

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В УЧНІВ У ШКІЛЬНИХ УМОВАХ
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 4 курсу 14-411 групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура) / 017 Фізична
культура і спорт

Свист Валентина Ігорівна

Керівник канд. наук з фіз. виховання і
спорту, доцент Степанюк С.І.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і
спорту, доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи понять інтересу та мотивації....	5
1.1. Загальна характеристика інтересу та мотивації.....	5
1.2. Формування інтересу та мотивації у шкільних умовах.....	11
РОЗДІЛ 2. Особливості формування інтересу до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах.....	17
2.1. Чинники, що впливають на формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей шкільного віку.....	17
2.2. Місце стимулів до виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури	20
2.3. Рекомендації щодо формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами.....	29
2.4. Рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення і змагальності.....	36
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ВСТУП

Актуальність. В даний час проблема формування інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом в умовах системи освіти стала актуальною. Актуальність даної проблеми обумовлюється, перш за все тим, що виникає потреба в підготовці здорового покоління молодих людей, розвинених фізично та інтелектуально. Навколишнє середовище в умовах сучасності нестійке, тому сучасна людина аби пристосуватися до таких умов, повинна володіти не тільки високою активністю, а й різного роду вміннями адаптації до середовища, а також здібностями нестандартної поведінки (Зварищук О. М., 2002; Безверхня Г.В., 2003, Ільїн Є. П., 2006 та ін.) [4,13,15].

У завдання працівників системи освіти повинні входити питання формування інтересу у школярів до фізичної культури і спорту. Учні повинні мати за мету розвиток вольових, психічних і фізичних якостей, а вчитель повинен сприяти цьому за рахунок правильної організації навчання. Від занять фізичною культурою школярі повинні отримувати насолоду.

У своїх дослідження науковці (О. М. Зварищук, 2002; Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2000 та ін.) засвідчують, що інтереси та мотиви мають свої вікові особливості. Це пов'язується з психологічним розвитком, соціальним формуванням та темпераментом особистості. Також особливого значення мають соціально-економічні умови життя певної сім'ї [13,24].

Важливим, для підвищення інтересу до рухової активності школярів, є індивідуальний підхід, соціально-психологічний клімат, вікові і статеві закономірності формування пріоритетів, інтерес до видів спорту тощо [17,20,34].

Об'єкт дослідження – формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами у шкільних умовах.

Предмет дослідження – засоби формування інтересу в учнів до

занять фізичними вправами у шкільних умовах.

Мета дослідження – визначити ефективні засоби формування інтересу до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати дані наукової літератури з проблем формування інтересу до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах.

2. Охарактеризувати чинники, що викликають інтерес до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах.

3. Визначити місце стимулів, що сприяють формуванню інтересу до занять фізичними вправами в учнів.

4. Сформувати рекомендації з оптимізації процесу формування інтересу до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури з теми дослідження.

Теоретична значимість. Результати дослідження є корисними для вчителів фізичного виховання, вчителів інших спеціальностей та адміністрації школи в процесі організації та успішного здійснення фізичного виховання школярів.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 39 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. У роботі використано 41 джерело наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТЬ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ

1.1. Загальна характеристика інтересу та мотивації

Проблема формування у школярів інтересу до занять фізичною культурою стала очевидною давно. На жаль, вона не тільки не вирішується практично, але і недостатньо висвітлена в методичній літературі.

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом, сприйняття спортивних етичних норм, не тільки впливають на загальний стан організму людини і підвищують рівень здоров'я, а й сприяють збільшенню опірності організму шкідливим фізичним і соціальним звичкам.

Вивченням проблем інтересу та мотивації у вітчизняній науці займалася значна кількість науковців, зокрема П. М. Якобсон (1969), А.Н. Леонтьєв (1976), Є. П. Ільїн (2000) та інші; із зарубіжних авторів слід відзначити А. Маслоу (1955), М. Маєра (1980), Д. Нікколса (1984), Х. Хекхаузена (1986) та ін.

Інтереси, завдання, бажання та наміри входять до системи мотиваційних чинників. Беруть участь у мотивації поведінки, але виконують в ній інструментальну роль. Вони, в більшій мірі, відповідають за стиль, а не за спрямованість поведінки. Мотивація поведінки людини буває свідомою і несвідомою. Це означає, що одні потреби і цілі, що керують поведінкою людини, нею усвідомлені, а інші – ні. Велика кількість психологічних проблем вирішується, при умові, що ми відмовляємося від уявлення про те, що люди завжди усвідомлюють мотиви своїх дій, вчинків, думок і почуттів. Насправді, виявляється, що їх справжні мотиви не такі, якими вони здаються на перший погляд [15,23].

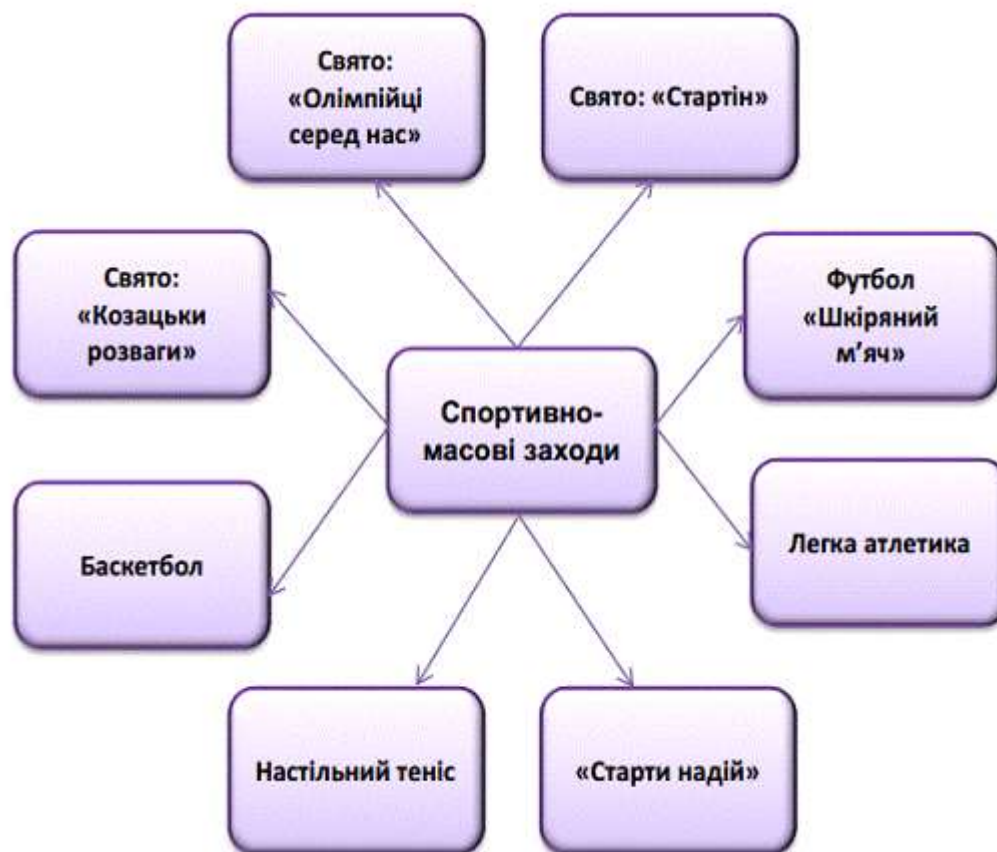


Рис. 1.1. Спортивно-масові заходи формування інтересу до занять фізичними вправами

Цілеспрямовані заняття будь-якою діяльністю передбачають наявність у людини мотивів – внутрішніх сил, які спонукають до цієї діяльності і спрямовані на задоволення потреби [3,11,36]. У мотивах діяльності постає ставлення людини до речей і явищ дійсності. Це ставлення має або позитивний напрям, або негативний (коли людина прагне уникнути будь-чого) [35].

Що стосується мотивів до занять фізичною культурою, то існує багато різноманітних класифікацій. Наведено деякі. Мотиви можуть умовно поділятися на загальні й конкретні. До загальних можна віднести бажання школярів займатися фізичною культурою взагалі. До конкретних відносять бажання школяра займатися саме улюбленим видом спорту [24].

