

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

**ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ ГІМНАЗІЙ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студент 4 курсу 411 групи
Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)

Альохіна Ольга Володимірівна

Керівник канд. пед. наук, доцентка
Кольцова О.С.

Рецензент докт. пед. наук, професор
Смутьський В.Л.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування інтересу учнів до занять фізичною культурою	5
1.1 Особливості формування інтересу учнів до занять фізичною культурою.....	5
1.2 Стимуляція мотивів до занять фізичною культурою підлітків у навчальному процесі.....	8
1.3. Технологія розвитку мотиваційних основ до занять фізичним вправами.....	12
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. Організація дослідження та контингент	16
РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження	17
3.1. Результати дослідження інтересу учнів старших класів до занять фізичною культурою.....	17
Висновки до розділу 3	23
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	26

ВСТУП

Актуальність. В усі часи людського існування фізична культура та спорт були важливою складовою здорового способу життя, дозвілєвої активності, формування особистісних цінностей, морально-вольових якостей особистості, створення необхідних умов для гармонійного розвитку людини.

Фізичне виховання відіграє важливу роль в житті кожної людини та має великий потенціал формуючої та виховної дії. Вплив фізичного виховання знаходить своє відображення в удосконаленні різноманітних функцій організму: фізіологічних, психічних, інтелектуальних, забезпечує фізичне та духовне здоров'я людини.

Все це обумовлює важливу роль фізичного виховання на шляху реалізації різноманітних форм виховної роботи.

Дослідженнями в галузі теорії та методики фізичного виховання, в тому числі й розвитку інтересу до занять фізичною культурою займалися Т. Круцевич, О. Дубогай, О. Куц, Б. Шиян, В. Ареф'єв та інші.

Однак ефективність фізичного виховання обумовлене наявністю стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Формування інтересу є предметом пильної уваги багатьох дослідників протягом тривалого часу. Це пов'язано з тим, що у дітей та підлітків здійснюється перехід від потреби у рухах в необхідність рухової діяльності. Даний процес потребує достатньо розвинених вольових зусиль, які у дітей ще недостатньо сформовані, саме тому в освітньому процесі необхідно спиратися на інтерес, який є досить значною рушійною силою, що підсилює мотивацію до занять фізичними вправами.

Актуальність нашого дослідження полягає у необхідності пошуку оптимальних шляхів формування позитивного інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Об'єкт дослідження - фізичне виховання

Предмет дослідження - засоби та методи формування інтересу до занять фізичною культурою

Мета – розкрити причини негативного відношення та шляхи формування інтересу до занять фізичними вправами.

Згідно до мети **завданнями** нашого дослідження було:

1. Розкрити теоретичні основи технології розвитку інтересу до занять фізичною культурою.
2. Виявити причини негативного відношення до занять фізичними вправами.
3. Розкрити шляхи формування інтересу до занять фізичною культурою.

Теоретичне та практичне значення. Результати дослідження можуть використовуватись вчителями фізичної культури в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти з метою формування інтересу учнів до занять фізичними вправами та підвищення їх рухової активності.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 37 сторінках друкованого тексту, ілюстрована таблицями та рисунками. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 42 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Особливості формування інтересу учнів до занять фізичною культурою

Інтерес до будь-якої діяльності, в тому числі до занять фізичною культурою та спортом, напряду залежить від мотиваційної сфери людини, базисом якої є внутрішня мотивація, що складає її психологічну основу.

Внутрішня мотивація особистості формується під впливом зовнішнього мотивування, що полягає у діях вчителя, батьків, формування конкретних мети та завдань, самоконтролю тощо.

Дослідники [25, 7] зазначають, що формування інтересу учнів залежить від здійснюваного впливу на інтелектуальну, емоційну та мотиваційну сфери.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виокремити основні аспекти формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом:

- формування теоретичних знань щодо самостійних занять фізичними вправами, про їх вплив на організм, основ здорового способу життя;
- формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом за допомогою використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання, особливо ігрового;

- використання різноманітних методів стимулювання з метою впливу на мотиваційну сферу дітей.

