вікових груп до занять фізичною культурою.

Мотив – це збудник до дії, учинку, діяльності. Він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти саме так, а не інакше. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб школярі усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібатися представникам протилежної статі тощо.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять ФК і С показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої вікові особливості. У період з 5-го по 8-ий клас у хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. Починаючи з 9-го класу, відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру на 2 роки раніше, ніж хлопці (7 клас). У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: „спілкування з друзями„ та „активний відпочинок”, які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

З віком виявляється тенденція до зниження динаміки мотиву „спілкування з друзями” у дівчат. Спад показників розпочинається із 6 класу. Пік низьких даних припадає на 10 клас. Імовірно, така розбіжність пов'язана з декількома обставинами. По-перше, дівчата більш серйозно починають ставитися до занять фізичними вправами, по-друге, ставлять за мету поліпшити фігуру і скинути зайву вагу, і тому хочуть займатися фізичними вправами без своїх друзів, щоб потім показати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого — соціальним, комунікаційним, тому що мета його сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу.

Закономірним є те, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом школярів, які проживають у різних регіонах України різняться. Так, у **сільських хлопців** пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотиви досягнення високих спортивних результатів, покращення фігури та спілкування з друзями. Меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом. Натомість пріоритетними

мотивами до занять у міських хлопців є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла та досягнення високих спортивних результатів.

У дівчат міських шкіл на I-II місці також знаходяться мотиви зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному відношенні однакові з даними хлопців. Далі в них представлені мотиви зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату. У дівчат із сільської місцевості пріоритетним мотивом є удосконалення форми тіла, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того, вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути, й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами школярів 11-17 років, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять підлітків, які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить і підходи до вироблення потреби стимулювання в дітей у заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських школярів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських підлітків – через інтерес до культури власного тіла. Найбільш впливовим мотивом до занять фізичною культурою і спортом у 5-6-х класах є досягнення високих спортивних результатів, що необхідно використовувати для залучення школярів у ДЮСШ, спортивні секції. У цей період на уроках фізкультури доцільно широко використовувати змагальний метод. З 7-8-го класу учнями надається оздоровчим мотивам. Пріоритет мотивів школярів, що стосуються зовнішнього вигляду, форми тіла, необхідно враховувати при складанні програм з фізичної культури і за основу педагогічного контролю брати антропометричні виміри, гармонійність тілобудови, що найбільш спонукає хлопчиків та дівчаток до занять фізичними вправами і самовдосконалення.

Формуючи потребу у заняттях фізичними вправами необхідно також враховувати спортивні інтереси учнів. Проведені дослідження дозволяють

виділити види спорту, що користуються найбільшою популярністю. У хлопців це футбол, баскетбол, плавання, бодібілдинг, види єдиноборств, туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол. У дівчат найбільш популярними є аеробіка, плавання, баскетбол, шейпінг, фітнес, волейбол, туризм, спортивне орієнтування.

Для з'ясування мотивації школярів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Будь-яка діяльність починається з потреб, які формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів.