По складності та ступеня усвідомлення мотиви поділяються на прості та складні. У простих мотивах проявляються головним чином

матеріальні потреби. Більш складні форми мотивів характерні перш за все для духовних потреб [10].

По ступеню стійкості та тривалості дії мотиви бувають стійкими, що постійно діють; довгочасними, які спонукають до діяльності по досягненні окремих цілей; короткочасними, ситуативними, які виникають і діють у певній ситуації [26].

За В.І. Глуховим [9] основними мотивами діяльності можуть бути наступні. Суспільний мотив – усвідомлення потреби в суспільно значущій діяльності. Сутність цього мотиву полягає в усвідомленні необхідності занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту. Мотив досягнення – проявляється у потребі розвивати в процесі занять фізичними вправами свої розумові, інтелектуальні та фізичні здібності, застосовувати знання та навички. Мотив співробітництва – полягає у прагненні планувати спільну роботу групи учнів, які займаються і здійснювати взаємодопомогу. Мотив винагородження – усвідомлення потреби у покращенні стану свого здоров'я.

Хекхаузен Х. [36] виділяє наступні мотиви: прагнення до стресу та подолання його; прагнення до досконалості; прагнення підвищити свій соціальний статут; прагнення бути часткою колективу; різні види матеріального винагородження; прагнення бути мужнім; прагнення сформувати характер.

Мотиви також можуть бути первинними. До числа первинних мотивів належать зобов'язаності (в школі учень повинен ходити на уроки фізичної культури і засвоювати передбачені програмою знання, вміння і навички) і мотив емоційної привабливості [12,26].

За іншою класифікацією мотиви поділяються на мотиви спілкування і пізнання; матеріальних благ; розвитку характеру та психічних якостей; фізичного вдосконалення; покращення самопочуття та здоров'я; естетичного задоволення та гострих відчуттів; набуття корисних для життя вмінь та знань; потреба в похвалі; підвищення престижу, бажання слави;

колективістська спрямованість [12].

Реально до діяльності людину спонукають не один, а декілька взаємопов'язаних мотивів, сукупність яких називають мотивацією. Саме по рівню мотивації, по тому, чи носять мотиви суспільний або яскраво виражений вузько особистісний характер, і оцінюють діяльність [4]. У структурі мотивації завжди є домінуючі мотиви, а також мотиви другорядні.

Мотивація – це феномен, з яким достатньо часто мають справу спеціалісти, що мають справу з людьми (психологи, педагоги, юристи та ін). Як усяке складне явище, що стосується психіки людини, мотивація має немов дві сторони. З однієї – прийнято розглядати її функцію, тобто те, яку роль вона відіграє у житті; з іншої – механізми її формування. По першому питанню ми знаходимо повне спів падання поглядів усіх психологів, що займаються цією проблемою (А. Пуні, Е. Іл'їн, В. Дьомін, Р. Пілон). Вони однієї думки стосовно твердження, що мотивація – це психічне явище, яке спрямовує дії, діяльність та вчинки людей. Доволі часто саме у мотивації бачать пружину, причину дії або без дії людини у різних обставинах. Від людини, яка є немотивованою не можна очікувати великої віддачі у будь-якій справі. Мотивація не тільки є стержневою характеристикою особистості людини, не тільки веде до її поставленої мети, але й впливає на характер усіх процесів, що відбуваються у її організму в ході діяльності (працездатність, реакція на навантаження, відновлення), визначає результативність її активності (засвоєння нового, воля). Головна же особливість мотивації – її прямий вплив на ефективність діяльності, особливо у фізичній культурі та спорті.

По другому питанню, тобто по механізму формування мотивації, єдиної думки немає. Найбільш близькою до істини виглядає точка зору, що була прийнята у теорії діяльності. Згідно до неї мотивація виникає при поєднанні, частіше за все підсвідомому, потреб індивіда та його здібностей з предметом конкретної діяльності.

Мотивація – це особлива стійка властивість (спрямованість) особистості, яка виникає в результаті підсвідомого співвіднесення нею своїх потреб та здібностей з предметом конкретної діяльності. Поєднання цих початків активності приводить особистість до засвоєння сутності заняття конкретною діяльністю та допомагає виникненню системи цілей, спрямованих на оволодіння її предметом [32].

Мотивацію розрізняють як внутрішню та зовнішню по відношенню до школяра [33].

Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви та цілі занять фізичною культурою співпадають з можливостями учнів. Успіх у реалізації таких мотивів і цілей викликає в учнів задоволення, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли школяр має задоволення від самого процесу, умов занять.

Мотивація діяльності в ході її розвитку змінюється. З часом можуть виникнути інші мотиви, а колишні відійдуть на другий план. З віком по мірі розвитку людини відбувається зміна мотивації її діяльності. У сфері фізичної культури рух мотивів йде у напрямку від первинних мотивів, які привели до занять фізичною культурою, до занять у спортивній секції. І якщо формування мотивації до занять фізичною культурою повинно починатися ще у дошкільному і молодшому шкільному віці, то найбільш важливим віком, віком, у якому слід найбільш активізувати роботу по формуванню мотивів є саме підлітковий вік [15].

Формування мотиву знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. В якості перших постають умови (ситуація), в яких опинилася людина, матеріально-технічна база навчального закладу, процес виховання в сім'ї та школі, умови життя. В якості других виступають бажання, інтереси, прагнення, переконання, які є потребами особистості, психофізичні особливості дітей [23]. За даними Т. Круцевич переважний вплив на формування мотивації підлітків чинить авторитет учителів фізичного виховання, учителі інших спеціальностей та батьків. Вплив

авторитету дорослих з віком знижується, особливо це стосується шкільних учителів, але достатньо сильні традиції виховання. Також на становлення мотивів суттєве значення має мікросередовище (вулиця, товариші), які знаходяться поза шкільного та сімейного виховання. З віком збільшується значення освітнього рівня підлітків та їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Позитивний вплив здійснює особистісний досвід систематичних занять фізичними вправами [24].

Якщо оточуюче середовище має негативне характер, а процес виховання в сім'ї та школі обходить стороною питання фізкультурно-спортивної активності, тоді у вільний час школярів поступово починає формуватися фізично пасивний стиль поведінки особистості. Це означає, що індивідуум змінює фізичну активність не тільки на йому непотрібну, але й на суспільно нав'язану (паління, вживання алкоголю) або іншу діяльність [14].

Велике значення у цьому плані для формування у підлітків мотивів занять з фізичної культури має спільний вплив школи та сім'ї. Досягнення цього єдності здійснюється шляхом обговорення питань фізичного виховання школярів на батьківських зборах. Але для виробітки у дітей звички розумно проводити дозвілля та для здобуття ними гігієнічних навичок сім'я має більші можливості, ніж школа [5].

Важливою психологічною умовою розвитку мотивів занять фізичною культурою є переживання почуття задоволення від рухової активності, від фізичного навантаження. Це почуття виникає внаслідок багаторазового відчуття задоволення від самої діяльності, її результатів і умов, а також від упевненості в стриманні задоволення й далі [10].

Знання закономірностей виникнення почуття задоволення від занять фізичною культурою, знання факторів, що сприяють збільшенню задоволення, допоможе формуванню свідомого ставлення до уроків фізичної культури, збільшення активності при оволодінні фізичними вправами і підтримувати потребу в руховій діяльності.

На задоволення впливають наступні об'єктивні і суб'єктивні фактори: об'єктивні – умови і зміст занять; результати, яких учень досяг на уроці протягом чверті, навчального року; загальна фізична рухова підготовленість класу; педагогічна майстерність вчителя, його відносини з учнями; суб'єктивні – положення учня в класі, взагалі і у зв'язку із заняттями фізичною культурою; ставлення до фізичних навантажень; ступінь спілкування і вміння налагоджувати контакти; особливості особистості та властивостей нервової системи [16]. Вплив цих факторів має мінливий характер, він залежить від віку, зростання результатів. Значний вплив на задоволення заняттями фізичною культурою здійснює положення учня в класі: воно тим більше, чим вище діловий та особистісний статут учня.

Хоча ступінь активності школярів на заняттях з фізичної культури визначається перш за все соціальними факторами, але ми не можемо недооцінювати також ролі біологічного фактору який визначається потребою людини у руховій активності, яка має різну ступінь у різних людей. Ці відмінності визначаються різною “зарядженістю” учнів на проявлення активності [19].