З метою оптимізації виховного впливу на особистість дитини на початковому етапі необхідно використовувати словесні методи впливу, які мають раціонально поєднуватись з методами наочності, практичними методами та контролем. За структурою спочатку використовуються словесні методи, потім наочні - демонстрація вправ, далі – інструктування, зауваження, обговорення тощо. Зазначені методи мають робити підґрунтя щодо формування навиків самостійної роботи дітей та підлітків [17].

Другий етап спрямований на закріплення знань, вмінь та навичок учнів, а також розширення варіантів виконання самостійних завдань. Велика увага привертається до мотивів, які впливають на інтерес та мають великого значення у формуванні ціннісних орієнтацій школярів.

В багатьох роботах авторів наголошується на важливості формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом з першого уроку, чому сприяє стимулювання пізнавального інтересу школярів.

При стимулюванні пізнавального інтересу доцільно використовувати метод прикладів. Наприклад, активно використовувати під час уроків та виховних заходів розповіді про спортсменів – учасників Олімпійських ігор, про їх життя, шлях до успіху та інше.

У підсумку таких заходів, діти мають зрозуміти важливість занять спортом, здорового способу життя у становленні гармонійної особистості [20].

Наступним етапом є формування в школярів мотивації до самостійних занять фізичною культурою та спортом. Цьому сприяє

раціональна постановка домашніх завдань з фізичної культури, використання трекерів прогресу, щоденників самоконтролю, що привчає учнів до самоспостереження та самоаналізу, формують навички самоконтролю [3,7].

Результатом роботи на уроках фізичної культури за підсумками контролю є належний рівень сформованості знань, вмінь та навичок. При цьому доцільно додатково враховувати стійкість інтересу учнів до занять фізичними вправами, приріст у фізичній підготовленості у вправах передбачених програмою, самостійна робота, виконання домашніх завдань [10].

Таблиця 1.1.

**Підхід до оцінювання учнів на уроках фізичної культури
(за Круцевич Т.Ю.)**

№	Компонент оцінювання	% в оцінці	Спосіб оцінювання
1.	Відношення до уроків, відвідування занять, участь, підготовленість до уроків.	10 %	Спостереження вчителя
2.	Сформованість вмінь та навичок, що обумовлені програмою, вміння використовувати їх у різноманітних ситуаціях.	20 %	Тестування, спостереження вчителя, самооцінка
3.	Рівень розвитку фізичних якостей.	20 %	Моніторинг, тестування
4.	Особистісний прогрес учня в показниках фізичної підготовленості.	20 %	Моніторинг, тестування
5.	Знання та їх використання на практиці (терміни, правила ігор, фізіологічні процеси та ін.).	15 %	Спостереження вчителя, самооцінка, тестування
6.	Поведінка, відвідування секцій, участь в змаганнях та інших заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємооцінка, самооцінка.
	ВСЬОГО:	100 %	

Зазначимо, що великий вплив на виховання інтересу до занять фізичною культурою та спортом відбувається у позакласній діяльності, в тому числі протягом навчального дня. Такі заняття бажано проводити в ігровій формі, що сприятиме підвищеній емоційності й запобігатиме перенавантаженню учнів, забезпечить активний відпочинок. Прикладами таких форм занять є рухливі перерви, фізкультхвилинки та паузи та інше [12].

У формуванні інтересу до занять фізичною культурою та спортом велике значення відіграє сімейне фізичне виховання. Цьому сприяє плідна співпраця вчителів та батьків учня. Ця співпраця здійснює позитивний вплив на активність батьків щодо контролю за самостійною роботою школярів, правильністю виконання ними фізичних вправ, підтримці дітей на шляху до підвищення рухової активності та здорового способу життя. Бажано, щоб батьки власним прикладом показували дітям як займатись фізичними вправами, робили б з ними ранкову гімнастику, здійснювали прогулянки та походи вихідного дня, займались іншими видами рухової активності у вільний час [5].

