

передпатологічних змін. Можна припустити, що враховуючи можливості хронобіологічної рекреаційно-оздоровча діяльність набуде більшої ефективності в разі раціоналізації структури режиму праці і відпочинку на підставі досліджень у біоритмології.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ПРИНА КРИЦКО

Львівський державний інститут фізичної культури

На важливість формування у школярів мотивів займатися фізичними вправами наголошується у ряді наукових праць з фізичного виховання. У психолого-педагогічній літературі багато уваги звернено на дослідження мотивації як невід'ємної складової потреби. Науковці, в основному, зосереджували свою увагу на мотивації поведінки і діяльності, мотивації навчальної діяльності, мотивації і потреби в праці.

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що автори мають різні погляди на мотиви. Так, С.Л.Рубінштейн до мотивів відносить всі внутрішні спонукання, Л.І.Божович мотиви ототожнює з потребами, А.Н.Леонтьєв – з об'єктами потреби, що відображені у свідомості.

С.С.Занюк вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта. Ф.В.Новосельський зазначає, що мотив – це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість.

Одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи.

Метою нашого дослідження було з'ясування мотивів учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами.

Завдання, які вирішувались в ході дослідження:

1. Проаналізувати стан даного питання у літературі.
2. Визначити мотиви учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, статистична обробка результатів дослідження.

Анкетування проводилось серед школярів гімназії “Сіхівської” м.Львова. У ньому брали участь 100 чоловік. Розроблена нами анкета складалася з 18 питань. У анкету були включені питання, відповіді на які дозволили з'ясувати мотиви до самостійних занять фізичними вправами учнів середнього шкільного віку, а також причини, що перешкоджають їм самостійно займатися фізичними вправами.

На запитання: “Які мотиви спонукають Вас самостійно займатися фізичними вправами?” – ми запропонували респондентам декілька варіантів відповідей. Результати вибору цих варіантів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Мотиви, які спонукають учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичним вправами

№	Мотиви	Кількість учнів у %
1	Для зміцнення здоров'я	21
2	Подобається займатися фізичними вправами	13
3	Бажання мати гарну фігуру	14
4	Прагнення особистої фізичної досконалості	7
5	Бажання випробувати свої сили	8
6	Виховання вольових якостей	2
7	Складання нормативів	6
8	Досягнення вищих спортивних результатів	4
9	Інші	2
10	Мотивація відсутня	23

Як свідчить таблична інформація, основними мотивами учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами є: зміцнення здоров'я (21%), бажання мати гарну фігуру (14%), подобається займатися фізичними вправами (13%). До групи чинників, які набрали найменшу кількість позитивних оцінок, необхідно віднести: виховання вольових якостей (2%), досягнення вищих спортивних результатів (4%), з метою складання нормативів (6%). Необхідно вказати, що у значній кількості учнів середнього шкільного віку (23%) відсутня мотивація до самостійних занять фізичними вправами.

Враховуючи вищевказане, нами з'ясовувалися причини, що перешкоджають учням самостійно займатися фізичними вправами. Відповіді респондентів розмістились таким чином (табл. 2).

Таблиця 2

Причини, які перешкоджають учням середнього шкільного віку самостійно займатися фізичним вправами

№	Причини	Кількість учнів у %
1	Погані умови для занять	10
2	Не вистачає вільного часу	18
3	Відсутність можливості вибрати заняття за інтересом	5
4	Відсутність власного інвентарю	4
5	Відсутність бажання, інтересу	22
6	Втомлююсь після занять	11
7	Слабке здоров'я	8
8	Перевантажений навчанням в школі	18
9	Власна пасивність	2
10	Інші	2

Як бачимо з таблиці 2, основні причини, що перешкоджають учням самостійно займатися фізичними вправами, є: відсутність бажання та інтересу (22%), перевантаженість навчанням у школі (18%), не стача вільного часу (18%). До причин, що, на думку учнів, незначно перешкоджають їм самостійно займатися фізичними вправами, вони віднесли: власну пасивність (2%), відсутність власного інвентарю (4%), відсутність можливості вибрати заняття за інтересом (5%).

Отже, результати дослідження дозволяють окреслити одну із проблем фізичного виховання учнів середнього шкільного віку: відсутність мотивації до самостійних занять фізичними вправами. Тому існує необхідність роботи у напрямку формування мотивації школярів, позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами, усунення причин, які перешкоджають їм займатися фізичними вправами.

ВАЖЛИВІСТЬ ВРАХУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ШКОЛЯРОК В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ТЕТЯНА СУВОРОВА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Фізичне виховання молоді в нашій країні є одним із головних державних завдань. Актуальність його пов'язана з тим, що протягом останніх років понад 40 % учнів і студентів за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат шкільного віку, недостатній рівень якого здатен негативно вплинути у подальшому на репродуктивну функцію.

Не викликає сумніву факт існування тісного зв'язку між здоров'ям дітей і підлітків та організацією й методикою фізичного виховання (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987; А.Г. Сухарев, 1991; Т.Ю. Круцевич, 1999 та ін.).

Вивчення стану здоров'я дівчат 11–17-и років у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим, оскільки науково обґрунтовує зміст різноманітних профілактичних та оздоровчих заходів.

Фізичне виховання в середніх школах є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання, який вирішує не лише освітні, а й оздоровчі завдання. Однак його недосконала організаційна й методична основа, наявність застарілих засад авторитаризму й консерватизму, неможливість свободи вибору змісту занять є причиною низької мотивації школярів до уроків фізичною культурою і занять фізичними вправами у вільний час.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню причин зниження рухової активності школярів (Т.Ю. Круцевич, 2000; В.С. Добринський, 2000; М.М. Безруких, М.Ф. Кисельов, Г.Д. Козлов та інші, 2000). Пошук стимулів, які сприяють позитивній мотивації підлітків до самовдосконалення засобами фізичного виховання, необхідно продовжувати.

Науково-дослідна робота проводилася на базі експериментального майданчика школи № 20 м. Луцька. У ході констатуючого експерименту вивчалися мотиви та інтереси дівчат-підлітків до фізкультурно-оздоровчої діяльності, ставлення батьків до занять дітей фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження показали: відсоток осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у віковому діапазоні, що вивчався, поступово зростає, а потім зменшується. Більшість дівчат не залучених до фізкультурної діяльності декларують