Змістовна сторона активного ставлення індивіда до фізичної культури визначається його соціальними властивостями, які формуються у житті в результаті виховання і пропагування здорового способу життя: спрямованістю особистості (світогляду і переконань), ціннісними орієнтаціями, соціальними настановами (готовністю діяти в обраному напрямі). Пасивне відношення до фізичної культури пов'язане з нерозвиненістю соціальних властивостей особистості [5,7].

1.2. Формування інтересу та мотивації у шкільних умовах

Урок фізичної культури є основною формою роботи з фізичного виховання. Саме на уроках учні засвоюють програмний матеріал і

здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок. Саме це забезпечує їм найкращий розвиток та зміцнює здоров'я.

Пам'ятаймо, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і співпраця з якою надала їм позитивних переживань і принесла радість.

Головну роль у функціонуванні освітянських систем виконує викладач. Його професійна компетенція, його мотивація та уявлення про ефективність фізичної освіти передумовлюють ефективність процесу фізичного виховання школярів [2].

Особистість вчителя характеризується багатьма значущими рисами, одна з яких – його загальна культура. Культура особистості – це рівень її розвитку, який постає в системі потреб, соціальних якостей, у характері діяльності та поведінки. Вона відображає

Певний рівень розвитку творчих сил та здібностей вчителя, який виражений в типах та формах організації життя та діяльності. Культура включає в себе результати його предметної діяльності, яка реалізується у знаннях, вміннях, навичках, світобаченні, рівні морального, естетичного, фізичного розвитку, способах та формах спілкування. Формування соціальних вмінь постає одним з основним напрямів становлення загальної культури особистості.

Складовою частиною загальної культури особистості вчителя є його педагогічна культура. Синтезуючи в собі різні елементи свідомості та практичної діяльності, педагогічна культура містить у своїй основі моральну, професійну, інтелектуальну, емоційну, естетичну, фізичну та гігієнічну сторони культури. Поєднуючи взаємообумовлені компоненти особистості, педагогічна культура збагачує та розвиває кожний з них до найвищого рівня.

Наявність у загальній та професійній культурі такої складової, як фізична культура, надає підставу для розгляду поняття “фізична культура особистості вчителя”.

Вдосконалення освіти пов'язує зі самоосвітою педагогів, потребою у засвоєнні інформації, пошуку нового у навчанні та вихованні, а також їх власним здоров'ям та вмінням зберегти його.

У навчальних закладах “здоров'я” як прояв рівня фізичної культури особистості є цінність не тільки особова та соціальна, але й виховна. Воно не може розглядати поза зв'язків з іншими компонентами освіти: адміністрація, педагоги та вихованці; зміст освіти та процес навчання; сам освітянський інститут як тип установи.

Успішне використання можливостей таких педагогічних засобів як зміст, принципи, методи навчання та виховання, форми організації та ін., для збільшення рівня здоров'я відбувається через характер діяльності учнів та особистість педагога. У наш час зростає значення особистості педагога у вирішенні оздоровчих завдань.

Приймаючи участь у формуванні молодого людини педагог перш за все повинен мати на увазі мету власної діяльності. У наш час головна мета педагога – формування здорової людини. Для реалізації своєї головної професійної мети педагог сам повинен володіти достатньо високим рівнем здоров'я. Педагоги усвідомлюють фактор негативного впливу рівня власного здоров'я на педагогічний процес [21].

Пропагандистська діяльність вчителів у сфері фізичної культури, як правило, дуже рідка та малоефективна, так як не має фундаментальної основи – особистої переконаності. У сфері фізичного виховання учнів помітна різниця між словом та ділом класних керівників. Більш того, негативні наслідки організації життєдіяльності вчителів, які закріплені у стереотипі способу життя, відбуваються на загальнокультурному та професійному розвитку особистості, проявляються у зниженні професійної дієздатності педагогічних кадрів, їх стійкості у сфері народної освіти.

Сукупність знань та форм повсякденного ставлення вчителя до педагогічної діяльності, свого здоров'я, фізичного розвитку та

підготовленості, професійної працездатності, здорового способу життя постає тут у організацій єдності знань, переконань та їх практичному використанні [25].

Структура фізичної культури особистості вчителя має три наступні компоненти:

1) Мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активно-позитивне ставлення до фізичної культури у всій сфері життя та діяльності, сформовану життєву потребу до неї; система знань та переконань, які організовують та спрямовують практичну виховну діяльність вчителя з учнями засобами фізичної культури та спорту;

2) Фізичне вдосконалення особистості, яке визначає її психофізіологічні та фізичні можливості як фундамент активно-перетворюючої діяльності; вміння та навички, що необхідні достатні для цього;

3) діяльнісна сумніть фізичної культури, яка проявляється у широкому діапазоні фізкультурно-спортивної активності, саморозвитку, самовихованні, у вдосконаленні педагогічної діяльності та досягнення в ній високих результатів [40].

Якщо мотиваційно-ціннісні орієнтації та фізичне вдосконалення є потенційними у формуванні фізичної культури особистості вчителя, та фізкультурно-спортивна активність актуальна в ній. Практична, діяльнісна сторона визначають основу змісту фізичної культури. Її специфічним ядром служить ті відносини, які встановлюються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Ця діяльність має багато соціальних відносин, її форми – це форми прояву соціальної активності, завдяки їй здійснюється професійна підготовка вчителя. Активність вчителя в цій сфері можна розглядати як міру та характер участі безпосередньо у заняттях фізичними вправами, спортом та туризмом, як активність в організаторській, пізнавальній, педагогічній, суддівській діяльності та у самовдосконаленні. Для неї характерна потреба у будь-якому її виді найбільш повно

реалізувати свої здібності, ведуча роль творчих мотивів діяльності, зацікавленість у високій якості результату, ініціативність та відповідальність [31].

Перехід на формування у навчальних закладах здорової людини потребує вдосконалення існуючих форм управління педагогічною діяльністю вчителя. Необхідно навчити його умінням ставити та вирішувати оздоровчі завдання, планувати та застосовувати педагогічні засоби, які необхідні не тільки для формування знань та вмінь, але й достатні, щоб стимулювати вихованців до здорового способу життя, вносити корективи у навчання і дозволяють досягти високого оздоровчого результату.

Учителям будь-якого профілю, вихователя, адміністрації школи необхідна:

- знати вікові закономірності формування опорно-рухового апарату, рухової активності, потреби учнів у рухах;
- отримати від медичних працівників відомості про стан опорно-рухового апарату школярів у формі аркуша здоров'я класу;
- на основі відомостей викладача фізичної культури про моторний розвиток кожної дитини сприяє досягненню учнів моторної зрілості у відповідності з віком;
- формувати інтерес до рухової активності, виробляти потребу у самостійному використанні рухів для зміцнення здоров'я, збільшення успішності;
- забезпечувати дітям всіх вікових категорій руховий відпочинок під час уроків (фізкультхвилинка, гімнастика для очей, заняття в різних робочих позах), руховий відпочинок під час динамічної перерви у середині навчального дня [40].

Зусилля по збереженню здоров'я школярів будуть більш продуктивними, якщо вчитель буде являти собою приклад збереження здоров'я: відпочивати разом з дітьми в ході навчального дня; відновлювати

працездатність у поза навчальній час (заняття оздоровчою фізичною культурою, вечори здоров'я, конкурси вчителів зі здорового способу життя); вести самоконтроль за власним здоров'ям та щоденно зміцнювати його [1].

Вирішальним моментом у формуванні інтересу до занять фізичною культурою у підлітків є вміння педагога довільно володіти такими засобами вербального впливу та свідомість впливу підлітків як бесіди, лекції, розповіді та ін., та ефективно використовувати їх на практиці, формуючи у останніх свідоме ставлення до занять фізичною культурою.