1.2. Стимуляція мотивів до занять фізичною культурою підлітків в освітньому процесі

Ефективне фізичне виховання дітей будь-якого віку здійснюється лише при цілеспрямованому педагогічному впливі на їх почуття та розум. Ефект даних впливів збільшується за умови наявності в учнів емоційних переживань та інтересу до певного виду рухової діяльності. Саме тому стимулююча діяльність вчителя відіграє дуже велику роль в цьому процесі [1,8].

«Стимулювання – це спеціальна діяльність педагога, яка спрямована на підвищення активності школярів в процесі використання зовнішніх збудників – стимулів» [15].

Отже, певну активність вчитель може підтримувати за допомогою лише стимулювання, однак відсутність саме інтересу до освітніх завдань призведе з часом до зниження успішності. Це обумовлено тим, що учні починають виконувати завдання лише заради певних пільг, а звикання до стимулів може негативно вплинути на їх активність [13,19].

Виходячи з зазначеного, стимулювання є ефективним лише за умови збудження інтересу до освітніх завдань. Постійна активність учнів на уроках, як фізична, так і розумова, з часом стає стійкою потребою [34].

Виокремимо загальні правила та підходи до стимулювання:

1. Воно повинно базуватись на потребах особистості.
2. Дії мають бути різноманітними, непостійними та короткочасними.
3. Врахування морального змісту стимулювання [16].

Під час занять фізичною культурою та спортом основними стимулами підвищення активності є наступні педагогічні умови: моделювання ситуації успіху, відкритість досягнень, використання ігрового та змагального методів.

Моделювання ситуації успіху. Важливим підходом у формуванні інтересу до занять фізичною культурою та спортом є успіх. Його постійна сприяє формуванню негативного ставлення до цієї діяльності, знижує її ефективність, впливає на особистісні якості людини, особливо на її самооцінку.

Успішність діяльності кожного учня визначається шляхом порівняння результатів один з одним. Сучасні науковці наголошують на необхідності врахування в процесі оцінювання індивідуальних особливостей учнів та динаміки їх досягнень [4].

Відкритість досягнень учнів. Реалізація даної умови полягає в своєчасному оголошенні результатів кожного учня. Це обумовлює прозорість даних. З іншого боку, учень, досягнувши певного результату, може й не знати про це або не зробити необхідні висновки. Дана ситуація призводить до того, що досягнення не робить достатнього стимулюючого впливу й не сприяє підвищенню навчальної активності. Значні досягнення учнів рекомендовано оголошувати на батьківських зборах та засіданнях школи [16].

Однією з дієвих форм представлення інформації щодо досягнення учнів є ведення рейтингової таблиці класу, куди заносяться показники та результати учнів за різними видами діяльності.

Використання ігрового та змагального методів.

З давніх часів ігрова діяльність є людською потребою, яка робить дуже великий стимулюючий вплив на дітей. Дослідниками доведено що використання ігрової діяльності в освітньому процесі дозволяє прискорити формування рухових вмінь та навичок. Регулярне використання ігрової діяльності на уроках фізичної культури підвищує інтерес до занять, особливо у дівчат [11]. Тобто ігрова діяльність сприяє подоланню негативного відношення до занять фізичними вправами, тим самим формуючи мотивацію до систематичних занять [12].

Засобами стимулювання активності учнів на уроках є також заохочення й покарання. Кожна дитина потребує постійного схвалення

від батьків, вчителів, друзів. Своєчасне схвалення та заохочення підвищує самооцінку школярів та їх впевненість у власних силах.

До різновидів заохочення належать: спільні дії, допомога, наявність довіри, похвала, належна оцінка, різноманітні усні та письмові подяки та ін. [18,20].

Однак, успішність виховної роботи також залежить від наявності покарання, як засобу впливу на учня, який нехтує певними правилами поведінки. Покарання є дієвим лише у випадку, коли в учня наявне каяття та бажання змінити поведінку на краще. Однак, покарання можна задіяти лише в тому випадку, коли переконання вже перестало діяти.

До різновидів покарання належать: обмеження, зауваження, усна чи письмова догана, зниження оцінки, виклик батьків та інше.

