

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧІНИ

ГАЛИНА БЕЗВЕРХНЯ

**Формування
мотивації до самовдосконалення учнів
загальноосвітніх шкіл засобами
фізичної культури і спорту**

**Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)**

УМАНЬ - 2003



УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ

ГАЛИНА БЕЗВЕРХНЯ

**Формування
мотивації до самовдосконалення учнів
загальноосвітніх шкіл засобами
фізичної культури і спорту**

**Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)**

УМАНЬ – 2003

УДК: 796-053
ББК: 74 200.54

Безверхня Галина Василівна. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. – 52с.

Методичні рекомендації підготувала здобувач кафедри фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Науковий редактор:

Т.Ю.Круцевич – д. наук з фіз. вих., професор, проректор з науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Рецензенти:

В.Т.Ткаченко – к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Т.Д.Кочубей – к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики початкового навчання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

А.П.Дашкевич – учитель-методист ЗОШ №3 м.Умані.

Рекомендовані до друку вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, протокол № 1 від 28 серпня 2003 року.

У методичних рекомендаціях подаються пріоритетні мотиви до занять фізичною культурою і спортом школярів, особливе місце серед яких відводиться суспільно-цінним, зокрема: зміцненню здоров'я, вдосконаленню форми тіла, досягненню високого спортивного результату, спілкуванню з друзями й активному відпочинку. Ґрунтовно проаналізовано динаміку мотивів вікових груп учнів за період навчання як у міських, так і в сільських школах.

Методичні рекомендації можна використовувати для удосконалення відповідних навчальних дисциплін, підготовки вчителів фізичної культури і дитячих спортивних тренерів у вищих навчальних закладах.

© Г.В.Безверхня,
© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2003

ВСТУП

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації”, яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров’я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м’язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму (Г.Л. Апанасенко, 1985; А.Д. Дубогай, 1991; А.Г. Сухарев, 1991; О.С. Куц, 1994; Т.Ю. Круцевич, 1998, 1999 та ін.). За період навчання у школі від I до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів (Г.Л. Апанасенко, 1999). Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров’я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у школі (С.М. Дмитренко 1998; О.В. Андреева, 1999; В.В. Вселова, 1999; В.С. Добринський, 1998, 1999; О.С. Куц, 1994,

1999 та ін.).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т.Ю. Круцевич, 1999).

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять в ДЮСШ та фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників (В.В.Петровський, 1997; В.В.Добринський, 1999) охоплено близько 35% дітей.

Покращення фізичного стану дітей, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у школі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування учнів домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості школярів (В.В. Добринський, 1999; Т.Ю. Круцевич, 1999).

Дослідження (С.Ю. Бабенко, 1982; С.В. Занюка, 1997; Т.Ю. Круцевич, 1999; В.В.Петровського, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої

вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для учителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у школі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до учнів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Проведені дослідження не висчерпують проблему вивчення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення.

1999 та ін.).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т.Ю. Круцевич, 1999).

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять в ДЮСШ та фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників (В.В.Петровський, 1997; В.В.Добринський, 1999) охоплено близько 35% дітей.

Покращення фізичного стану дітей, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у школі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування учнів домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості школярів (В.В. Добринський, 1999; Т.Ю. Круцевич, 1999).

Дослідження (С.Ю. Бабенко, 1982; С.В. Занюка, 1997; Т.Ю. Круцевич, 1999; В.В.Петровського, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої

вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для учителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у школі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до учнів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення.

1. Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів

Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрям і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. 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. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. 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, подобатися 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 (рис. 1). А 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. 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.

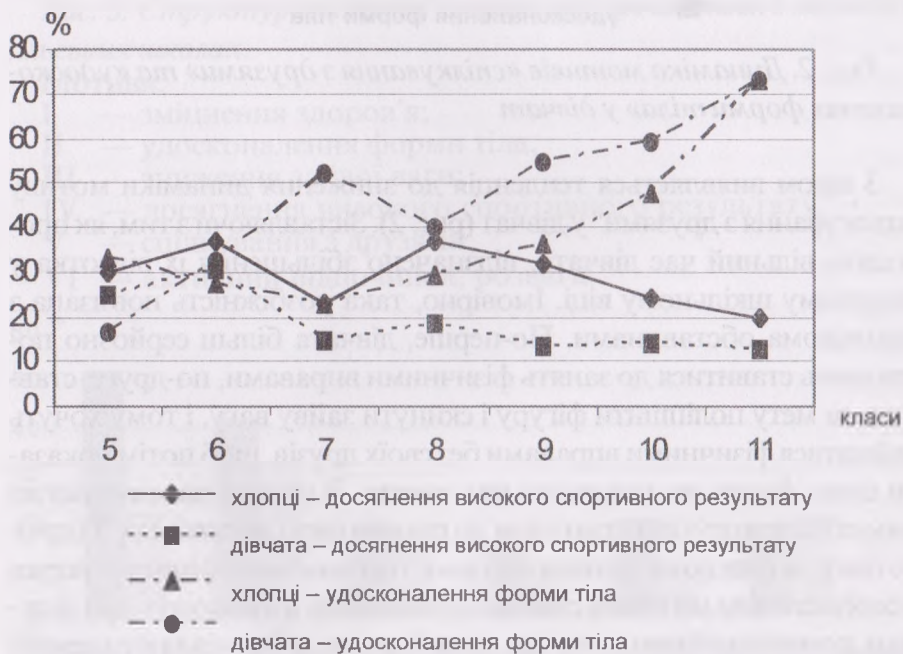


Рис. 1. Вікова динаміка спортивного мотиву і вдосконалення форми тіла.

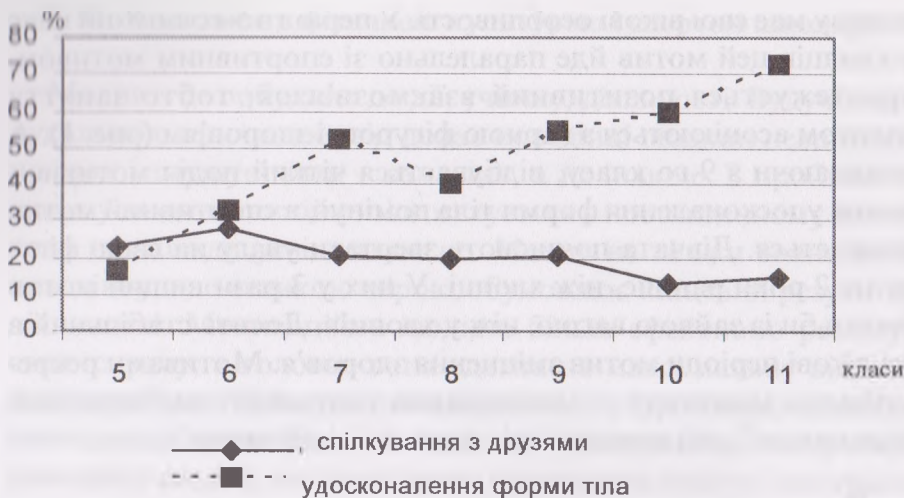


Рис. 2. Динаміка мотивів «спілкування з друзями» та «удосконалення форми тіла» у дівчат

З віком виявляється тенденція до зниження динаміки мотиву «спілкування з друзями» у дівчат (рис. 2). Зіставляючи з тим, як проводять вільний час дівчата, відзначено збільшення їх відсотка у старшому шкільному віці. 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.

Проведені дослідження мотивів до заняття фізичною культурою і спортом школярів, які проживають у різних регіонах України, підтвердили ряд особливостей, виявлених при аналізі

з використанням вікових констант, що може трактуватися як закономірність (рис. 3, 4).

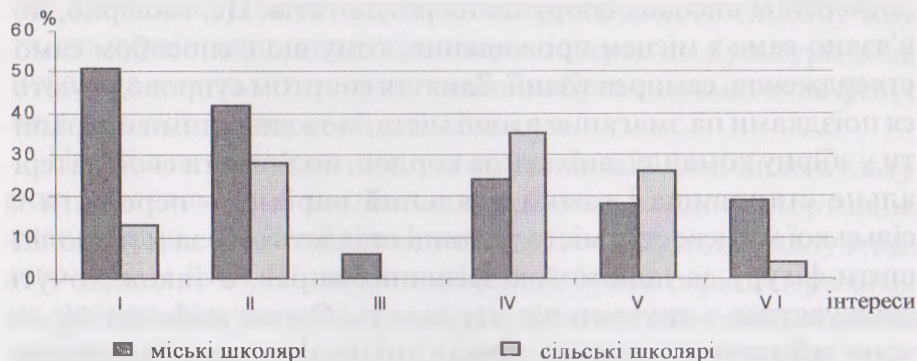


Рис. 3. Структура мотивів хлопців, які навчаються в міських і сільських школах.

Мотиви:

- I — зміцнення здоров'я;
- II — удосконалення форми тіла;
- III — зниження зайвої ваги;
- IV — досягнення високого спортивного результату;
- V — спілкування з друзями;
- VI — активний відпочинок, розвага.

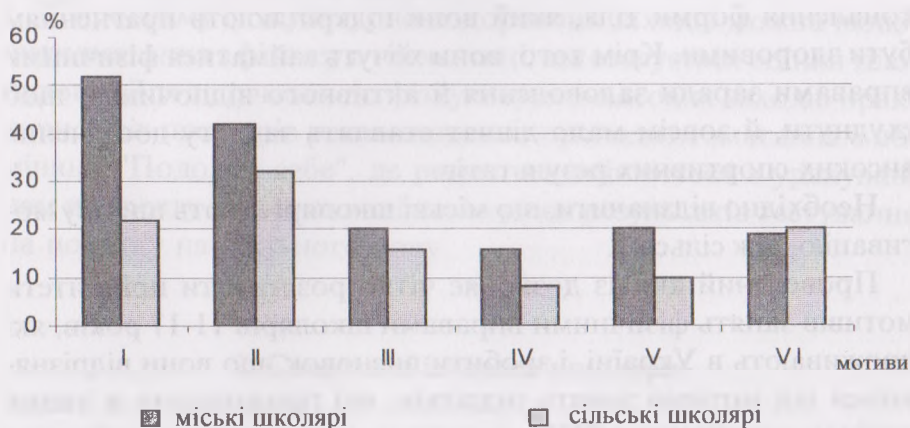


Рис. 4. Структура мотивів дівчат, які навчаються в міських і сільських школах.