Висновки до першого розділу. Отже, саме виховання у школярів інтересу до фізичних вправ є важливою умовою успішного здійснення їх фізичного розвитку. Сам інтерес до систематичних занять фізичною культурою виховується лише в результаті сформованих певних внутрішніх мотивів занять фізкультурною діяльністю. Мотивація же стає набагато ефективнішою, якщо вона здійснюється у поєднанні зі стимулюванням мотивів та використання як найбільшого спектру засобів фізичного виховання.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання в школі можливе лише у тому випадку, коли ці питання стоять у центрі уваги всього педагогічного колективу школи, а також за умови високого рівня особистої фізичної культури кожного педагога. Зниження же рівня особистої фізичної культури вчителів негативно впливає на формування фізичної культури особистості підлітків, формуючи пасивне ставлення до занять фізичною культурою.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В УЧНІВ У ШКІЛЬНИХ УМОВАХ

2.1. Чинники, що впливають на формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей шкільного віку

Для формування інтересу у дітей шкільного віку до занять фізичними вправами необхідно створити у них позитивне ставлення до даного виду діяльності.

Як зазначає Г.Ващенко [6], головна роль у виховному процесі дитини належить батькам, членам сім'ї, яким діти цього віку найбільше довіряють. Сім'я є осередком, у якому віддзеркалюються панівні в суспільстві стосунки. У той же час вона має свої особливості, свій морально-психологічний "мікроклімат", який не може не впливати на умови морального й фізичного розвитку дітей. Причому, чим менший соціальний осередок, у якому формується особа, тим суттєвіша різниця між соціальним середовищем і мікросередовищем, тим складніше завдання позбутися у ній негативних звичаїв та звичок.

Г.Ващенко [6] наголошує на великий вплив сім'ї на будь-яку діяльність дитини, і це дає підстави вважати, що серед чинників впливу на фізкультурну активність дітей сім'ї належить доволі велика роль, в результаті чого фактор сім'ї не можна виключати із загальної канви чинників, які сприяють залученню школярів до занять фізичною культурою. Найбільший вплив на формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами мають батьки. Тому, належну увагу слід звертати на роботу з батьками.

Козленко М.П. [18] вказує, що завдання школи полягає в тому, щоб діти систематично звикали до різних занять фізичними вправами не лише в школі, але і вдома, щоб ці заняття міцно ввійшли в побут дітей і стали звичними на все життя. Його підтримують інші фахівці [2,41],

наголошуючи, що вирішення цього завдання повинно здійснюватися як у певній послідовності, так і протягом усього періоду шкільного навчання, в тому числі і в позаурочний час.

Суспільство впливає на дітей не тільки через школи, а і через засоби масової інформації. Як зазначає С.П.Дмитрова [11] через телебачення, через різні друковані видання дітям передаються знання про різні види рухової діяльності. Це дозволяє формувати у них ідеали тілобудови, створювати бажання бути схожими на зірок спорту. Отже, завдяки засобам масової інформації маємо можливість спонукати дітей до занять фізичними вправами. Також можемо допомогти окреслити цілі, до яких прагнемо під час занять фізкультурою і спортом.

В той же час, на думку А.Н.Леонтьєва [26] основним видом діяльності школярів є навчальна діяльність. Її успішність залежить від спрямування, яких цілей учні при цьому досягають. На що саме вони спрямовані. Чи на оволодіння навчальним матеріалом як самостійною цінністю. Навчальна діяльність є для них засобом для досягнення мети, не пов'язаною із змістом навчання. Як вчитель організує навчальну діяльність, яка її структура і характер, все це формує відношення учнів до власної діяльності.

Для того, щоби в учнів виробилося правильне відношення до навчальної діяльності, зокрема до фізкультурних знань, до способів виконання вправ, виробилася її змістовна мотивація, необхідно її саму будувати особливим чином. У зв'язку з цим, на думку фахівців [37], вивчення кожного розділу, кожної вправи складається з трьох етапів: мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового.

На етапі мотивації учень усвідомлює, для чого необхідно вивчити і виконати запропоновані вчителем фізичні вправи. Що саме йому необхідно вивчити і засвоїти. Чи, насправді, він готовий до вивчення нового матеріалу. І що саме потрібно зробити для успішного засвоєння основного завдання.

У мотиваційному етапі варто виділити наступні навчальні операції.

1. Створення навчально-проблемної ситуації, яка передбачала б підведення учнів до матеріалу, який буде вивчатися. Для цього застосовують різні прийоми. Наприклад: моделювання ситуації, найкраще вирішення якої передбачає застосування даного матеріалу. Наведення прикладів, в яких показана доцільність його використання.

2. Формулювання основного навчального завдання. Навчальне завдання – це саме той орієнтир, на який учні спрямовують діяльність в період вивчення матеріалу.

Л.В.Виготський [8] у своїх працях зазначає, що жодна цілеспрямована діяльність не виникає без наявності мети і завдання. Саме це запускає даний процес, спрямовує його. Навчальне завдання дозволяє учням поставити перед собою певну мету (вивчити техніку стрибка в довжину з розбігу), яка спрямована на вивчення та засвоєння запропонованого матеріалу. Виходячи з основного навчального завдання ми створюємо систему конкретних завдань. В сукупності це не лише створює, але й підвищує мотивацію учнів під час вивчення запропонованого матеріалу. Цінність цього процесу в тому, що учні свідомо включаються до процесу навчання. При цьому приймають цілі вчителя як особисті. Без проведення попередньої операції це було б неможливо. Виходячи з цього, вчитель повинен докласти максимум зусиль, аби учні самостійно могли поставити собі навчальні завдання.

3. Самоконтроль і самооцінка можливості майбутньої діяльності стосовно вивчення певного матеріалу. У випадку, коли основне завдання сформульоване, зрозуміле і сприйняте учнями, намічається та обговорюється план для його вирішення. Вчитель повідомляє термін, який необхідний для вивчення матеріалу, а також приблизний час його завершення. Саме це дає можливість створити в учнів чітку перспективу роботи. Після цього вчитель повідомляє про те, що необхідно знати і вміти, аби якісно та успішно виконати завдання. Чим учні вже

володіють, а над чим ще необхідно попрацювати. Завдяки цьому в учнів створюється установка про доцільність підготовки для вивчення даного матеріалу та про необхідність виконання домашніх завдань. Завершити обговорення можна тим, щоб дати можливість окремим учням зробити самооцінку своїм можливостям з вивченого матеріалу, вказати на те, над чим вони мають попрацювати аби підготуватися до наступних уроків.

Тому, описані операції покликані переконати учнів у доцільності вивчення матеріалу, створити в них уяву про послідовність вивчення і кінцевий результат, а також усвідомлення, що для цього потрібно і над чим треба додатково попрацювати. Важливим обов'язком вчителя є організація навчальної діяльності учнів, створення умов для цієї діяльності, формування мотивів для її активного виконання учнями.

2.2. Місце стимулів до виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури

Щоб успішно здійснювати фізичне виховання учнів, педагоги повинні володіти складною технікою педагогічного впливу на виховання, їх розум, волю та почуття. Ефект від застосування педагогічних засобів збільшується. Якщо учитель зуміє викликати в учнів емоційні переживання, викликати інтерес до занять фізичною культурою, до свого фізичного вдосконалення. Важливу роль при цьому у процесі формування стійкого та глибокого інтересу учнів до навчального процесу відіграє стимулююча діяльність учителя [22].

Як показує практика, не всі учні певним чином оцінюють мотивівки учителя. Лише ними не завжди вдається підняти навчальну активність учнів, особливо у важких випадках (тривале негативне ставлення до фізичної культури, слабка здоров'я і т. ін.). Мотивація становиться набагато ефективніше, якщо вона здійснюється у поєднанні зі стимулюванням.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, яка спрямована

на збільшення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх збудників – стимулів [29].

Сильним стимулом для учнів може бути прихильність учителя, їх бажання уникнути неприємностей у випадку низької успішності, прагнення перемоги на змаганнях та ін. Свої навчальні досягнення школярі використовують лише як засіб задоволення яких-небудь інших своїх потреб.

Необхідну активність учнів на уроках фізичної культури учитель може підтримувати і за допомогою одного лише стимулювання. Але відсутність безпосереднього інтересу до навчального матеріалу рано чи пізно приведе до зниження успішності. Учні починають навчатися виключно заради яких-небудь пільг. Навіть тимчасове виключення стимулів із навчального процесу або звикання до них негативно впливає на активність.

Стимулювання ефективно тільки у тому випадку, якщо воно сприяє збудженню інтересу до навчального матеріалу. Високо розумова та фізична активність учнів на уроках заради задоволення визначальних поза навчальних потреб поступово сама стає потребою [30].