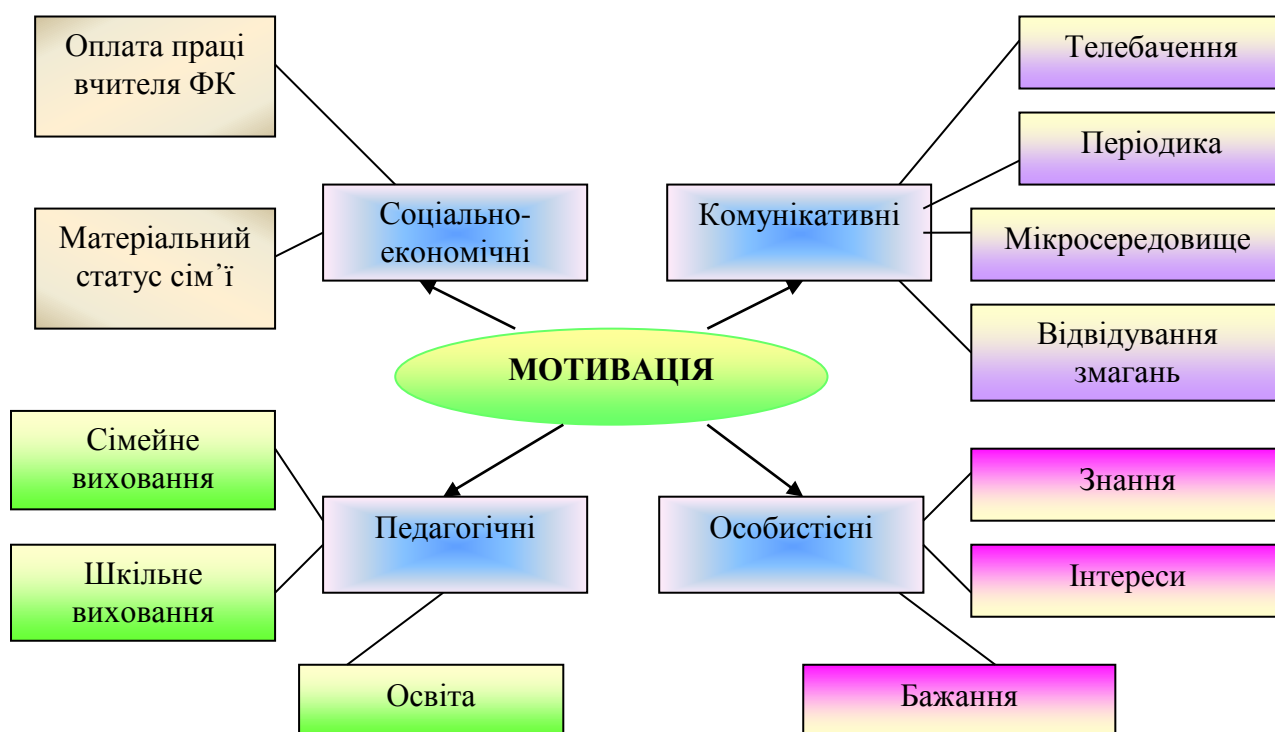


Рис. 2 Структура факторів, які впливають на мотивацію школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у міських і сільських школярів. У міських школярів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради вчителя, далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. У сільських школярів перше місце займають поради батьків, друге –

поради вчителя, також впливають телепередачі, поради друзів і відвідування змагань.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У міських школярів, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша, ніж у сільських школярів, тому необхідно посилити теоретичну частину уроків фізичної культури у сільській місцевості та підвищити кваліфікацію вчителів. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів дітей. Сімейні традиції передаються з покоління в покоління. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє свого «чада». Вплив родини на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом становить 21,6% у хлопців і 19,7% у дівчат. З віком на цей фактор указує менша кількість учнів.

Важливими у формування потреби до занять є вплив телебачення, преси, шкільного виховання.

Отже пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 11-17 років є: зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями і активний відпочинок (19%).

У різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації підлітків та юнаків до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий. Відповідно на I місці – поради батьків (26%), на II – знання про користь вправ (23,9%), на III – поради вчителя фізкультури (28,8%), на IV – відвідування змагань (19,3%), на V – поради друзів (17,5%), на VI – телепередачі (13,5%), на VII – читання преси (4%); у дівчат на I місці – знання про користь вправ (28,2%), на II – телепередачі (19,5%), на III – поради батьків

(19,9%), на IV – поради друзів (17,0), на V – поради вчителя фізичної культури. (12,6%), на VI – відвідування змагань (8,5), на VII – читання преси (7,4%).

З віком збільшується кількість школярів, незадоволених змістом занять: якщо у 5-му класі про це говорять $17,4 \pm 3,8\%$ хлопців і $12,5 \pm 3,3\%$ дівчат, то у 9-11-х класах $23 \pm 1,6\%$ хлопців і $35,6 \pm 2,1\%$ дівчат

Стимули підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом повинні враховувати наведені вікові і статеві закономірності формування мотиваційних пріоритетів школярів і спрямовуватися на моральне заохочення, змагання, соціально-психологічний клімат, наявність перспективи, доступність мети, підтвердження процесу досягнень, інтерес до видів спорту та індивідуальний підхід.

3. Методи формування звички до занять фізичними вправами.

До найраціональніших методів формування звички до фізичних вправ належать методи: а) що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, вмінь і навичок; б) що розвивають інтерес до занять фізичною культурою; в) що сприяють розвитку самооцінки рухів; г) що забезпечують урахування індивідуальних особливостей учнів при самостійному виконанні домашніх завдань з фізичної культури; д) що виховують звичку до активного відпочинку в режимі дня.

4. Шляхи активізації формування звички під час занять ФК.

На уроці навчання загально-розвиваючих вправ слід проводити в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонують всьому класу, далі слід виконувати вправи, які кожний підготував вдома для розвитку індивідуальних якостей. Вчитель при цьому вибірково оцінює виконання, враховуючи новизну вправи, допомагає уникнути тих або інших помилок. Важливо добитись, щоб учні при виконанні ранкової гімнастики вдома паралельно із засвоєнням рухових дій запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Низка вправ на розвиток рівноваги, спритності, гнучкості викликають у деяких учнів відчуття страху, що заважає в подальшому впровадженню їх у побут школяра. Розсіяти цей страх допомагають роз'яснення, що сприяють наполегливості, сили волі, сміливості. Важливо також при цьому дотримуватись принципу доступності виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, включення на перших порах складних вправ може призвести до невиконання їх і навіть невпевненість у своїх силах, погасити інтерес до занять фізичною культурою.

Гарний результат дає включення до занять елементів гри, романтики; створення ситуації, яка потребує прояву вольових якостей. Навчаючи лазіння по канату або вправ на колоді, учнями ставиться завдання: „Сьогодні ви маєте врятувати людину. На вершині скелі знаходиться ваш товариш, він потрапив під сніговий обвал. До скелі можна підійти лише вузькою колодою, яка висить над прірвою”. Виходять 6–7 учнів, викликаних учителем. Перед ними перевернуті гімнастичні лавки. За сигналом учні проходять по лаві. При підведенні підсумків учитель вказує кожному на помилки й дає домашнє завдання для оволодіння прийомами подолання перешкод. Для одних таке завдання буде тижневим, для інших – місячним, але воно сприятиме виробленню звички постійно включати до своїх занять вправи на збереження рівноваги і т.п.