Дослідження структури мотивів показали, що у сільських хлопців пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний варіант – переїхати із сільської місцевості в місто. Хлопці ставлять собі за мету поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом.

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.

Необхідно відзначити, що міські школярі мають ширшу мотивацію, ніж сільські.

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 підходить 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, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

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 перевагою на уроках фізкультури має користуватися змагальний метод організації занять.

Невикористаний "спортивний мотив" з 7-8-го класу у хлопців і дівчат зменшується і перевага 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 самовдосконаленням.

У програму фізкультурно-оздоровчих заходів можна включити змагання з фітнесу в тій частині, що стосується оцінки тілобудови. Для залучення до фізкультурно-масових заходів практично всіх школярів рекомендовано проводити змагання з номінації "Подолай себе", де результат оцінюється з урахуванням приросту відносно вихідного рівня результатів тестування на початку навчального року.

2. Спортивні інтереси школярів

Порівняльний аналіз спортивних інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України, дозволяє виділити види

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

Однак є суттєві розбіжності між кількістю тих підлітків, які займаються видами спорту, і тими, які хочуть займатися (табл. 1).

Таблиця 1

**Кількість школярів, які займаються і бажають
займатися спортом (%)**

Варіанти відповідей	Займаються		Хочуть займатися	
	х	д	Х	д
Спортивні ігри	23,8	18,7	29,2	23,9
Легка атлетика	10,8	7,1	2,6	6,1
Плавання	7,4	5,1	13,9	26,6
Види боротьби	16,2	2,8	8,0	1,7
Культуризм	2,8	1,2	6,5	3,3
Аеробіка, фітнес, шейпінг	2,4	27,2	7,7	43,1
Туризм, спорт. орієнтування	3,4	2,5	5,8	7,4

Розбіжність між кількістю тих, які займаються цими видами спорту, і кількістю бажаючих займатися ними, можна пояснити декількома причинами. По-перше, це відсутність умов для заняття таким видом спорту, як плавання, що вимагає відповідної кількості плавальних басейнів. У сільській місцевості вони взагалі відсутні, а в містах їх дуже мало, і вони не можуть прийняти усіх бажаючих, крім того, заняття в басейнах (за винятком ДЮСШ) платні. Заняття аеробікою, шейпінгом, фітнесом, бодіблдингом передбачають певні приміщення, спеціальне устаткування й оплату. У Києві зараз функціонує близько 150 приватних підприємств, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги, добре обладнані спортивні клуби і фітнес-центри, але їхні послуги платні і недоступні бюджету родин із середнім достатком, що є другою причиною незадоволення бажань шко-

лярів. Третьою причиною є відсутність достатньої кількості фахівців з аеробіки, шейпінгу, фітнесу, які могли б організувати заняття у шкільних залах. Четвертою причиною є відсутність бажання учителів фізкультури включати нові види рухової активності у структуру уроків фізкультури, на що вказують учні. П'ята причина – низька мотивація школярів до діяльності, спрямованої на реалізацію своїх інтересів.

Для усунення цих причин необхідно створювати умови для занять масовою фізичною культурою за місцем проживання та відновити положення про будівництво спортивних майданчиків та спортивних споруд у кожному мікрорайоні та у кожному населеному пункті сільської місцевості. Поширити будівництво та відновити споруди старих басейнів.

Доступність занять у фітнес-центрах та у госпрозрахункових групах залежить від матеріального статусу сім'ї, тому найбільш поширеним засобом залучення дітей до систематичних занять улюбленим видом рухової активності є секційна робота в школі. Враховуючи бажання школярів та їх батьків, необхідно залучати до неї тренерів з аеробіки, фітнесу, студентів факультетів фізичного виховання, волонтерів.

3. Фактори, які впливають на мотивацію школярів, щодо занять ФК і С

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. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше,

то менше значення, тому знання їх доможуть вчителю і батькам диференційовано впливати на мотивацію школярів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти.

Низька мотивація діяльності школярів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання підлітків, навколишнього середовища, сімейного виховання (рис. 5).



Рис. 5. 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 (рис. 6, 7).



Рис. 6. Структура факторів, які впливають на формування інтересу до занять ФК і С у хлопців, які проживають у міському і сільському регіонах.

Фактори:

- 1 — поради батьків;
- 2 — знання про користь вправ;
- 3 — поради учителя ФК;
- 4 — відвідування змагань;
- 5 — поради друзів;
- 6 — телепередачі;
- 7 — преса.

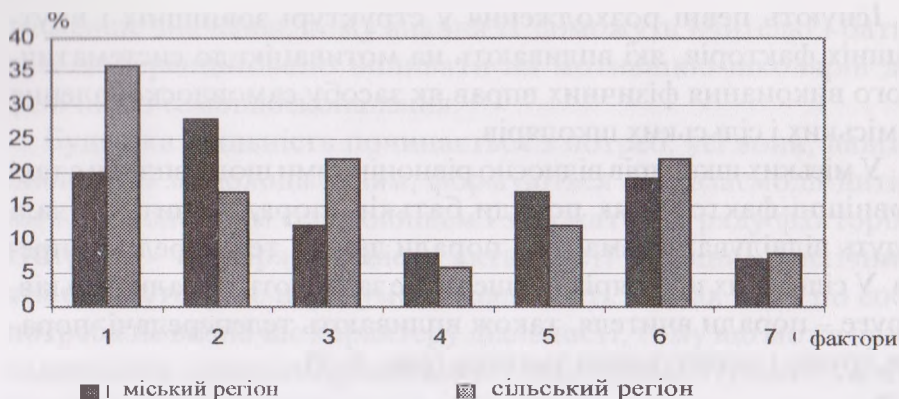


Рис. 7. Структура факторів, які впливають на формування інтересу до занять ФК і С дівчат, які проживають у міському і сільському регіонах.

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.

У школярів сільського регіону простежується однаковий рейтинг факторів і у хлопців, і у дівчат. Такий збіг за ступенем впливу різних факторів спостерігається в міру зменшення території. Умань – невеликий районний центр, хоч і відрізняється від сільської місцевості умовами, властивими місту, але спосіб життя школярів обумовлений здебільшого сімейним вихованням і невеликою різноманітністю. У зв'язку з цим і захоплення у вільний час у них переважно збігаються.

3.1. Сімейне виховання

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». Доведено, що діти, які займаються фізичною культурою і спортом, менш схильні до таких шкідливих звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, токсикоманія і т.п. Під впливом фізичних вправ у них виробляється стійкий імунітет до різних видів захворювань. Хтось з «великих» сказав: «Коли людина не діє, вона псується», вкладаючи у значення слова «псується» те, що людина легко підпадає під вплив «дурної» компанії, переймає шкідливі звички й у підсумку гине як особистість. Дуже часто діти неблагополучних родин попадають під такий вплив, так і не усвідомивши того, що є інший бік життя. Тому дуже важливо, щоб кожний з батьків приділяв якнайбільше уваги вихованню своєї дитини, враховуючи її уподобання та інтереси.

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 підлітків – у 6-х класах це відзначили 34,5% хлопців і 32,9% дівчат, а в 9-х класах тільки 17,2% хлопців і 20,6% дівчат.

Виявлено низьку мотивацію школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом (60-70% не займаються ФК і С). Однак діти вказують на факт таких занять у своїх анкетах, це ж і підтверджують їхні батьки. Дослідження показали невідповідність між відповідями підлітків про заняття ФК і С і фактичним станом. Звідси випливає омана більшої частини батьків про зайнятість своїх дітей. Більшість батьків не могла відповісти на запитання про кількість занять ФК і С на тиждень їхніх дітей. Такими виявилися 75% батьків хлопців 6-х і

80% 9-х класів і 85% батьків дівчат у 6-х і 93% – у 9-х класах.

Батьки більше інформовані про інтереси дівчат до художніх фільмів у 9-х класах (30% необізнаних), ніж зі спорту (67% необізнаних). Батьки хлопців 6-х класів також краще інформовані про художні інтереси дітей (46% необізнаних), ніж про спортивні інтереси (100% необізнаних).

Про заняття дітей у вільний час більш інформовані батьки хлопців (26% необізнаних), ніж дівчат (60% необізнаних).

У 9-х класах батьки дівчат краще інформовані про те, як проводять вільний час дівчата (60%), ніж у 6-х класах (18%).

Великий відсоток розбіжностей між відповідями дітей і батьків свідчить про низьку контактність їх, про те, що в родині рідко обговорюється корисна інформація, батьки не намагаються з'ясувати інтереси дітей і висунути стимули для їхнього розвитку і формування потреби в самовдосконаленні організму засобами рухової активності. Батьки шестикласників переконані в дії свого авторитету і слухняності дітей і тому не контролюють їх заняття, що призводить до появи шкідливих звичок у 65-70% хлопців і 57% дівчат 5-6-х класів, недотримання режиму дня в 70%, правильного харчування 65-80% школярів. У старших класах ці звички вкорінюються і навіть пильна увага і контроль з боку батьків уже не можуть змінити ситуацію.

Виявлені факти вимагають широкої просвітницької роботи з батьками через телебачення, пресу, шкільні батьківські комітети, які повинні сприяти підвищенню ролі сімейного виховання, відновлення контакту між батьками і дітьми, що сприятиме і підвищенню самосвідомості підлітків, не тільки мати бажання бути здоровим, але і реалізувати його.

Природно, що відсутність спілкування з дітьми, незнання їхніх інтересів і безконтрольність призводить до послаблення впливу сімейного виховання, до переміщення сфери впливу на «вулицю», тобто в мікросередовище, що, на жаль, має частіше негативний вплив. Це і виявляється в появі згубних звичок, починаючи з 5-х класів.