Процес стимулювання повинен відповідати наступним загальним правилам:

1. Стимулювання діяльності виховання повинно ґрунтуватися на його потребах.
2. Дії певної форми стимулювання повинні бути непостійними й по можливості короткочасними.
3. Слід поступово поглиблювати моральний зміст стимулювання [35].

Основними стимулами збільшення навчальної активності на уроках фізичної культури, активізації мотивів занять фізичною культурою є: успішність навчання, гласність досягнень учнів, гра, змагання.

Успішність навчання. Більшість психологів вважають, що

важливим засобом збудження інтересу до підвищення активності людини у будь-якій сфері діяльності є успіх. Тривала його відсутність формує стійке негативне ставлення до цієї діяльності, різко знижує її ефективність. Успіх учня визначається шляхом порівняння його результатів із досягненнями декількох кращих учнів класу. Система оцінювання досягнень кожного учня на уроках фізичної культури повинна здійснюватися з урахуванням динаміки його особистісних рекордів. Таким чином, досягнення одних учнів не будуть перекреслювати успіху інших.

Гласність досягнень учнів. Необхідне своєчасне оповіщення колективу класу, школи про результати кожного учня та інші засоби забезпечення гласності. Досягнувши спіху за певними показниками фізичної підготовки, учні можуть і не знати про це або ж не зробити необхідного висновку. У такому випадку досягнення не здійснить достатньо стимулюючого впливу на зростання навчальної активності. Будь-який успіх учнів повинен бути одразу ж виявленим та без гаяння часу оголошеним у класному колективі. Більш значні досягнення оголошуються у колективі школи, на батьківських зборах.

Одна з ефективних форм гласності – введення загально класної таблиці, в яку регулярно заносяться результати вихідних, проміжних та кінцевих перевірок підготовленості учнів.

Гра. У світі сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є наслідково-закріпленою людською потребою, реалізація якої здійснює найсильніший стимулюючий вплив на учнів. Встановлено (П. Рудик, 1983), що використання ігрового методу дозволяє у декілька раз збільшити темпи формування рухових навичок. Регулярне використання рухливих та спортивних ігор у старших класах значно підвищує інтерес до занять фізичною культурою. Особливо це стосується дівчат.

Рухливі та спортивні ігри сприяють подоланню негативного ставлення до уроків фізичної культури, формуванню мотивів, а потім й потреби у систематичних заняттях [27].

Самими розповсюдженими засобами стимулювання навчальної активності школярів на уроках фізичної культури є різні форми заохочення та покарання. Кожний школяр має постійну потребу у схваленні своєї діяльності з боку учителів, однокласників. Адекватне, гласне та своєчасне заохочення зміцнює його упевненість у своїх силах. Сутність заохочення полягає в тому, щоб збудити всіх без винятку учнів до активного, зацікавленого вивчення предмету.

До основних видів заохочення відносяться: співдія, допомога, довіра учителя, похвала, висока відмітка, усна подяка перед строем, подяка у приказі по школі, похвальна грамота, лист-подяка батькам та ін. [38].

У той же час успішна навчально-виховна робота неможлива без покарання. Покарання – це міра впливу на учня, який нехтує правилами поведінки. Покарання діє лише тоді, коли викликає почуття каяття та прагнення учня змінити своє поведінку у кращій бік. Покарання застосовується лише тоді, коли міра переконання вже перестала діяти.

До основних видів покарання відносяться: обмеження у правах, позбавлення задоволення, зауваження, осудження, усна догана перед строем, осудження учня на класних зборах, зниження відмітки з фізичної культури, виклик батьків та ін.

Використання різних видів заохочення та покарання сприяє (поряд з іншими засобами стимулювання) формування інтересу до занять фізичними вправами не тільки на уроках. Але й після уроків у тому числі поза школою [39].

Практика свідчить, що стимулом систематичних занять фізичною культурою є розкриття перед школярами її значення для всебічного розвитку кожного з них. Усвідомлено учнями ролі фізичних вправ сприяє, поряд зі систематичними контрольними нормативами, проведення три рази на рік антропометричних вимірів.

Стимулом щоденних занять фізичними вправами може бути й використання такого прийому як “завдання самому собі” при умові, що

учні достатньо глибоко усвідомили вплив фізичних вправ на вдосконалення функціональних здібностей органів та систем, на підвищення загальної працездатності. “Завдання самому собі” може включати такі зобов’язання: щоденно виконувати ранкову гімнастику; вдосконалювати недостатньо розвинені фізичні якості та ін. [41].

Стимулом до самостійних занять фізичними вправами можуть бути використання на уроках спеціальних карток-завдань. Ними передбачається виконання певних фізичних вправ, при цьому надається опис та схематичне зображення вправ, певні вимоги до їх виконання.

Місце інтересу у мотиваційній сфері дитини

Віддавна дослідників цікавило, що спонукає людину до здійснення того чи іншого вчинку. Щоб зрозуміти зміст активності, необхідно з’ясувати її причини, тобто “розкрити” збуджувальні сили, які лежать в основі дії, вчинку, діяльності. Не випадково, що ще в минулому столітті дослідники [8] встановили, що успішна діяльність певним чином визначається характером спонукання до дії, тобто тим, що штовхає людину до здійснення дії.

Науковому аналізу збуджувальних сил, які лежать в основі життєвої активності людини і визначалися як мотиви, передували численні спроби інтуїтивного осмислення сутності даного явища. Однак термін “мотив” ще й досі застосовується в надто широкому розумінні.

Розглядаючи це питання, А.Леонт'єв [26], зазначає: “Створюється враження, що нині поняття “мотив” перетворилося у великий мішок, до якого тривало клали різні речі. Серед мотивів чи мотивуючих факторів називають, наприклад, апетит, враження, імпульси, звички і навички, бажання, емоції, інтереси або такі конкретні мотиви, як подразнення електричним струмом, відчуття задоволення, заробітна платня, ідеали тощо”. Крім того, за мотиви часто приймають психічні прояви, такі, як, наприклад, емоції.

Занюк С.С. [12] вважає, що спонукати людину можуть або внутрішні

чинники – наприклад, потреби, або зовнішні – такі, як заохочення, покарання тощо. Автор зазначає: “незалежно від того, яке визначення ми дамо мотивації, її вивчення пояснює обґрунтованість нашої поведінки, під якою маємо на увазі зовнішні та внутрішні чинники, які переконують нас діяти саме так, а не інакше”.

Як зазначає В.Г.Леонтьєв [26], мотивація є внутрішньою детермінацією поведінки. Інші науковці [15,20] вважають, що “мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість, а кінцевим продуктом мотивації є сформування мотиву”.

На думку науковців [15], термін “мотивація” доцільно застосовувати, коли це стосується дії (наприклад, мотивація через потребу, мотивація через мотив, мотивація через інтерес). А коли мова йде про сукупність спонукальних факторів, видів спонукань, то слід застосовувати термін “мотиваційна сфера”.

Л.Гнітецький [10] зазначає, що існують внутрішня і зовнішня мотивація. Зовнішня мотивація проявляється через мотиви і стимули, які є зовнішніми видами спонукань, а внутрішня – через потребу, інтерес, звичку, які є внутрішніми видами спонукань. Усі види спонукання складають мотиваційну сферу людини і відіграють свою роль у процесі спонукання її до будь-якої діяльності. В це число вхолять і заняття фізичними вправами. Автор зазначає, що в основі будь-якої діяльності лежать біогенні потреби, які є першим видом спонукання. Далі формується мотив, інтерес, звичка і потреба у певній діяльності – соціогенна потреба.

Незважаючи на різні тлумачення поняття “потреба”, науковці [28] сходяться на думці, що “сама по собі потреба не визначає характеру діяльності”. С.С.Занюк [12] зазначає, що потреба є необхідною умовою діяльності, однак “сама по собі ще не здатна надати діяльності чіткого напрямку”. Потреба мусить “знайти” предмет, на якому вона має опредметитися, конкретизуватися і який здатен її задовольнити.

А.Н.Леонтьєв [26] пояснює це тим, що в самому “потребному” стані предмет її задоволення чітко не записаний. Однак одна і та ж сама потреба може бути задоволена різними предметами, різними способами. Предмет її задоволення починає проявлятися тільки тоді, коли людина починає діяти.