У ході формування звички займатися фізичною культурою слід використовувати розмітку спортивного залу, роз'яснюючи учням користь її використання в самостійних вправах.

Викликає інтерес і сприяє закріпленню звички раціонально користуватися фізичними вправами елемент новизни. Так, при закріпленні вже відомої вправи її можна виконувати в різному темпі, з різних положень і т.п., рекомендувати виконувати їх у різних умовах – на відпочинку в лісі, в туристичному поході і т.п. Його джерелами можуть бути:

а) завчасна (до початку уроку) підготовка спортивного залу, спортмайданчику, необхідного інвентаря згідно з темою уроку і з конкретними завданнями формування звички;

- б) економне використання часу на підготовку учнів до уроку;
- в) короткі пояснення вчителем нового матеріалу;
- г) збільшення моторної щільності уроку шляхом поділу класу на 10-12 груп по 3-4 учні.

Встановлено, що обов'язковою складовою успіху у формуванні вказаної звички є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу можна використовувати як у навчальній, так і у позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичною культурою, постановки перед учнями близької та далекої перспективи. Методи коригування і стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізують мислення та дії учнів; громадська думка сприяє виконанню навчальних і виховних завдань.

В оцінкових судженнях учнів провідне місце посідають такі якості дорослої людини і підлітка, як сила, спритність, витримка і т.п. Володіючи такими якостями, вони розцінюють це як шлях до самоутвердження в класі. Педагог повинен використовувати це як стимул до фізичного вдосконалення, орієнтуючи учнів на позитивний приклад товаришів, батьків і вказуючи шляхи цієї мети – заняття у спортивних секціях, планування рухового режиму і т. ін. Підхід тут мусить бути суто індивідуальним. Одних можна зацікавити виконанням обов'язків судді й інструктора на заняттях груп ЗФП, спортивних секцій, інших – туристичними походами, третіх слід включати в організацію фізкультурних свят і зустрічей з ветеранами спорту і т.п. Потрібно зважати на те, що школярі охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть докласти свої здібності.

Для закріплення звички до занять фізичною культурою надзвичайно корисні групові завдання; їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги і взаємоконтролю при виконанні ранкової зарядки, під час фізкультурних пауз, виконання домашнього завдання. До того ж діяльністю такої мікрогрупи вчителю легше керувати.

У формуванні звички займатися фізкультурою чималу роль відіграє систематичний контроль вчителя за виконанням фізичних вправ школяра в режимі дня. Одним з видів контролю є аналіз записів у щоденниках

самоконтролю учнів. Аналіз щоденників можна проводити за такою схемою: визначення правильності записів порядку виконання вправ, дозування їх відповідно до індивідуального фізичного розвитку школяра та завдань вчителя; перевірка правильності проведення самоконтролю та врахування фізичного стану організму, дотримування гігієнічних вимог; перевірка систематичності занять фізичною культурою в режимі дня.

Використання прийомів самоконтролю, взаємоконтролю та контролю з боку вчителя, ведення щоденників рухової активності допомагають учням оволодівати вміннями самостереження за своїм фізичним розвитком, характеризувати вплив вправ на організм, вміло чергувати розумову та фізичну працю.

Винятково важливою є та обставина, що система використання засобів фізичної культури у шкільному віці забезпечує тривале (протягом 10-12 років) планомірне і регулярне фізичне виховання підростаючого покоління, досягнення ним досить високих рівнів загальної фізичної підготовленості до будь-якої суспільно корисної діяльності, а також базової професійно-прикладної та спортивної підготовленості.

Соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури у шкільному віці полягає у наступному:

1. Створюється фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, фізкультурної освіти і виховання.
2. Накопичуються передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями.
3. Підтримується поточна фізкультурна і розумова працездатність, яка забезпечує успішність на навчальних заняттях, а у перспективі – ефективність будь-якої громадсько-корисної діяльності.
4. Раціонально організовується дозвілля дітей, елементи фізичної культури запроваджуються у побут поступовим залученням до спортивної діяльності.
5. Поступово підвищується моральна, інтелектуальна, естетична і трудова культура підростаючого покоління.

У формуванні звички до занять фізичною культурою чималу роль відіграє систематичний контроль вчителя за виконанням фізичних вправ школяра в режимі дня. Одним із **видів контролю є аналіз записів у щоденнику самоконтролю учнів**. Аналіз щоденників можна проводити за наступною схемою: Визначення правильності записів порядку виконання вправ, дозування їх відповідно до індивідуального фізичного виховання школяра та завдань вчителя. Перевірка правильності проведення самоконтролю та врахування фізичного стану організму, дотримання гігієнічних вимог. Перевірка систематичності занять фізичною культурою в режимі дня. Використання прийомів самоконтролю, ведення щоденника допомагають учням оволодіти вмінням вести самостереження за своїм фізичним розвитком, характеризувати вплив на організм вправ, вміло чергувати розумову та фізичну працю.