Батькам необхідно враховувати психологію підлітків, їхнє раннє дорослішання і прагнення мати власну думку щодо заборонних дій.

Учителям фізичної культури необхідно на батьківських зборах зосередити увагу батьків на визначенні захоплень та пріоритетів свої дітей у занятті улюбленим видом спорту, заохочувати, стимулювати їх до систематичних занять. Учителям необхідно інформувати батьків щодо рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості їхніх дітей та пов'язувати цей стан з їхньою захворюваністю протягом року.

3.2. Вплив телебачення

Вплив телебачення на формування мотивів й інтересів підлітків зумовлений щоденним переглядом телепередач, причому вікові коливання незначні. У будній день діти дивляться телепередачі протягом 2-3 годин, а у вихідні більше 4-х годин. На першому місці як у хлопців, так і у дівчат канал 1+1, на другому – СТБ і на третьому – ГРТ (рис. 8).

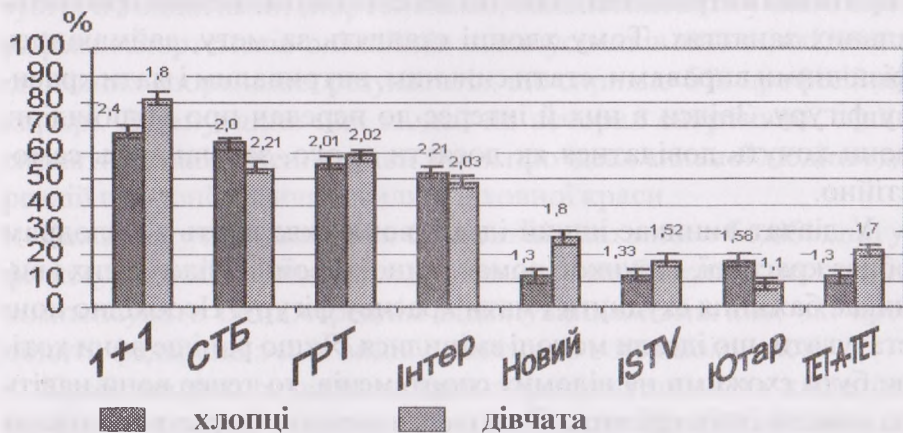


Рис. 8. Інтерес підлітків до телеканалів.

Досить чітко прослідковується структура інтересів підлітків до телепередач. Біля 50% школярів приваблюють закордонні кінофільми. У хлопців великий інтерес викликають бойовики, у дівчат – комедії і мелодрами. Із розважальних передач великою популярністю користується КВК.

Хлопців більше, ніж дівчат, приваблюють передачі про змагання переважно з футболу і баскетболу, вони люблять дивитися змагання і передачі про бодібілдинг, однак їх показують дуже рідко. Дівчата цікавляться передачами про фітнес й аеробіку.

Отже, структура інтересів підлітків за тими телепередачами, якими вони цікавляться, досить прозора. Інтереси хлопців спрямовані здебільшого до бойовиків, сюжети яких пов'язані з протиборством, що виявляється в різних видах фізичного насильства, стрілянині з різних видів зброї, спортивних і неспортивних видах боротьби, боксу. Ідеалом хлопців є тип супермена, уособлений зірками Голівуду. Однак, крім негативних моментів, є і позитивні, тому що «ідеал» має красиву фігуру, сталеві м'язи, володіє видами бойових мистецтв, фізично сильний, спритний і витривалий, тобто ці якості цілком досяжні при спеціальних заняттях. Тому хлопці ставлять за мету, займаючись фізичними вправами, стати сильним, витривалим і мати красиву фігуру. Звідси в них й інтерес до передач про бодібілдинг, вони хочуть довідатися як досягти цього, займаючись самостійно.

У дівчат виникає інший ідеал, вони складають з мелодрам образ красивої, стрункої, романтичної героїні. Звідси в них і виникає бажання схуднути і мати красиву фігуру. Необхідно констатувати, що ідеали молоді змінилися. Якщо раніше вони хотіли бути схожими на відомих спортсменів, то тепер вони навіть не знають їхніх прізвищ. Такі ідеали можуть формувати тільки мету, але не підвищувати активність для її досягнення. Для підвищення мотивації необхідні діючі спонукання і стимули.

Знаючи телеканали і передачі, які дивляться школярі, необхідно включати рекламні ролики про здоровий спосіб життя, рухову активність, що можуть служити сюжетом для реклами безалкогольних напоїв, тренажерних пристроїв, фітнес-центрів і т.п. Ці сюжети і сценарії повинні розроблятися разом із психологами й охоплювати широку вікову аудиторію. Необхідно повернути на телеканали передачі про масові змагання типу «Папа, мама, я – спортивна сім'я», «Роби як ми, роби краще нас» та інші спортивно-розважальні передачі, які мають як пізнавальний, так і рекламний характер.

Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією школярів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти їхньому самовдосконаленню, зміцненню здоров'я і використанню своїх фізичних здібностей на благо суспільства, а не проти нього.

Учителям фізичної культури слід формувати у школярів ідеал спортсмена, наділеного найкращими моральними, духовними та патріотичними якостями. Для цього необхідно проводити в школі зустрічі з видатними спортсменами, ознайомлювати учнів з біографіями спортсменів-олімпійців та випускників школи, які досягли певних спортивних результатів, що сприяло б їх професійній кар'єрі. Вшанування цих людей на вечорах спортивної слави сприятиме наближенню уяви учнів про ідеал сильної людини до реалій гармонії фізичної сили і духовної краси.

Бажання учнів дивитися спортивні змагання з бодіблдингу, фітнесу, аеробіки, що не задовольняє телебачення, необхідно компенсувати безпосереднім відвідуванням змагань, які проводять федерації з цих видів практично в кожному місті.

Треба налагоджувати зв'язки з факультетами та кафедрами фізичного виховання вищих навчальних закладів для організації та проведення спортивних вечорів із показовими виступами студентів-спортсменів.

3.3. Роль преси

Одним з комунікативних факторів, що несе інформацію, є преса. Нас цікавило питання: Чи читають школярі спортивну пресу? З'ясувалося, що читають пресу $55,9 \pm 2,02\%$ хлопців і $38,1 \pm 1,96\%$ дівчат. Практично в усі вікові періоди, крім 5-го і 10-го класу, інтерес до преси у хлопців вищий, ніж у дівчат, у 2 рази.

Яка ж інформація цікавить читаючих піддітків? Хлопців більше цікавлять результати змагань ($71,3 \pm 6,65\%$), інформація про корекцію фігури — $21,4 \pm 2,4\%$, зміст самостійних занять — $16,6 \pm 2,17\%$, небагатьох цікавлять дієти — $4,2 \pm 1\%$, системи загартовування — $3,9 \pm 1,2\%$ й оздоровчі програми занять — $2,1 \pm 0,81\%$.

Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури — $57 \pm 3,12\%$, про змагання — $41,3 \pm 3,11\%$, оздоровчі програми занять — $25,2 \pm 2,75\%$, дієти — $17,8 \pm 2,39\%$, зміст самостійних занять — $10,7 \pm 1,9\%$ і система загартовування — $4,9 \pm 1,38\%$.

Отже, відповіді на це питання підтвердили відповіді на питання про мотиви занять ФК і С школярів, тому що $48,8 \pm 2,86\%$ хлопців шукають інформацію, яка стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто того, що пов'язано із самовдосконаленням і зміцненням здоров'я.

У дівчат більшою мірою, ніж у хлопців, виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення (у сумі виявилось $115,6\%$). Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури, про змагання, оздоровчі програми занять, дієту, зміст самостійних занять, систему загартовування. Ці відповіді ще раз підтверджують, що у школярів присутній мотив самовдосконалення для поліпшення здоров'я, фігури. Вони шукають інформацію, яка сприяла б досягненню мети, і такої інформації у пресі

повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вивчення інтересу до рубрик підтвердило висновок про те, що у більшості хлопців і дівчат мотиви занять ФК і С більшою мірою пов'язані з самовдосконаленням організму й оздоровленням.

3.4. Вплив шкільного виховання

Школа в особі учителя фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять ФК і С у позаурочний час. Причини цього залежать не тільки від особистості учителя фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання у визначений час.

Один з напрямків сучасної „Концепції фізичного виховання” направлений на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура на-таскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потрібно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення (В.А.Антікова, А.О.Єфімов, 1992; С.Ю.Бабенко, 1982; В.К.Бальсевич, 1987).

Великий інтерес представляє трактування проблеми шкільної освіти в роботі академіка С. Гончаренка (1997). Вчений описує людино-центристську модель, яка в центр освітньої мети ста-

вить здібності, інтереси людини як основні рушійні сили її розвитку, надання можливості кожному учню рухатися власною освітньою траєкторією, з максимальною ефективністю і повною реалізувати власні інтереси, розвивати у кожній дитини здібності для створення суспільних й особистих цінностей.

Одним зі шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до занять (А.Склад, 1980).

Загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності».

Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для учнів (В.Г.Хромін, 2000).

Мотиваційна сфера мінлива і має вікові і змістово-значеннєві особливості, зумовлені деякими природними і соціальними факторами.

Серед мотивів, які лежать в основі процесу навчання виділяють: внутрішні мотиви, які спонукаються процесом занять, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання і зовнішніми мотивами, які залежать від факторів, що знаходяться за межами навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди цілеспрямована. Мотиваційна сфера учнів, їхнє відношення до різних видів діяльності і прояв загальної активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями (О.К.Ізвекова, 1980; Т.К.Капровський, 1979; В.С.Крюченко, 1990; П.М.Левитський, В.С.Язловецький, 1969; Н.С.Солопчук, 1991; Н.М.Хоменко, 1992).

Мотиви навчання часто розглядаються останнім часом у плані тих факторів, які впливають із приналежності учня до

певного колективу, в якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення приналежності до колективу і пов'язане з цим прагнення домогтися успіху і т.д. (І.Ф.Кононов, Г.І.Куценко, 1982; Є.А.Сидоров, 1989; С.Сигнаєвський, 2001). Урок фізичної культури є колективною дією, яка спрямована на фізичне вдосконалення школярів, і для багатьох є майже єдиною формою занять фізичними вправами двічі на тиждень. Тому важливим є питання: Як відносяться підлітки до уроків фізкультури?