У зв'язку з цим, фахівці [32] наголошують, що реалізація потреби передбачає визначання мотивів, постановку цілей, формування інтересу та інші операції. Все це визначається як мотиваційна сфера. Саме сукупність усіх складових мотиваційної сфери спонукає навчальну активність дитини.

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що автори мають різні погляди на мотиви. Так, С.Л.Рубінштейн [33] до мотивів причислює всі внутрішні спонукання, А.Н.Леонтьєв [26] – з об'єктами потреби, що відображені у свідомості.

Науковці [3] зазначають, що мотив – це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан людини, напряду пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. С.С.Занюк [12] вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта, а Ф.В.Новосельський [30] зазначає, що ”мотив – це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість“.

Слушним, на наш погляд є сформульоване А.Н.Леонтьєвим [26] принципове положення про опредмечення потреби, тобто перехід від стану необхідності через активацію пошукової діяльності до визначеності у відношенні зовнішніх об'єктів, що відповідають їй або ж опредмечування. На цьому етапі потреба має стати основою цілеспрямованої діяльності. При цьому функція організації діяльності присвоюється предмету, здатному задовольнити дану потребу. Фахівці наголошують, що мотив передує поведінці, тобто зовнішньому вияву діяльності.

Як зазначає В.Ф.Новосельський [30], одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. На думку В.Новосельського,

одним з найсильніших видів спонукань до діяльності виступає інтерес. Інтерес – це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Ця спрямованість пов'язана з позитивним емоційним ставленням до пізнання об'єкта або оволодіння тією чи іншою діяльністю.

Науковці [5,7] зазначають, що інтерес – це спрямованість особистості до матеріальних чи духовних цінностей. Суперечливість інтересу полягає в тому, що він є результатом певного розкриття таких цінностей і разом з тим спонукальною причиною освоєння світу.

Виділяють три рівні (етапи) розвитку інтересу: нижчий, середній і високий. Нижчим, елементарним рівнем розвитку інтересу, є безпосередній інтерес до нових фактів, нових видів діяльності. При цьому в школяра виникає емоційно-пізнавальне ставлення до предмета, явища, діяльності, які протікають у вигляді епізодичного і, зрозуміло, нетривалого, переживання. Однак встановлено [28,34], що якщо надалі не створювати постійних умов, що сприяють стимулюванню в учнів активного ставлення до занять фізкультурою і спортом, то інтерес їх не розвивається і навіть може не лише призупинитися, але й згаснути.

У цей період (етап) школярів спонукають до активної рухової діяльності два мотиви: по-перше, проявляється природна потреба в руховій активності, обсяг якої зменшується з початком навчального року через перевантаженість шкільної програми, а по-друге, виникає безпосередній інтерес до змісту уроків фізичної культури, до новизни рухової діяльності.

Середній рівень розвитку інтересу передбачає пізнання школярем істотних властивостей предметів або діяльності. Це вимагає від учня активного пошуку, оперування набутими знаннями, руховими вміннями та навичками. Інтерес розвивається до цього рівня завдяки тому, що в школі і вдома здійснюється стимулювання позитивних емоцій, пов'язаних із процесом виконання фізичних вправ. Цьому ж сприяють і активізація пізнавальної діяльності учнів на уроках фізкультури та в позакласній і позашкільній роботі з фізичного виховання, поступове ускладнення

трудності завдань, розв'язання яких примушує учнів мислити, виявляти фізичні й вольові зусилля й лише завдяки цьому досягати поставленої мети. Усе це приносить школярам радість від діяльності, спрямованої на своє фізичне вдосконалення й моральне загартування. Відтак окремі позитивні переживання узагальнюються й перетворюються в емоційно-позитивне ставлення до активної фізкультурної діяльності. Внаслідок цього інтерес закріплюється і стає стійким.

Високий рівень розвитку інтересу спонукає учня не лише систематично й цілеспрямовано займатися фізичними вправами, але й спрямовує його пізнавальну діяльність на встановлення залежностей, причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, між змістом, обсягом та інтенсивністю занять фізичними вправами і тими результатами, яких він домогся у фізичному розвитку й руховій підготовленості, наприклад, між змістом занять фізичними вправами, обсягом та інтенсивністю навантаження і тими результатами, яких він досяг у фізичному розвитку й руховій підготовленості. Під впливом інтересу високого рівня учні проявляють винахідливість, творчість і наполегливість у своїй фізкультурній діяльності, спрямованій на досягнення поставленої мети [20].

Стійкий інтерес до високого рівня визначає собою емоційно-пізнавальну спрямованість школяра, зрештою й будь-якої особи загалом. Під впливом такого інтересу змінюється весь спосіб життя школяра. Наприклад, глибокий інтерес до занять фізкультурою і спортом спонукає учня виробляти для себе і суворо виконувати певний режим дня, економно витратити час, відмовлятися від інших занять чи захоплень, що йдуть врозріз із інтересом до фізкультурно-спортивної діяльності.

При цьому необхідно чітко розрізнити інтереси за змістом, шириною, стійкістю, дієвістю, усвідомленістю. Особливе значення має така особливість інтересу, як його стійкість. Саме стійкі інтереси тривалий час зберігаються й при цьому відіграють важливу роль у житті школяра [13].

При наявності стійкого інтересу учень буде із задоволенням займатися улюбленою справою навіть не при завжди сприятливих для нього умовах і факторах, стійко переноситиме втому, відмовлятиметься від інших, здавалося б, більш приємних для нього занять.

Формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами слід приділяти особливу увагу, оскільки ці заняття вимагають від учнів фізичного і психологічного напруження, примушують виявляти певні вольові зусилля з метою подолання втоми, страху отримати травму тощо [13]. Інтерес може бути, зрозуміло, й нестійким, тобто мати короткочасний характер. Такий інтерес викликається якою-небудь яскравою емоційною ситуацією, наприклад, виступом на змаганнях відомого спортсмена. Якщо такий інтерес не розвивати і не закріплювати в процесі фізкультурно-спортивної діяльності самого учня, спрямованої на досягнення відповідних результатів, то він згасне й школяр залишиться цілковито байдужим до безпосереднього пізнання самої фізкультурно-спортивної активності.

2.3. Рекомендації щодо формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами

Комбінована модель мотивації має велике значення для викладачів, тренерів, інструкторів по фізичній підготовці, організаторів програм фізичних занять. На основі цієї моделі можна отримати ряд фундаментальних рекомендацій для практичної моделі.

Рекомендація 1:

*мотивація виникає як за рахунок ситуаційних факторів,
так і за рахунок характерних особливостей особистості*

Для підвищення рівня мотивації, необхідно враховувати ситуаційні і особистісні фактори. Дуже часто викладачі, тренери, інструктора по фізичній підготовці, які працюють з учнями, студентами, спортсменами, у яких відсутня мотивація, пояснюють це особистісними характеристиками

людини. „Цих учнів не хвилює навчання”, „Цій команді багато не потрібно” – подібні вирази є оправданням для спеціалістів, що не бажають допомогти розвинути мотивацію своїм підопічним. З іншої сторони, не маючи бажання приймати до уваги особистісні характеристики своїх підопічних, викладачі, тренери „звинувачують у всьому ситуацію” (наприклад: „Цей матеріал мабуть не цікавий” або „певно, цей стиль проведення занять знижує рівень мотивації у того, хто займається”).

Низький рівень мотивації у осіб є наслідком поєднання особистісних та ситуаційних факторів. Тренеру і викладачу легше змінити ситуаційний фактор, ніж особистісний. Головне заключається не в тому, що необхідно сконцентрувати усю увагу на особистісних чи ситуаційних факторах, а в тому, щоб правильно врахувати взаємодію цих факторів.

Щоб покращити рівень мотивації, необхідно аналізувати взаємодію особистісних ситуаційних особливостей.

Рекомендація 2:

враховувати існування багатьох мотивів

Необхідно прикласти багато зусиль, для того, щоб визначити і зрозуміти мотиви, які заставляють людей займатися спортом, фізичними вправами. Для цього існує багато способів.

Вияснити, чому люди вибирають рухову активність.

Для багатьох людей характерно наявність більшості мотивів займатися. Можна займатися важкою атлетикою, щоб підвисити тонус тіла. Разом з тим, при піднятті ваги людина добре себе почуває, а також отримує задоволення від спілкування зі своїми друзями по заняттям. Виходить, що заняття обумовлені не однією причиною.