Раціональне використання заохочення та покарання разом з іншими засобами стимулювання сприяє формуванню інтересу [13,17].

Ще одним стимулом систематичних занять фізичною культурою та спортом є окреслення дітям важливості їх значення для всебічного розвитку здорової особистості [20].

Стимулом постійних щоденних занять різними видами рухової активності є використання різних челленджів як може “викликів самому собі” при умові, що учні усвідомили вплив фізичних вправ на організм та опанували техніку їх виконання. “Завдання самому собі” можуть включати діяльність за різноманітними напрямками: 30 днів виконувати ранкову гімнастику; розвивати фізичні якості та інше [4,9].

Допомогою в організації самостійних занять можуть бути спеціальні картки-завдань. Вони можуть також містити відмітки щодо виконання завдань. Обов’язковим в картках має бути опис та схематичне зображення вправ, а також вимоги до їх виконання [14].

1.3. Технологія розвитку мотиваційних основ до уроків фізичної культури

У дослідженнях провідних науковців [15,18] формування мотивів розглядається в контексті самоорганізації особистості.

Головним чинником формування основ самоорганізації є врахування належних педагогічних умов, що створюють належне освітнє середовище згідно вимог ціннісного потенціалу свідомості школярів [16]

Фізична культура свідомості - це невід'ємна частина загальної культури особистості. Вона визначається наявністю потреб використовувати фізичні якості в повсякденному житті [2].

Одним з підходів самоорганізації особистості є використання нових засобів фізичного виховання. Це обумовлене значним виховним потенціалом уроку фізичної культури [15].

Загалом, питання щодо розвитку мотиваційних основ потребує більш гнучких процесів спілкування між вчителем та учнями [15]. Це обумовлює певну технологію даного процесу, яка виокремлюється в наступні етапи:

1. Визначення цілей. Даний етап базується на розумінні загальної мети, яка задовольняє обидві сторони освітнього процесу. При визначенні цілей обов'язково необхідно враховувати педагогічні вимоги вчителя та особистісні структури самосвідомості учня. Особливого значення на цьому етапі набуває певний рівень творчості, що сприяє особистісно орієнтованому підходу, створенню різноманітних освітніх ситуацій на уроках, сприяє культурній зміні мотивацій та інше.

Основна мета даного етапу - це розвиток творчої особистості в особливому просторі довіри та спілкування, що формується в процесі освітньої та виховної діяльності [18].

Зазначимо, що особливу увагу необхідно звертати на учнів, які є більш сильними та фізично розвиненими й дещо слабкіші у розумовому розвитку. В даному випадку відбувається мотиваційна переакцентуація освітнього процесу – більше уваги приділяється розвитку лише фізичних якостей, а пізнавальний аспект свідомості не розвивається [16].

Основне завдання – формування та варіативна зміна мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом.

2. Визначення основних принципів розвитку мотиваційних основ учнів:

- принцип особистісної діяльності - спрямування на діяльність свідомості, відповідно до поставлених цілей (автономність, мотивування);

- принципи контролю, самореалізації, відкритості інформації [12].

3. Вибір належних умов:

- для забезпечення ціннісного компонента свідомості - моральна характеристика, інформація про спортивні ідеали, створення альтернатив, проблемних ситуацій, наявність вибору;

- доповнення об'єктивної інформації, обговорення, прийняття рішень, контроль впливу освітнього процесу на настрій учнів, заохочення та розвиток здібностей та інше [7,14].

4. Розробка змісту. Як зазначалось, важливу роль в формуванні мотиваційних основ відіграє самоконтроль особистості, який може бути реалізований тільки при детальній розробці змісту діяльності. Саме самоконтроль є базисом в розвитку всіх компонентів мотивації

досягнення високого рівня в будь-якій діяльності. Особистісний самоконтроль проявляється в структурі свідомості у вигляді мотивування, що забезпечує діяльність інших особистісних структур.

Насичений зміст сприяє створенню простору спілкування, що сприяє самоорганізації та саморозвитку особистості, стає основою для ненасильницької комунікації [10]. Даний простір формує в учнів певний особистісний сенс спілкування в процесі взаємодії один з одним, а також сприяє створенню творчих пошукових ситуацій [4].