Хлопці і дівчата майже регулярно відвідують уроки фізкультури, однак з віком їх кількість змінюється (табл. 2).

У цілому 50% школярів не відчують стійкого інтересу до уроків фізкультури.

Причинами цього є неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів (завищений або занижений рівень), незадоволеність методикою проведення занять програмного змісту та самою організацією навчального процесу (табл. 3).

Отже, більшість школярів свідомо ставиться до уроків фізкультури і може досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання учителям фізичної культури рекомендовано враховувати зауваження, що висловлені школярами:

- недостатньо реалізується диференційований підхід на уроках ФК, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);
- не враховуються інтереси школярів при виборі фізичних вправ, які включені у програму ФК у школі (22-32%), що вимагає перегляду програми з ФК, відвести більше годин варіативного компоненту й адаптувати до інтересів учнів конкретної школи;
- при проведенні занять, особливо в підготовчій частині, не-

Таблиця 2

Як часто школярі пропускають уроки фізкультури

Варіанти відповідей		Клас															
		5 (n = 111)		6 (n = 163)		7 (n = 134)		8 (n = 142)		9 (n = 312)		10 (n = 190)		11 (n = 167)		Усього (n = 1219)	
		х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
		63	48	84	79	65	69	62	80	157	155	82	108	71	96	584	635
Регулярно	n	3	2	-	-	3	6	2	4	6	7	4	8	3	13	21	40
	%	4,7	4,1	0	0	4,6	8,6	3,2	5,0	3,8	4,5	4,8	7,4	4,2	13,5	3,5	6,3
Звільнений через хворобу	n	8	6	10	14	5	13	4	6	17	40	10	23	8	17	62	119
	%	12,6	12,5	11,9	17,7	7,6	18,8	6,4	7,5	10,8	25,8	12,2	21,3	11,2	17,7	10,6	18,7
Іноді	n	9	25	31	27	30	22	26	43	70	83	13	31	16	28	195	259
	%	14,2	52	36,9	34,1	46,1	31,9	41,9	53,7	44,5	53,5	15,8	28,7	22,5	29,1	33,3	40,7
Намагаюся не пропускати	n	20	11	21	38	17	26	14	24	20	25	28	37	28	33	148	195
	%	31,7	22,9	25	48,2	26,1	37,7	22,5	30	12,7	16,2	34,1	34,2	39,4	34,3	25,3	30,7
Не пропускаю ніколи	n	23	4	22	0	10	2	16	3	44	0	27	9	16	5	158	22
	%	36,8	3,5	26,2	0	15,6	3	26	3,8	28,2	0	33,1	8,4	22,7	5,4	27,3	3,6

Таблиця 3

Що не влаштовує школярів на уроках фізичної культури

Варіанти відповідей	Клас																
	5		6		7		8		9		10		11		Усього		
	(n = 111)		(n = 163)		(n = 134)		(n = 142)		(n = 312)		(n = 190)		(n = 167)		(n = 1219)		
	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	
Великі фізичні навантаження	п	3	5	7	12	2	26	8	13	18	40	14	29	14	23	46	148
	%	4,8	10,4	7,4	15,2	3,0	37,7	12,9	16,2	11,5	25,8	17	26,8	19,7	23,9	7,8	23,3
Недостатні навантаження	п	7	0	16	9	5	7	3	4	18	0	8	2	7	3	64	25
	%	11,1	0	19	11,4	7,6	10,1	4,8	5	11,5	0	9,7	1,8	9,8	3,1	10,9	3,9
Відсутність вправ, які подобаються	п	11	6	26	22	11	30	8	15	45	74	17	21	14	38	132	206
	%	17,4	12,5	30,9	27,8	16,9	43,4	12,9	18,7	28,6	47,7	20,7	19,4	19,7	39,6	22,6	32,4
Спрямованість занять	п	7	9	2	2	10	4	11	5	15	8	6	8	8	17	52	53
	%	11,1	18,7	2,3	2,5	15,4	5,7	17,7	6,2	9,5	5,2	7,3	7,4	11,2	17,7	8,9	8,3
Непікаво	п	7	3	14	11	6	30	8	16	32	40	16	21	14	24	97	145
	%	11,1	6,2	16,7	13,9	9,2	43,5	12,9	20	20,3	25,8	19,5	19,4	19,7	25	16,6	22,8
Не досить змагальних моментів	п	10	5	20	6	7	2	7	6	27	9	6	2	7	3	84	33
	%	15,8	10,4	23,8	7,5	10,7	2,8	11,3	7,5	17,2	5,8	7,3	1,8	9,8	3,1	14,4	5,2
Відсутність музичного супроводу	п	0	5	4	12	3	27	4	42	18	80	14	48	7	51	50	265
	%	0	10,4	4,7	15,2	4,6	39	6,4	52,5	11,5	51,6	17	44,4	9,8	53,1	8,6	41,7
Мало ігор	п	15	11	16	16	27	15	27	24	59	38	42	17	18	15	204	136
	%	23,8	22,9	19	20,2	41,5	21,7	43,5	30	37,5	24,5	51,2	15,7	25,3	15,6	34,9	21,4

- обхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців;
- використання змагального методу на уроці ФК найбільш ефективно в середніх класах, у старших класах бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити ряд стимулів, які
 - сприяли б підвищенню мотивації досягнення результату і проведення змагань під девізом «Перемагай себе».

Виявлені вікові особливості відношення школярів до процесу фізичного виховання у школі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віковостатевим потребам, мотивам й інтересам школярів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі урочних, так і позаурочних форм.

Домашнє завдання з фізкультури не може заповнити дефіциту рухової активності школярів, тому що вони не бачать сенсу у виконанні (рис. 9).

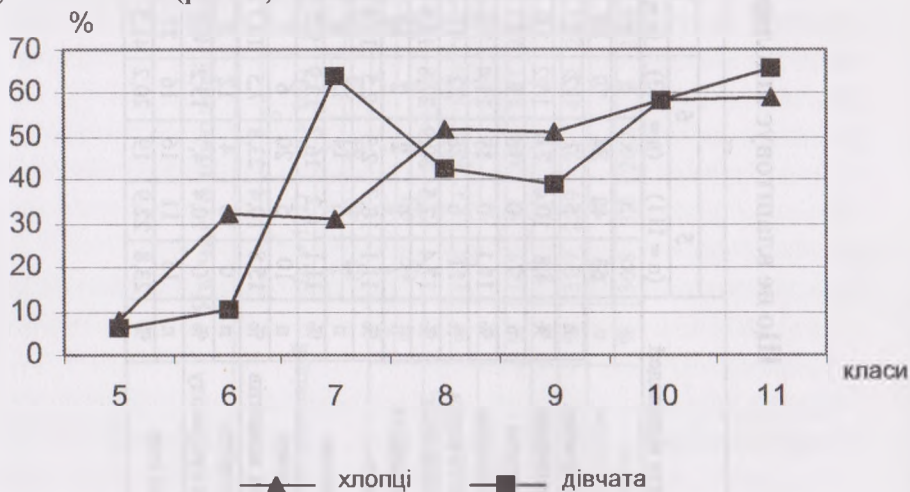


Рис. 9. Вікова динаміка відповіді «не бачу сенсу у виконанні домашнього завдання з фізкультури».

Вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами школярів, недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання, яка має в своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і їх зміни починають виявлятися на 3-4 тижні занять, крім того, їх неможливо виконати в домашніх умовах.

Отже, можна дійти висновку, що:

- більшість школярів позитивно ставляться до фізичного виховання і розуміють значимість теоретичних знань для самостійних занять фізичними вправами;
- у навчальному процесі з фізичного виховання у школі відсутні теоретичні заняття з фізичної культури. У зв'язку з відсутністю часу на уроках ФК, теоретичні знання про самооцінку ФР і ФП, вплив фізичного навантаження на організм людини можна ввести в такі дисципліни, як біологія, анатомія, валеологія. Уроки ФК обов'язково повинні включати теоретичну частину, яка вміщувала б матеріал про дозування фізичних навантажень, критерії ефективності занять фізичними вправами, структуру і зміст індивідуальних програм ФОЗ;
- домашні завдання з ФК повинні включати складання індивідуальної програми, яку учитель ФК перевіряє і коректує її виконання. Критерієм ефективності повинен бути приріст власних результатів відповідно до вихідного рівня;
- інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів як у системі шкільного, так і сімейного виховання, якими можуть бути система заохочень з боку адміністрації школи, змагання покращення соціально-психологічного клімату в колективі та сім'ї;
- наявність перспективи, доступність мети, підтвердження прогресу досягнень, інтерес до видів спорту та індивідуальний підхід.

3.5. Фактори здорового способу життя

Дослідження показало, що школярі мають загальне уявлення про фактори здорового способу життя і досить об'єктивно намагалися відповісти на запитання: «Яких факторів здорового способу життя ви дотримуетесь?» (табл. 4). Анкетування було анонімним, тому вони не боялися засудження за відверті відповіді.

Дивно, що такий загальноприйнятий фактор як гігієна, яка включає умивання, чищення зубів, миття рук і прийняття душу, чистий одяг, чисте житлове приміщення і місце навчання, виділило всього $34 \pm 1,93\%$ хлопців і $61,9 \pm 1,99\%$ дівчат. Дівчат, які дотримуються гігієни, майже у 2 рази більше, ніж хлопців. У 5-8-х класах школярі менше звертають увагу на гігієну, ніж у 11-х. Так, у 5-му класі цей фактор відзначили $30 \pm 4,6\%$ хлопців і $47,9 \pm 4,9\%$ дівчат, а в 11-му класі $52,1 \pm 5\%$ хлопців і $81,2 \pm 3,9\%$ дівчат. Розходження між віковими групами вірогідно на рівні 95,45%. Під час бесіди підлітки вказували на причини недотримання гігієни, однією з яких є тривале перебування у школі і відсутність можливості помити руки з милом, а також неможливість прийняти душ після занять фізкультурою, перебування у класній кімнаті в тому ж одязі, у якому інтенсивно бігав і стрибав. Учителі відзначають стійкий запах поту від школярів після уроків фізкультури протягом усього дня, тому що уроки фізкультури в сітці навчальних занять розподіляються від першого до останнього. Це серйозна проблема, яка істотно впливає на стан здоров'я учнів і вимагає кардинальних заходів для її вирішення.