Таблиця 2.1.

Головні мотиви заняття спортом (Gould, Petlichkoff (1988))

Підвищення майстерності	Відчуття збудженості
-------------------------	----------------------

Отримання задоволення	Досягнення успіху
Перебування з товаришами	Підвищення рівня фізичної підготовки

Конкуруючі мотиви участі. Інколи у людей зустрічаються конкуруючі мотиви. Наприклад, людина хоче після роботи піти до клубу позайматися і разом з тим побути зі своєю сім'єю. Інструктор по фізичній культурі, тренер повинен знати про таку „конкуренцію”, яка може суттєво впливати на участь у змаганнях і заняття спортом.

Люди можуть мати загальні і індивідуальні мотиви. Хоча і можна визначити загальні мотиви занять спортом і фізичною культурою, потрібно пам'ятати, що мотиви можуть змінюватися, залишаючись при цьому унікальними для конкретної людини.

Так як існують різноманітні мотиви, що надихають людей займатися руховою активністю, необхідно тренерам-викладачам знати мотиви підопічних, а також:

1. Спостерігати за підопічними і вияснити, що їм подобається і що ні.
2. Спілкуватися з іншими людьми, які знають вашого підопічного, і отримувати інформацію про його мотиви.
3. Періодично пред'являти можливість спортсменам перераховувати причини, які позбуджують їх займатися.

Таблиця 2.2.

**Головні мотиви занять по програмі фізичної підготовки,
які відмічені учасниками (Wankel, 1980).**

Зміцнення здоров'я	Задоволення від програми занять
Зниження ваги тіла	Організація і методика проведення занять
Виклик до самого себе	Тип активності
Покращення самопочуття	Соціальні фактори

Мотиви змінюються за часом. Потрібно безперервно спостерігати за мотивами, які спонукають людей займатися спортом. Як показують результати досліджень, з часом мотиви змінюються. Причини, які змушували людину займатися за програмою для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості, не обов'язково будуть співпадати з мотивами, які спонукають продовжувати заняття (наприклад, соціальна атмосфера програми). Тому подальше акцентування уваги на значимості занять для підвищення рівня фізичної підготовленості та ігнорування при цьому соціального аспекту вряд чи може вважатися найбільш ефективною стратегією підвищення мотивації.

Так як мотиви з часом можуть змінюватися, необхідно постійно їх контролювати, навіть через місяць після того, як людина почала займатися.

Таблиця 2.3.

Категорії мотивації до занять спортом

<p>Категорія 1. Суспільне схвалення Схвалення батьків Схвалення однолітків Схвалення тренера</p>	<p>Категорія 11. Залякування / контроль Тренер, який на вас сердиться Тренер, який керує вашими тренуваннями</p>
<p>Категорія 2. Змагання 3 часом Проти товаришів по команді Порти команд суперників</p>	<p>Категорія 12. Гетеросексуальність Більш привабливий для протилежної статі Призначають зустрічі, так як ви спортсмен</p>
<p>Категорія 3. Самовдосконалення Досягнення контролю розуму над тілом Оволодіння новими вміннями й навичками</p>	<p>Категорія 13. Змагальні умови – публіка Виступи перед більшою кількістю прихильників Розглядання як фавориту Виступи під шум аплодувань глядачів та звукових фанфар</p>
<p>Категорія 4. Образ життя Звичка Відсутність чогось найкращого Заняття з самого дитинства Заняття за ініціативою батьків</p>	<p>Категорія 14. Незалежність – індивідуальність Самостійне планування розкладу тренувань Тренування самостійно Допомога тренеру щодо складання тренувальних занять Сприйняття як особистості</p>
<p>Категорія 5. Страх невдачі Критичні зауваження з боку оточуючих Самокритика</p>	<p>Категорія 15. „Сім'я” Друзі по команді замінюють сім'ю Довіру тренеру і товаришам по команді Встановлення дружніх стосунків з тренером і друзями по команді і суперниками</p>
<p>Категорія 6. Фізична підготовленість і здоров'я Відчувати себе здоровим Підвищення тону м'язів Збільшення сили</p>	<p>Категорія 16. Емоційне полегшення Змагальна діяльність приносить відчуття спокою Отримання певної розрядки Відчуття бадьорості</p>
<p>Категорія 7. Дружба і особистісні асоціації Друзі по команді Спортсмени з інших видів спорту Відомі спортсмени</p>	<p>Категорія 17. Статус Сприймають як важливу персону Поважне ставлення з боку оточуючих Відчуття власної значимості</p>
<p>Категорія 8. Успіх та досягнення Участь у важливих змаганнях Досягнення на тренувальних зборах Досягнення особистісних цілей</p>	<p>Категорія 18. Цілеспрямованість/свідомість Визначення мети в житті Досягнення більшої впевненості в своїх силах Відчуття власної особистості</p>
<p>Категорія 9. Відчуття нагороди Спортивна стипендія Поїздки () Додаткова увага</p>	<p>Категорія 19. Розуміння причин Знання причин зміни певної техніки Розуміння причин систематичності тренувальних занять. Звертання до тренера за роз'ясненням щодо направленості занять</p>
<p>Категорія 10. Признання Однолітків, суспільне Більш молодших людей Старших людей Особливих категорій</p>	

Рекомендація 3:

змінить умови навколо, щоб підвищити мотивацію

Знати причини, що спонукають займатися людиною спортом або фізичною культурою, недостатньо для підвищення мотивації. Необхідно використовувати те, що взнали про своїх підопічних, для формування таких умов для занять, які б відповідали їхніх потребам.

Забезпечення кількості можливостей. Задовольнити потреби учасників не завжди легко. Формування ситуації для підвищення мотивації може визначати формування таких умов, які б відповідали цілому ряду запитів і потреб у займаючихся. Для сильніших спортсменів необхідні тренування з великими з великими навантаженнями і високою інтенсивністю. Деякі тренери помилково вважають, що крім надмірних навантажень, цим спортсменам більш нічого не потрібно. Але спортсмени крім того хочуть отримувати радість від спілкування зі своїми друзями-спортсменами. Якщо тренери це розуміють і сприяють виникненню таких ситуацій, рівень мотивації, а також спортивні результати, як правило покращуються.

Врахування індивідуальних особливостей. Найбільш складним, але важливим компонентом в спорті і фізичній культурі є індивідуалізація тренерської та викладацької діяльності. Кожен, хто займається, має свої індивідуальні мотиви, що спонукають його тренуватися, і керівник повинен забезпечувати умови, які б задовольняли цим різноманітним запитам і потребам.

Для підвищення мотивації необхідно створити такі умови (середовище) занять, які б задовольняли потреби всіх учасників.

Індивідуалізацію не так легко здійснити. Викладач фізичного виховання може визначити мотиви, які спонукають займатися, за допомогою анкетування („що вам подобається на уроках фізичного виховання?“), визначити частоту згадування мотивів і на цій основі формування таких умов, які б відповідали найбільш вагомим мотивам.

Якщо більшість учнів визначають не змагальні види діяльності, то вчитель може поділити клас на дві групи, при цьому першій запропонувати вести змагання по волейболу, а іншим просто грати у волейбол.

Рекомендація 4:

не забувайте, що керівник впливає на мотивацію

Викладач, тренер або інструктор по фізичній підготовці відіграє важливу роль щодо впливу мотивації у тих, хто займається. Такий вплив може бути непрямий, і можна навіть не усвідомити значення своїх дій. Вчитель, який завжди повний енергії, тільки своїм видом має позитивний вплив на клас. Впродовж навчання учні звикають до такої поведінки вчителя. Але може виникнути ситуація, коли щось у вчителя трапиться і він не зможе бути енергійним і життєрадісним, як зазвичай. Так як учням не відома причина такої поведінки вчителя, вони будуть думати, що виконують щось не те і може „розхолодити” їх. Таким чином, вчитель впливає своїми вчинками на учнів, абсолютно не підозрюючи це.

Як керівник ви повинні усвідомити свою роль в мотиваційному середовищі, а також, що ви маєте прямий і непрямий вплив на мотивацію.

Рекомендація 5:

видозмінюйте поведінку, щоб змінити небажані мотиви учасників

Керівнику легше безпосередньо контролювати оточуючі умови, чим мотиви у тих, хто займається. Це не означає, не потрібно змінювати мотиви у тих хто займається.