5. Організація засобів виховання. Даний етап враховує особливості діяльності вчителя на шляху допомоги школярам у вирішенні поставлених завдань та проблем. Діяльність вчителя розподіляється на діагностичну, діяльнісну та рефлексивну. Вся діяльність вчителя наповнена змістом, який постійно оновлюється, та представляє певний алгоритм [16].

Діагностичний компонент діяльності вчителя проявляється у виявленні проблемності: відсутність інтересів, наявність різноманітних труднощів, недостатність здібностей, зовнішні перешкоди.

Основна діяльність щодо даного компоненту полягає у створенні умов для усвідомлення учнем суті проблеми, аналізі протиріч та власних смислів [20].

Рефлексивний компонент діяльності вчителя полягає у спільному з учнем обговоренні успіхів і невдач, констатації отриманих результатів, фактів щодо розв'язання певної проблеми, осмислення нових варіантів дій та самовизначення. Рефлексивна діяльність сприяє розкриттю глибоких причин та обставин, що заважають досягненню мети та самовизначенню [16].

Під час рефлексії обов'язково необхідно обговорювати з учнем шляхи вирішення проблеми, зосереджувати увагу на основних моментах, що підтверджують правильність чи помилковість дій. Особливу увагу необхідно приділяти почуттям і емоціям школярів та постійній підтримці.

Отже, вчитель має створювати такі умови, в яких учень матиме можливість проаналізувати свої дії та отриманий результат. В контексті цього, рефлексивний етап як самостійним, так й відбуватись протягом всієї діяльності підтримки [18].

Висновки до розділу 1.

Технологія формування мотиваційних основ особистості сприяє розумінню значущості надання педагогічної підтримки в процесі розвитку ціннісної сфери свідомості учнів на уроках фізичної культури. Даний підхід наближає школярів до розуміння значення занять фізичною культурою та спортом не тільки як засобу зміцнення здоров'я і розвитку фізичних якостей, але і як засіб, що сприяє становленню всебічно розвиненої гармонійної особистості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОНТИНГЕНТ

Дослідження проводилося на базі Херсонської гімназії №1. Контингент дослідження склали учні 8-9 класів у загальній кількості 164 особи.

Під час дослідження було використано наступні методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літератури;
1. Метод анкетування;
2. Методи математичної статистики;

Теоретичний аналіз та узагальнення літератури. В процесі дослідження ми проаналізували науково-методичні джерела з означеної проблеми, систематизували та узагальнили отриману інформацію.

Метод анкетування. Даний метод застосований нами з метою визначення інтересу школярів до занять фізичною культурою з використанням складеної нами анкети. Дана анкета містить в собі відомості які характеризують не тільки ставлення до занять фізичною культурою, але й наявність практичних навичок самостійних занять фізичними вправами та ін.

Методи математичної статистики. З метою обробки отриманих даних ми користувались методом математичної статистики. Ми скористалися розрахунком середньої арифметичної.

Середня арифметична. Проста середня арифметична величина обчислюється шляхом додавання всіх одержаних значень (варіант) і ділення обчисленої суми на кількість випадків (n). Середня арифметична обчислюється за формулою:

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати дослідження інтересу учнів до занять фізичною культурою

В даний час прослідковується тенденція до зниження інтересу та мотивації до занять фізичною культурою та спортом, що пояснюється використанням застарілих підходів в освітньому процесі.

З метою визначення наявного рівня інтересу до занять фізичною культурою школярів, нами було проведено опитування учнів 7-9 класів, які навчаються в Херсонській гімназії №1.

З метою визначення відношення школярів до уроків фізичної культури нами було задане питання "Чи подобаються тобі уроки фізкультури?". Майже 80 % школярів відповіли – так. Це пояснюється тим, що уроки фізичної культури характеризуються емоційністю, руховою активністю, що притаманна дітям даної вікової групи.