Тільки 20,9% хлопців і 18,1% дівчат дотримуються режиму дня. Існує вікова тенденція, якщо у 5-6-х класах режиму дня дотримуються відповідно $27 \pm 4,4\%$, $25 \pm 4,33\%$ хлопців і $29,1 \pm 4,5\%$, $35,4 \pm 4,75\%$ дівчат, то в 11-му класі тільки $9,8 \pm 3\%$ хлопців і $13,5 \pm 3,25\%$ дівчат. Розходження між віковими групами вірогідно на рівні

Таблиця 4

Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі

Варіанти відповідей		Клас															
		5 (n = 111)		6 (n = 163)		7 (n = 134)		8 (n = 142)		9 (n = 312)		10 (n = 190)		11 (n = 167)		Усього (n = 1219)	
		х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д	х	д
		63	48	84	79	65	69	62	80	157	155	82	108	71	96	584	635
Гігієна	n	19	23	35	37	15	47	19	35	48	103	26	70	37	78	199	393
	%	30	47,9	41,7	46,8	23,0	68,1	30,6	43,7	30,6	66	31,7	64,8	52,1	81,2	34	61,9
Режим дня	n	17	14	21	28	17	9	21	11	25	22	14	18	7	13	122	115
	%	27	29,1	25	35,4	26,1	13	33,8	13,7	15,9	14,1	17	16,7	9,8	13,5	20,9	18,1
Загартовування	n	9	3	6	8	3	7	4	5	20	9	7	2	4	3	53	37
	%	14,3	6,2	7,1	10	4,6	10,1	6,4	6,2	12,7	5,8	8,5	1,8	5,6	3,1	9	5,8
Правильне харчування	n	10	11	29	20	20	17	10	24	33	17	16	19	13	26	131	134
	%	15,9	22,9	34,5	25,3	30,7	24,6	16,1	30	21	10,9	19,5	17,5	18,3	27	22,4	21,1
Відсутність шкідливих звичок	n	19	21	29	34	17	31	18	26	58	91	37	44	34	37	212	284
	%	30	43,7	34,5	43	26,1	44,9	29	32,5	36,9	58,7	45,1	40,7	47,9	38,5	36,3	44,7
Рухова активність	n	26	8	25	45	17	28	29	26	76	46	38	31	27	24	238	208
	%	41,2	16,7	29,7	56,9	26,1	40,5	46,7	32,5	48,4	29,7	46,3	28,7	38	25	40,7	32,7

95,45%. Відповіді досить об'єктивно відбивають становище, яке було перевірено за допомогою хронометражу. Нічний сон старших школярів на 1,5-2 години коротший, ніж молодших, вони довше дивляться телевізор, що потім негативно позначається на їхній працездатності. Багато школярів скаржаться, що не висипається, відчуває себе млявими й на уроці.

Режим дня пов'язаний також із правильним харчуванням. Дотримання 3-4 разового харчування, вживання збалансованого раціону удається тільки 22,4% хлопців і 21,1% дівчат. Чим пояснюють школярі недотримання цього фактору? Багато учнів вказують на те, що їм не вдається пообідати у школі, вони обмежуються булочкою чи пиріжком, а потім пізній обід чи вечеря одночасно вдома. Деякі школярі скаржилися на одноманітність їжі вдома (картопля, вермішель, каша) через нестачу грошей у батьків. Це пов'язано з матеріальним станом родини, з кількістю працюючих членів родини, кількістю дітей у родині. Те, що харчування дітей погіршилося, підтверджують об'єктивні дані, а саме наявність до 10-15% дітей, які мають недостатню масу тіла; збільшується відсоток школярів, які мають захворювання шлунково-кишкового тракту. Правильне харчування школярів залежить більшою мірою від його організації у школі та родині, і меншою мірою від самого підлітка.

Мало звертається уваги на процедури, які загартовують, це відзначили всього 9% хлопців і 5,8% дівчат. Якщо у 5-7-х класах на них вказували близько 10% дітей, то в 11-му класі тільки 3-5%. Ігнорування такого доступного чинника, як підвищення неспецифічної резистентності організму загартовуючими процедурами, часто призводить до гострих респіраторних захворювань (більше 90% школярів). Це більшою мірою залежить від просвітницької роботи в цій галузі школи, родини, телебачення, преси, які є значним резервом підвищення опірності організму несприятливим факторам навколишнього се-

редовища, підвищення рівня здоров'я дітей і самовдосконалення організму.

Шкідливі звички включають паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів. Про вживання їх підліткам не ставилось прямого запитання, тому що навіть при анонімному анкетуванні важко очікувати щирої відповіді, адже всі школярі інформовані, що це шкідливо для здоров'я і карно як у моральному, так і правовому аспекті. Тому варіантом відповіді була «відсутність шкідливих звичок». У зв'язку з цим школярі свідомо пропускали цю відповідь, якщо знали, що якась з названих негативних звичок (їм пояснили, що це кількаразове вживання) у них є. Таких виявилось $63,7 \pm 1,9\%$ хлопців і $55,3 \pm 2,03\%$ дівчат. Насторожує те, що у 5-8-х класах близько 70% хлопців пропустили цю відповідь, очевидно через те, що вони пробували курити чи вживали алкогольні напої. Однак кількість хлопців, у яких відсутні шкідливі звички, збільшується до $36,9 \pm 4,8\%$ у 9-му класі і $47,9 \pm 4,95\%$ у 11-му класі. Отже, можна вважати віковий період 5-8-х класів «віком проб», а 10-11-х класів – «віком дозрілих переконань» і прийняття власних рішень – «я це пробував, але мені це не подобається».

Дівчата більше, ніж хлопці, відзначали, що в них відсутні шкідливі звички, однак 55% з них уникло цієї відповіді. У 5-му класі близько 55% уже пробують курити, і якщо у хлопців з віком підвищується кількість тих, які не мають шкідливих звичок, то в дівчат ця кількість знижується до $38,5 \pm 4,8\%$. Розходження між 5-ми і 11-ми класами, хоч і недостовірно, але вказує на тенденцію, і підтверджується статистикою, відповідно до якої близько 50% дівчат 18-20 років систематично курять. Дані досліджень свідчать, що зростає кількість молоді, яка вживає наркотики, і перші спроби, починаючи з токсичних речовин, припадають на вік 9-ти-10-ти років.

Наявністю спеціально організованої рухової активності у структурі свого способу життя відзначали $40,7 \pm 2\%$ хлопців і

32,7 ± 1,9% дівчат. Це є ще одним підтвердженням того, що 60-70% підлітків не займається систематично певним видом рухової активності і має низький рівень мотивації до такого виду діяльності.

Отже, з усіх доступних чинників здорового способу життя найчастіше у хлопців на першому місці – рухова активність – 40,7 ± 2%, на другому – відсутність шкідливих звичок – 36,3 ± 1,95%, на третьому – гігієна – 34 ± 1,93%, на четвертому – правильне харчування – 22,4 ± 1,7%, на п'ятому – режим дня – 20,9 ± 1,64% і на шостому – процедури, які загартовують – 9 ± 1,17%.

У дівчат на I місці чинник гігієни – 61,9 ± 1,99%, на II – відсутність шкідливих звичок – 44,7 ± 2,02%, на III – рухова активність – 32,7 ± 1,9%, і менше дотримуються правильного харчування – 21,1 ± 1,67%, режим дня – 18,1 ± 1,55% і процедур, які загартовують – 5,8 ± 0,89%.

Більшість школярів (63,7 ± 1,9% хлопців і 55,3 ± 2,03% дівчат) мають шкідливі звички, що є наслідком зниження протиборства в родині, школі і підвищенням впливу мікросередовища (друзів, знайомих). Цей тривожний факт вимагає вживання кардинальних заходів виховного характеру, допомоги з боку засобів масової інформації, підвищення мотивації до здорового способу життя молоді як засобу порятунку генофонду нації від деградації.

Учителям фізичної культури необхідно проводити роз'яснювальну роботу щодо впливу шкідливих звичок у процесі онтогенезу на фізичний розвиток підлітків, фізичну та розумову працездатність, репродуктивну функцію як дівчат так і юнаків. Це повинно підтверджуватися наочністю у вигляді плакатів, фотографій.

Одними із заходів популяризації знань щодо здорового способу життя можна вважати проведення вікторин, Дня здоров'я, а серед школярів молодших класів — проведення конкурсу "Як я провів вихідний день" тощо.

4. Самооцінка стану здоров'я школярів

Підліткам властива завищена самооцінка, однак аналіз відповідей про те, як вони оцінюють свій стан здоров'я, викликає тривогу. Об'єктивні цифри, які характеризують стан захворюваності дитячого контингенту, рівень їхньої фізичної підготовленості, знайдено в документальних матеріалах Мінздраву України й у відповідній літературі. Однак у дитячому віці відчуття здоров'я і нездоров'я з погляду самих школярів завищене у бік першого. Тому їхні відповіді можна оцінювати як самовідчуття фізичного стану щодо норми.

Існують розходження в оцінці здоров'я і фізичної підготовленості підлітками з міської і сільської місцевості. Найбільші проблеми зі здоров'ям мають школярі м. Києва, що уже відзначалося багатьма дослідниками за оцінкою об'єктивних показників фізичного стану. І в містах, і в селах суб'єктивна оцінка здоров'я дівчат нижча, ніж хлопців. Це є дуже тривожним фактом, тому що його не можна пояснити гіршими чи кращими економічними умовами проживання і харчування, а свідчить про загальне погіршення репродуктивного здоров'я молоді і генофонду нації.

З рисунків 10, 11 видно, що існують достовірні розходження між міськими хлопцями і дівчатами та сільськими хлопцями і дівчатами.