Використовуйте “методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів і зміцнення слабких”.

2.4. Рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення і змагальності

Взаємодія особистісних і ситуаційних факторів впливає на мотивацію, яку необхідно домогтися у спортсменів, учнів і тих, хто займається руховою активністю. Потрібно звернути увагу і оцінити:

- етап мотивації досягнення;
- цільову орієнтацію;
- чому вони приписують свої результати (типові атрибутики);
- ситуації, яких вони прагнуть і яких вони уникають.

Стимулювання орієнтації досягнення і змагальності повинно враховувати наступні моменти:

- вплив взаємодії особистісних і ситуаційних факторів на поведінку досягнення;
- акцент на цілеспрямованість на завдання;
- контроль і зміна атрибутивного зворотного зв'язку;
- оцінка і корекція невірних атрибутів у тих, хто займається;
- допомога у визначенні, коли потрібно приймати участь у змаганнях, а коли звернути на індивідуальний розвиток.

Існує безліч способів попередити тенденцію негативних результатів і від коректувати засвоєні стани безпорадності. Головний із них – допомогти людям виробити цілі на завдання, знизивши при цьому націленість на результат.

Крім акцентування уваги на завдання і зниження націленості на результат край важливо освідомлення атрибутів, які виробляються у процесі здійснення зворотного зв'язку. Викладачі, тренери повинні вміло застосовувати важливі повідомлення за допомогою атрибутів. Дорослі впливають на інтерпретацію дитиною свого успіху, а також на наступну мотивацію тим, як вони реалізують зворотний зв'язок (Horn, 1987).

Не потрібно робити не реальні атрибуції (наприклад, якщо

спортсмен буде приклади всі зусилля, він стане олімпійцем, коли в дійсності його соматотип не відповідає обраному виду спорту). Головне – це зробити акцент на завдання з метою індивідуального удосконалення з наступним поєднанням атрибутів з визначеними індивідуальними цілями.

При роботі з дітьми у віці 9 років потрібно впевнювати їх у тому, що в них є всі здібності виконати це завдання.

Дуже важливо контролювати і коректувати невідповідні атрибуції. Діти, які терплять поразку (особливо з засвоєною ними безпорадністю), пояснюють свою невдачу низькими здібностями. Навчання дітей в умовах класу, яке спрямоване на заміну атрибутів відсутності зусиль, сприяє покращенню результатів виступів.

Потрібно також допомагати у визначенні доцільності приймати участь у змаганнях, або акцентувати увагу на індивідуальне удосконалення. Змагання інколи є необхідним (наприклад, коли потрібно відібрати спортсменів для команди).

Головним моментом є визначення правильної оцінки. Потрібно проводити бесіди зі спортсменами, студентами, щоб допомогти прийняти їм правильне рішення. Суспільство акцентує увагу на соціальну оцінку і змагальні результати, тому тренеру чи викладачу потрібно зорієнтувати своїх підопічних на завдання. Для забезпечення адекватної оцінки доцільності участі у змаганнях, необхідні постійні, наполегливі зусилля.

Потрібно також вчити спортсменів і тих, хто займається руховою активністю оцінювати відповідність і доречність поставлених цілей.

Постійно і наполегливо використовуйте стратегії мотивації досягнення.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури підтверджує існування проблеми формування інтересу до занять фізичними вправами у дітей шкільного віку. Науковці звернули увагу на дану проблему лише в 90-х роках ХХ століття. У цих дослідженнях вивчаються окремі аспекти мотиваційної сфери учнів. В той же час, недостатньо вивченим залишається вплив вчителя фізичного виховання на формування інтересу до занять фізичними вправами у шкільний період.

2. На формування у школярів інтересу до занять фізичними вправами впливають певні чинники. Це зовнішні, які безпосередньо не включені до навчальної діяльності школярів і внутрішні чинники, які саме і формують зміст педагогічного процесу. До зовнішніх чинників ми відносимо дії батьків. Саме це пов'язано з розумінням про необхідність додаткових занять фізичними вправами. Про надання можливостей для дітей займатись у спортивних секціях. Відношення самого вчителя до занять фізичними вправами. Належне матеріально-технічне забезпечення занять. Внутрішні чинники несуть в собі побудову навчальної діяльності із врахуванням вимог до мотиваційного та операційно-пізнавального етапів. Стимулювання учнів правильно підібраними заохоченнями і покараннями. А також створенням належних умов для активності школярів. Сюди ж включаємо створення сприятливого “мікроклімату” в класі.

3. Основними стимулами збільшення навчальної активності на уроках фізичної культури, активізації мотивів занять фізичною культурою є: успішність навчання, гласність досягнень учнів, гра та змагання. Самими розповсюдженими засобами стимулювання навчальної активності школярів на уроках фізичної культури є різні форми заохочення та покарання. Кожний школяр має постійну потребу у схваленні своєї діяльності з боку учителів, однокласників. Адекватне, гласне та своєчасне заохочення зміцнює його упевненість у своїх силах. Сутність заохочення полягає в тому, щоб збудити всіх без винятку учнів до активного,

зацікавленого вивчення предмету. До основних видів заохочення відносяться: співдія, допомога, довіра учителя, похвала, висока оцінка, усна подяка перед строем, подяка у наказі по школі, похвальна грамота, лист-подяка батькам та ін.

4. У ході роботи нами розроблені практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичними вправами в учнів у шкільних умовах. Сподіваємось, що це сприятиме більш ефективному проведенню занять та залучить більшу кількість учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою у школярів може бути по-справжньому ефективним тільки за умови спільних зусиль всього педагогічного колективу школи при високому рівні фізичної культури особистості власне вчителів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець - Подільський, «Абетка- НОВА», 2002. – 383 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, – 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. – 248 с.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: авторєф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. - Львів, 2004. - 23 с.
4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Галина Безверхня. – Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. - 52 с.
5. Бєх І.Д. Виховання особистості. / І.Д Бєх. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
6. Ващенко Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів. / Г. Ващенко– К.: Українська видавнича спілка, 1997. – 441 с.
7. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І.Воронова. – К: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
8. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собрание сочинений в 6-ти томах. / Л.С. Выготский Т.2.- М. Педагогика, 1982.- С. 5-361.
9. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. / В.И. Глухов – К.: Здоровья, 1989. – 72 с.
10. Гнітецький Л.В. Етапи формування потреби займатися фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред.Єрмакова С.С.. – Харків: ХХІІІ, 2000.- №11.- С. 3-6.

11. Дмитрова С. П. Особенности мотивации учащихся I-III классов к занятиям физической культуры / С. П. Дмитрова // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М., 1990. – вып. 5. – С. 54-58.
12. Занюк С.С. Психологія мотивацій та емоцій. / С.С. Занюк – Луцьк: Видавництво Волинського держ. ун-ту, 1997.- 180 с.
13. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук: 24.00.02/ О.М. Зварищук. – Львів, 2002. -198 с.
14. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Питер: [б. и.], 2008. – 351 с.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
16. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1983 – 148 с.
17. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.
18. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів. / О.Козленко // Фізичне виховання в школі, 1994. - №4. – С. 29-32.
19. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
20. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / Т.Ю. Круцевич / 36. наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. – 2000р. – С. 96-103.

21. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
22. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С.47-51.
23. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя: Мат. конф. – К., – 2000. – С. 82-85.
24. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації: IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 385.
25. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц – Київ-Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 208 с.
26. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. Москва: Наука, 1971. 422 с.
27. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
28. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990, 226 с.
29. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДІФК. – Львів, 2002. – 19 с.
30. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. / В.Ф. Новосельский– К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

31. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. Зміст. Організація. / В. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 192 с.
32. Пуні А.Ц. Психологія / А.Ц. Пуні // Москва.: Фізкультура и спорт 1984. 256 с.
33. Рубинштейн С. Л. Основы загальної психології / С. Л. Рубинштейн. 2002. 720 с.
34. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 33-37
35. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів/Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд; пров. Г. Гончаренко. - Київ: Олімпійська література, 2001. - 335с.
36. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова, 2001.-99 с.
37. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
38. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. Посібник. / О. М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
39. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Дріан, 2007. – 486 с.
40. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х.: ОВС, 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-391.
41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.