Великий відсоток дівчат відчуває відхилення від норми, їхній стан ще не переходить у стадію патології, але вже знаходиться між цими поняттями, тобто на грані норми і патології.

Усвідомлення підлітками свого стану здоров'я дає змогу вчителям фізичної культури пов'язувати його поліпшення засобами фізичної культури, здоровим способом життя, а також рекомендувати учням вести "Щоденник здоров'я", де вони можуть записувати самоконтроль фізичного стану та щоденні заходи підтримання здорового способу життя (рухова ак-

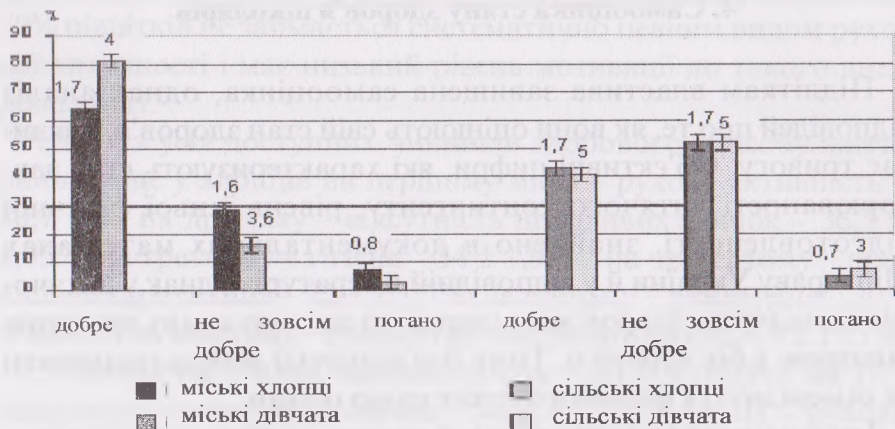


Рис. 10. Самооцінка стану здоров'я міськими і сільськими школярами.

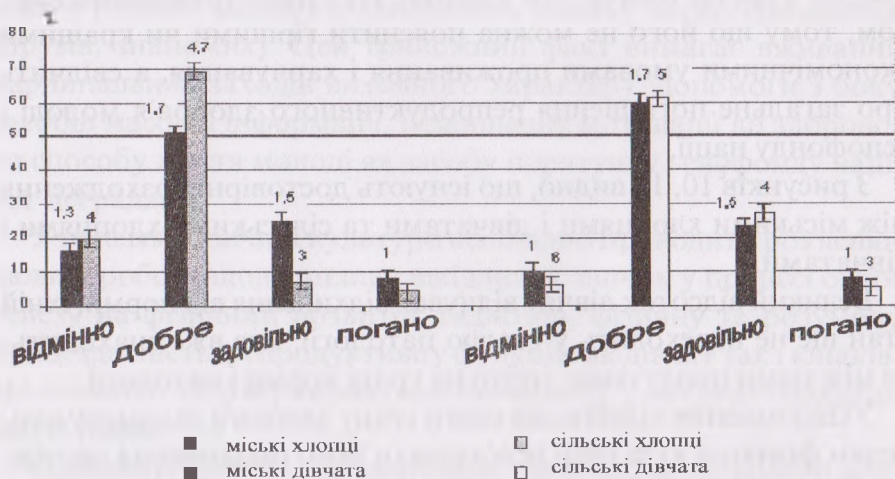


Рис. 11. Самооцінка фізичної підготовленості міських і сільських школярів.

тивність, дотримання режиму харчування, роботи, відпочинку тощо).

Необхідно вчити учнів складанню індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять, для цього можна використувати рекомендації В.С.Добринського, В.П.Семененко, Л.О.-Фандікової (2003). Індивідуальні програми занять замінюють домашні завдання з фізичної культури, перевіряються і коректуються вчителем, їх виконання контролюється батьками.

5. Мотиви та інтереси школярів до занять фізичною культурою і спортом залежно від особливостей темпераменту

До внутрішніх факторів, які впливають на прояв мотивації до видів діяльності відносяться властивості нервової системи підлітка. Для їхнього визначення використано методику Т.Ю. Круцевич, засновану на спостереженні поведінкових реакцій школярів у різних ситуаціях. Дослідження проводилося в м. Умані з комплексу проявів різних поведінкових реакцій на невдачі, стійкості уваги, мови, визначалася перевага чи порушення гальмування у поведінці, працездатності, оцінці своїх сил, виконанні фізичних вправ. Ця методика дає можливість одержати інформацію про фенотипові ознаки темпераменту дітей шкільного віку і доступна в масових дослідженнях. Було визначено чотири типологічних групи за характерними проявах їхніх реакцій у житті.

«Сильний урівноважений» тип характеризується наступними зовнішніми проявами:

- швидко схвачує суть важкого завдання, однотипність і великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, координовано;
- об'єктивно оцінює свої сили;
- працює довгостроково, змінюючи вид діяльності;

- говорить швидко, плавно, спокійно, голос середній чи вищий за середній. Вимова чітка, правильна. Легко засвоює іноземні мови;
- відсутність різких спадів діяльності після помилки, особливо, якщо за це дорікали навколишні. Оптиміст;
- увага сконцентрована, стійка. Легко переключається з одного предмета на інший.

«Сильний збудливий» тип характеризується наступними проявами:

- недостатньою координацією особливо на перших етапах оволодіння певними рухами, не може якісно виконувати до кінця одноманітні рухи;
- перебільшує свої сили;
- працездатність висока, якщо діяльність захоплює. Одноманітні дії виконує погано, з частими перервами і видимим роздратуванням;
- говорить голосно, уривчасто, напружено, нерідко розмашисто жестикулюючи, часто зупиняється, шукаючи потрібне слово чи словосполучення;
- намагається в агресивній формі заперечувати рішення викладача. Тривалість переживань незначна;
- увага не така стійка як в інших. Поле уваги звужене, сконцентрувати увагу може при виникненні інтересу до предмета.

«Сильний гальмовий» тип характеризується:

- неквапливими погодженими і висококоординованими рухами. Якісно виконує одноманітні вправи до кінця. У тих видах, де потрібна швидкість, виявляє себе гірше;
- при оцінці своїх сил уникає відповіді (сумнівається);
- може працювати довгостроково, без перерви, не знижуючи результатів при одноманітній діяльності;
- небагатослівний, говорить граматично правильно, важкувато жестикулюючи. Міміка майже відсутня. Голос середній,

іноді тихий. Письмова мова краща;

- реакція на невдачі зовні спокійна, не намагається виправдатися чи викликати співчуття в навколишніх. Небагатослівний. Не любить робити прогнози про підсумок виступу на змаганнях;
 - увага стійка, але потрібно тривалий час на включення. Погано переключається з одного предмета на інший.
- «Слабкий неврівноважений» тип характеризується:
- найгіршою руховою діяльністю, скутістю рухів, непевністю в собі, поганою координацією;
 - схильний применшувати свої можливості;
 - працездатність невисока, з різким коливанням підйомів і спадів;
 - мова тиха, часто мовчить. Письмова мова краща усної;
 - при невдачах прагне викликати співчуття в навколишніх, посилається на об'єктивні труднощі чи перешкоди, хвороблива реакція на зауваження старших (тремтіння губ, сльози і т.д.);
 - довго не може зосередити увагу, відволікається на сторонні подразники. Увага хитлива.

Виділені групи підлітків, об'єднані характерними ознаками життєвих проявів окремих властивостей вищої нервової діяльності, умовно позначені як тип ВНД.

Спостереження застосовувалося для визначення життєвих властивостей нервової системи школярів і здійснювалося за зовнішніми проявами характеру учня, його рухів, мови, товариськості, працездатності, поведінки в несподіваних ситуаціях, реакції на невдачі і т.п. Зіставляючи дані спостереження з розробленою системою оцінок, отримано інформацію про ступінь прояву тих чи інших властивостей нервової системи учня.

Аналіз прояву мотивів занять фізичною культурою і спортом у підлітків при константній ознаці, якою був “тип ВНД”, пока-

зав, що незалежно від контрольної перемінної “стать” виявляються загальні тенденції.

У “сильних” типів більшою мірою виражений мотив “досягнення високого спортивного результату”, тобто спортивний мотив занять, ніж у “слабкого” типу. У “сильних” типів більш широкий спектр мотивів занять фізичними вправами, вони вказують, як правило, на два мотиви, а “слабкі” – на один.

Результати дослідження дозволяють зробити узагальнення, характерні для представників різних типів ВНД, незалежно від статі випробуваних.

Підлітки з “сильним урівноваженим” типом нервової системи мають досить широкий спектр спортивних інтересів, до якого входять як ігрові види, так і види спорту, що вимагають витривалості та виконання досить одноманітної роботи (плавання, лижі). Як хлопців, так і дівчат приваблюють заняття, які проводяться під музику (аеробіка, шейпінг).

Підлітків з “сильним збудливим” типом нервової системи більше приваблюють ситуаційні види спорту – баскетбол, футбол, вправи, які виконуються під музику.

Дівчата зі “збудливим” типом, на відміну від “урівноважених” і “гальмових”, у деяких випадках вибирають чоловічі види спорту, зокрема боротьбу, футбол, бодіблдинг. Не приваблюють їх види спорту, пов’язані з одноманітним середовищем (плавання), і відсутність гострої змагальної боротьби (фітнес, шейпінг, аквафітнес, туризм).

“Сильні гальмові” типи не захоплюються тими видами спорту, які користуються найбільшою популярністю, однак і хлопців, і дівчат приваблює плавання, зимові види спорту, а з ігрових – баскетбол і волейбол. У хлопців переважає інтерес до силових видів – боротьби і бодіблдингу, що відповідає їхньому соматотипу.

Підлітки з “сильним” типом нервової системи мають власну думку про користь занять фізичними вправами, і вони вважа-

ють, що на них меншою мірою впливають зовнішні фактори. Залежно від урівноваженості нервових процесів, для “збудливих” типів має значення мікросередовище, у якому вони знаходяться. Для “урівноважених” має значення сімейне виховання і поради батьків, “гальмові” повною мірою визначають авторитет учителя фізкультури і на них не впливають телепередачі, однак вони єдині з типологічних груп, які читають газети і визнають значення преси. Очевидно, це пов’язано з їхніми типологічними особливостями, тому що в них краще розвинена письмова мова, ніж усна, і вони краще сприймають написану інформацію, ніж усну. У них немає посилянь на те, що для них мають значення поради друзів.

Підлітки зі “слабким неурівноваженим” типом нервової системи більше за інших підпадають під вплив як дорослих, так і однолітків, вони не покладаються на власні знання і досвід. Вони більш сучасні, тому для них має значення думка інших.

Отже, можна відзначити деякі особливості інтересу підлітків, що доповнюють характеристику їхньої поведінки залежно від переваги тієї чи іншої властивості нервової системи. Так, підлітки з «сильною урівноваженою» нервовою системою відчують переважно достатність фізичного навантаження на уроках фізкультури. Вони бажають брати участь у змаганнях і відзначають недостатність моментів змагання на заняттях з фізкультури. Їх не задовольняє відсутність музичного супроводу і відсутність видів вправ, які їм подобаються.

Для підлітків із «збудливим» типом нервової системи характерна наявність представників, для яких фізичне навантаження є завищеним і для яких воно є заниженим. Їм потрібна постійна зміна відчуттів, тому їх не задовольняє кількість ігор, моментів змагання. Емоційну насиченість уроку вони бачать у виконанні вправ під музику. Вони не задоволені процесом фізичного виховання і через відсутність тих видів вправ, які їм подобаються.

Підлітки з «гальмовим» типом не вказують на недостатнє фізичне навантаження, для основної маси воно адекватне. Для посилення процесу збудження їм необхідна емоційна насиченість заняття, тому вони відзначають недолік ігор і музичного супроводу, однак у них не виникає бажання збільшити моменти змагання, їх задовольняє та кількість, яка існує на уроках фізкультури. Вони більш гостро відчувають відсутність видів вправ на уроках, які їм подобаються.

Для «слабкого нерівноваженого» типу нервової системи фізичне навантаження на уроках фізкультури більшою мірою завищене, імовірно, через «слабкість» нервових процесів і чутливість, тому що в них навіть на невеликий за силою подразник може бути бурхлива реакція. Вони не люблять змагань і більш комфортно почувають себе в колективній грі, вони намагаються уникати гострих конфліктних ситуацій і намагаються не виділятися з загальної маси. Підлітки з цим типом нервової системи також висловлюють незадоволеність відсутністю улюблених видів вправ на уроках фізкультури. Дівчата люблять виконувати вправи з музичним супроводом.

Аналіз причин незадоволеності формами фізичного виховання у підлітків з різними типами нервової системи дає можливість визначити стимули, що сприяють збільшенню активності школярів. У їхніх відповідях виявляється потреба у фізичному навантаженні, рухливих іграх, присутності улюблених видів вправ на уроці, музичному супроводі, змаганнях.

Потреба – це недостаток чогось для організму й особистості. Урок фізкультури повинен мати не тільки освітню спрямованість, але і задовольняти потреби в руховій активності. Висловлення незадоволення свідчить про наявність певної потреби в людині. Враховуючи це, складено модель задоволення потреб підлітків з різними типами ВНД у руховій активності на уроках фізкультури, складовими якої є: потреба у фізичній культурі; потреба у рухливих і спортивних іграх; потреба у змаганнях; потреба в музично

му супроводі; потреба у виконанні вправ, які подобаються (рис. 12).

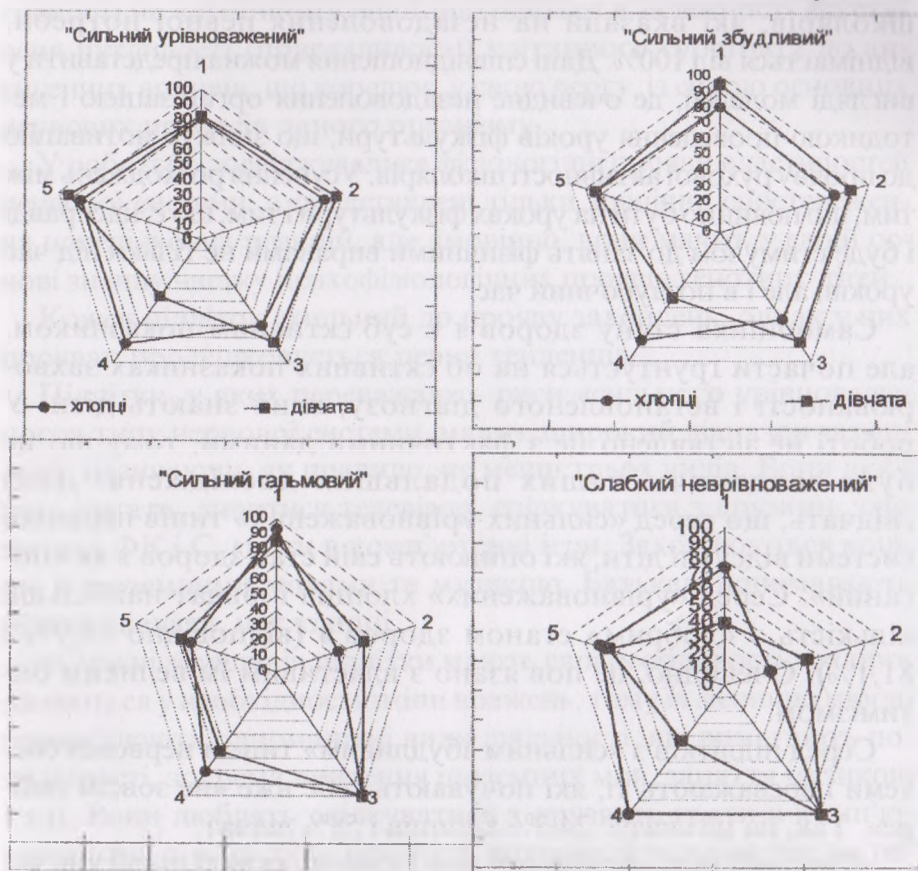


Рис. 12. Модельні характеристики задоволення потреб підлітків з різними типами ВНД руховою активністю на уроках фізкультури.

- 1 — адекватність фізичного навантаження
- 2 — наявність рухливих і спортивних ігор
- 3 — наявність змагань
- 4 — наявність музичного супроводу
- 5 — наявність видів вправ, які подобаються

Задоволення кожної зі складових приймається за 100%, кількість школярів, які вказали на незадоволення певної потреби, віднімається від 100%. Дані співвідношення можна представити у вигляді моделей, де очевидне незадоволення організацією і методикою проведення уроків фізкультури, що знижує мотивацію до прояву рухової активності школярів. Усунення розходжень між тим, що повинно бути на уроках фізкультури і тим, що є, насправді і буде стимулом до занять фізичними вправами не тільки під час уроків, але і в позаурочний час.

Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають діти. У роботі не зіставлено це з фактичними даними, тому що це буде завданням наших подальших досліджень. Дані свідчать, що серед «сильних урівноважених» типів нервової системи відсутні діти, які оцінюють свій стан здоров'я як «поганий». Серед «урівноважених» хлопців і дівчат найбільша кількість з «добрим» станом здоров'я (відповідно 83,9% і 81,1%). Очевидно, це пов'язано з властивим їм великим оптимізмом.

Серед підлітків з «сильним збудливим» типом нервової системи переважають ті, які почувають себе вже «не зовсім добре». Так, на це вказує 24,3% хлопців і 58% дівчат.

«Сильний гальмовий» тип має у своєму складі підлітків, які оцінюють своє здоров'я як «погане». Це 4,8% хлопців і 2,7% дівчат, тільки 25,3% дівчат оцінюють своє здоров'я як «добре», а 72% як «не зовсім добре».

Серед представників «слабкого неврівноваженого» типу нервової системи 20% хлопців і 17,4% дівчат вказують на «погане» здоров'я. «Добрим» вважають своє здоров'я тільки 8,7% дівчат, а 73,9% «не зовсім добрим».

У літературі є дані про зв'язок імунологічної реактивності організму і типу нервової системи (О.П.Митчик, 2002). Він до-

водить, що індивідуальні розходження в імунологічній реактивності на клітинному рівні знаходяться в залежності від ступеня чутливості (подразливості) клітинного субстрату до антигенних впливів, що корелює, у свою чергу, із силою основних нервових процесів даного організму.

У роботі не досліджувалися фізіологічні прояви властивостей нервової системи, а представлені тільки зовнішні спостереження поведінкових реакцій, але, імовірно, вони мають у своїй основі значну частку психофізіологічних проявів генотипу дітей.

Кожен підліток схильний до прояву захоплень, однак у цих проявах прослідковується певна тенденція.

Підлітки, у яких переважають риси «сильного урівноваженого» типу нервової системи, мають широкий діапазон захоплень, називаючи, як правило, не менш трьох видів. Вони люблять читати, дивитися телевізор, спілкуватися з друзями, займатися ФК і С, грати в комп'ютерні ігри. Захоплюються вони ще й іноземними мовами та музикою. Батькам допомагають більше дівчата, ніж хлопці.

«Сильні збудливі» підлітки мають свої особливості, які проявляються у необхідності зміни вражень, тому їх меншою мірою приваблюють одноманітні види діяльності, які вимагають присутності, зокрема вивчення іноземних мов, заняття музикою і т.п. Вони люблять спілкуватися з друзями, грати в комп'ютерні ігри, але не дуже прагнуть витрачати вільний час на перегляд телепередач, у цей час вони можуть відвідувати дискотеки, займатися різними видами спорту. Схвалюють вони читання книг і допомогу батькам, однак це для них є не захоплюючим заняттям, а сприймається як неминучість.

Підлітки з «сильним гальмовим» типом нервової системи більш схильні до спокійних, навіть монотонних видів занять. Вони не люблять відвідувати дискотеки, а більш, ніж інші типи нервової системи, указують на перегляд телепередач і читання книг. У вільний час спілкуються з друзями, займаються ФК

і С, допомагають батькам, що майже в два рази більше, ніж «урівноважені» і «збудливі» типи. Крім цього, хлопці відзначають, що люблять майструвати і лагодити техніку, а дівчата – шити.

Представники «слабкого неврівноваженого» типу більш консервативні у виборі видів діяльності у вільний час. Вони відрізняються від інших типів схильністю до заняття творчими видами, зокрема, музикою, співами, малюванням. Імовірно, це пов'язано з більшою чутливістю нервової системи. Вони також люблять спілкуватися з друзями, дивитися телевізор, читати, більше, ніж інші типи, допомагають батькам. Не схильні до вивчення іноземних мов, заняття спортом, відвідування дискотек і комп'ютерних ігор. У першому випадку, очевидно, це пов'язано з необхідністю запам'ятовування і монотонністю, що невластиво їхній силі нервових процесів, в інших випадках це пов'язано з проявом рухливості нервових процесів і швидкістю прийняття рішень, що знов-таки неадекватно їхнім типам реакцій.

Усі вищезазначені прояви поведінкових реакцій школярів необхідно враховувати як батькам, так і вчителям:

- при виборі засобів педагогічного впливу на особистість підлітка;

- при здійсненні диференційованого підходу при організації та проведенні уроків фізичної культури, виборі видів фізичних вправ, що викликають інтерес учнів, методів їх виконання, дозування фізичних навантажень, адекватних не тільки рівню фізичного стану, але й типологічним особливостям нервової діяльності;

- виборі стимулів щодо підвищення мотивації учнів до використання рухової активності як головного чинника здорового способу життя.

Практичне значення отриманих результатів.

Виявлена вікова структура мотивів й інтересів школярів у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і мотиви, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення, та розроблені рекомендації дозволяють внести зміни до програми з фізичного виховання у школі, методики організації урочних та позаурочних форм занять, систему диференційованого підходу до школярів з різними типологічними особливостями ВНД, змісту спортивних телевізійних програм для дітей і підлітків, публікацій у пресі, що позитивно вплине на формування здорового способу життя школярів і виховання культури фізичного здоров'я.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Андрусєва Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Физичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. пр. - Луцьк, 1999. - С.771-774.
2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. - Львів, 1992. - С. 171-172.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985. - С.3-8.
4. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимп. спорте. Спец. выпуск, 1999. - С.56-60.
5. Аросєв Д.А. Как увлечь физической культурой // Физическая культура в школе. 1987. - №4,5. - С.8-12.
6. Асєев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.: Мысль, 1976. - 156с.
7. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Издательство МГУ, 1990. - 368с.
8. Бабенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою // Физичне виховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1982. - Вип. 9. - С. 7-9.
9. Бальсєвич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224с.
10. Божович Л.И., Благоняжежина Л.В. Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М.: Педагогика, 1972. - 350с.
11. Бондаревский Е.Я. Состояние и совершенствование физического воспитания детей и учащейся молодежи // Практич. конфер. «ФК и здоровый образ жизни». - Севастополь, 1990. - С.74.
12. Васильєва В.Е. и Каптелин А.Ф. О физическом развитии детей и подростков. М.: Знание, 1969. - 120с.
13. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом / Педагогіка і психологія. - 1995. - №1. - С.109-113.
14. Ведмеденко Б.Ф. Опыт формирования привычки у школьников к занятиям физической культурой // Советская педагогика. - 1980. - № 9. - С. 39-42.
15. Винник В.А., Захарова Н.А. Исследование отношения школьников к физкультурно - оздоровительным занятиям / Сб. научн. - метод. сил. - М., 1985. - С.50.
16. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт па телеэкране // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - С.43-46.
17. Власюк Г.І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40-річчю факультету фізичного виховання ТДШ "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти". - Київ-Тернопіль, 1997. - С. 34-36.
18. Воронин Л.Г. Вопросы теории и методологии исследования высшей нервной деятельности человека. Избранные труды. - М.: Педагогика, 1982. - 176с.
19. Головокова Р.Г., Зинберг И.Ф. Информационное и консультативное обеспечение уроков физической культуры в старших классах // Всесоюзн. научно-практ. конферен. „Физическая культура и здоровый образ жизни. Социально-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта". - М., 1990. - 37 с.
20. Головокова Р.Г., Зинберг И.Ф. Микроинформация как метод пропаганды физической культуры // Всесоюзная научно-практическая конференция. Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.-эконом, и организационно-управленческие проблемы

ФК и С. - М., 1990. - С.115-117.

21. Головова Р.Г., Зинберг И.Ф. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни средствами массовой информации // Всесоюз. научно-практическая конференция. „Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта”. - М. - 1990. - 38 с.

22. Гришук А.С. Пути обеспечения массового вовлечения школьников к занятиям физической культурой и спортом. - Алма-Ата, 1984. - С. 156-165.

23. Гуськов С., Зотов А. Почему школьники должны заниматься физической культурой? // Наука в олимпийском спорте. - №3. - 2001. - С. 55-61.

24. Давиденко О.В., Семенко В.П., Фандікова Л.О. Основы програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. ? К.: СМП "Астон", 2003. - 144 с.

25. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности. - М.: ФиС, 1974. - С.148.

26. Дорошенко Е.Ю., Клопов Р.В., Гусак О.Ю. Про формування здорового способу життя молодших школярів екологічно неблагополучних регіонів // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції „Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. - К.: ІЗМН, 1997. - С.270-273.

27. Загородній В.В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я. - Київ: Наука, 1998. - 174с.

28. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції. - Луцьк: Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. - 180с.

29. Извскова Е.К. Спортивные интересы школьников 5-10 классов // Вопросы физического воспитания. - Алма - Ага, 1980. - С.38 - 42.

30. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И.Божович, Л.В. Благонаждеиной. - М.: Педагогика, 1972. - 350с.

31. Кардялис К.К. О роли информационного подхода к формированию у школьников положительного отношения к занятиям ФК и С // Всесоюзная научно-практическая конференция. Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества. - М., 1990. - С.200-201.

32. Карповский Т.К. О некоторых особенностях структуры спортивных интересов учащихся средних школ и ПТУ. Научные труды. - М.: ВНИИФК, 1979. - С.152-154.

33. Козленко И.А. Формирование у школьников потребности к занятиям физическими упражнениями // Физвоспитание и школьная гигиена. - М., 1970. - С.74.

34. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізкультури і спорту. -К.: Знання, 1982. - 48с.

35. Коцдрашова Н.М. Мотивы занятий спортом и факторы, формирующие спортивные интересы // Научные труды ВНИИФК за 1970 год. - Т.1. - М., 1972. - С.114-115.

36. Конопов И.Ф. и Куценко Г.И. Подросток и физическая культура, М.: Знание, 1982. - 40с.

37. Крайнюк В.М., Шумигора Л.Л., Кириенко Л.А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку. // Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. - Київ-Черкаси, 1999. - С.53.

38. Круцевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуальнопсихологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. - К.: Госкомспорт УССР, 1990. - 42с.

39. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 240с.

40. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / 36. наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. - 2000 р. - С. 96-103.

41. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. - К. 2000. - 385с.

42. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. // Наука в олимпийском спорте. - 2001. - №3. - С.3-16.

43. Крюченко В.С. Для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой // Физическая культура в школе. - 1990. - №5.- С.38-39.

44. Левитский П.М., Язловецкий В.С. Развитие познавательного интереса учащихся на уроках физической культуры // Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. - Вып. I. - Ереван, 1969. - С.305.

45. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. - М.: МГУ, 1971. - 39с.

46. Мотивация как средство регуляции спортивного результата. Обзорная информация. - М.: ЦООНТИ - ФиС, 1988. - С.38.

47. Никоенко О.П. Деякі особливості бюджету часу у студенток першого і старших курсів з різними властивостями основних нервових процесів // Матер. Всеукр. наук, симпозиуму, Київ-Черкаси, 1999. - С.71.

48. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами // Світоч, 1997. - №4. - С.22.

49. Рокіта А. та ін. Зацікавлення руховою активністю учнів 8-го класу міських та сільських шкіл // Молода спортивна наука України: 36. наукових ст. Львів, 2000. - Вип. 4. - С.144-147.

50. Сидоров Е.А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. к.п.н. - М., 1989. - 24с.

51. Сингаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию // Педагогическая пресса „Физическое воспитание в школе”. - 2001. - №1. - С.33-36.

52. Склад А. Роль школы в стимулировании спортивной активности учащихся// Спорт в современном обществе. Всемирный научный конгресс. - М., 1980. - С. 94.

53. Солопчук Н.С. Воспитание потребности в физическом совершенствовании у школьников допризывного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. - 1991. - 24с.

54. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 325с.

55. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Т.Ю.Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003, т. 1, 2. - 816 с.

56. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. - К.:НИИ пед. Украины, 1992.- 24с.

57. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. - Тюмень, 2000. - 26с.

58. Целевая комплексная программа «Физическое воспитание - здоровье нации». - К., 1998.

60. Яворська О.О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років. // Матер. Всеукр. наук, симпозиуму. Київ-Черкаси, - 1999. - С.116.

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів	6
2. Спортивні інтереси школярів	11
3. Фактори, які впливають на мотивацію школярів, щодо занять ФК і С	13
3.1. Сімейне виховання	17
3.2. Вплив телебачення	19
3.3. Роль преси	22
3.4. Вплив шкільного виховання	23
3.5. Фактори здорового способу життя	30
4. Самооцінка стану здоров'я школярів	35
5. Мотиви та інтереси школярів до занять фізичною культурою і спортом залежно від особливостей темпераменту	37
Бібліографія	48

**Формування мотивації до самовдосконалення учнів
загальноосвітніх шкіл засобами
фізичної культури і спорту**

**Методичні рекомендації
(для вчителів фізичної культури)**

Галина Безверхня

Здано до набору 15.09.2003 р. Підписано до друку 18.09.2003 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Офс. друк.
Умовн. друк арк. 3,02. Умовн. фарбовідб. 3,27.
Наклад 200. Зам. № 2503.

Уманське видавничо-поліграфічне підприємство
20300, м. Умань, вул. Шевченка, 26