Інтерес до уроків фізичної культури також характеризується відвідуваністю занять. Аналіз відповідей щодо пропусків уроків фізичної культури дозволив визначити, що майже ніколи не пропускають уроки біля 70% учнів, причому статистично уроки фізкультури пропускають більше дівчата ніж хлопці (на 14% більше). Швидше за все це пояснюється фізіологічними особливостями дівчат.

Серед інших 30% школярів більше половини відповіли, що намагаються не пропускати уроки, а пропуски пов'язують з хворобами та іншими поважними причинами.

Результати опитування можна класифікувати як досить стійкий інтерес учнів до уроків фізичної культури, а регулярність їх відвідування не завжди пов'язана зі зниженням інтересу. Однак, зазначимо, що мотивом для відвідування уроків фізичної культури у деяких учнів є лише бажання уникнути низької оцінки.

Серед школярів, які пропускають заняття фізичної культури відповіді розподілились наступним чином: 29% дівчаток у 7-му класі, у 8 класі відповідно - 28%, у 9 збільшується та складає 31%. Серед хлопців іноді пропускають 31% у 7 класі, у 8 класі - 17%, в 9 класі 32%.

Регулярно пропускають уроки фізичної культури 4% хлопців та 8% дівчат від загальної кількості.

Більшість цих школярів звільнені від занять фізичною культурою через хворобу.

Під час опитування, ми задавали питання «Що не подобається на уроках фізичної культури?». Школярі висказали багато побажань щодо підходів у проведенні занять, програмного та матеріально-технічного забезпечення і самої організації освітнього процесу. 25% дівчат зазначили, що вони вважають, фізичні навантаження завеликі, серед хлопців даний показник склав 10%.

Серед учнів 7 класів навантаження на уроках фізичної культури занадто великі для 12% хлопців та 27% дівчат; серед 8 класів 8% хлопчиків та 29,1% дівчат; у 9 класі – 9,3% хлопців та 22,4% дівчат.

Є й протилежний бік, який полягає в тому, що 5% дівчат вважають, що навантаження недостатні. Серед хлопців даний показник склав 11%

Це може пояснюватись гарною фізичною підготовкою цих, школярів, заняттями спортом та іншими видами рухової активності, веденням активного життя.

Дані відповіді свідчать про недостатню диференціацію фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Серед відповідей значний відсоток отримала незадоволеність змістом занять, учні зазначали про недостатнє використання сучасних видів рухової активності та інформаційних технологій. Так на цьому наголошують 20% хлопців та майже 22% дівчат.

Таблиця 2.1.

Аналіз факторів, що не влаштовує школярів на уроках фізичної культури

Варіанти		Клас							
		7 (n=63)		8 (n=52)		9 (n=49)		Всього	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
		33	30	25	27	22	27	80	84
Значні навантаження	n	4	8	2	8	2	6	8	22
	%	12,0	27,1	8,0	29,1	9,3	22,4	10	26,3
Недостатні навантаження	n	2	1	3	1	4	2	9	4
	%	6,2	3,3	12	3,7	18,2	7,4	11,2	4,9
Відсутність сучасних видів рухової активності	n	6	8	5	6	5	4	16	18
	%	18,2	26,7	20	22,2	22,8	14,8	20	21,4
Спрямованість занять	n	3	2	4	4	3	4	10	10
	%	9,1	6,7	16	14,8	13,6	14,8	12,5	11,9
Нецікаво	n	7	5	3	3	3	4	13	12
	%	21,1	16,6	12	11,1	13,6	14,8	16,1	14,5
Недостатньо змагань	n	6	2	3	1	2	1	11	4
	%	18,2	6,7	12	3,7	9,1	3,8	13,7	4,9
Відсутність музичного супроводу	n	2	3	2	3	1	3	5	9
	%	6,2	10	8	11,1	4,5	11,1	6,5	10,9
Недостатньо ігор	n	3	1	3	1	2	3	8	5
	%	9,1	3,3	12	3,7	9,1	11,1	10	5,6

Бажають, щоб на уроках фізичної культури була музика 6,5% хлопців та 10,9% дівчат.

Бажають більше ігрової діяльності на уроках 10% хлопців та 5,6% дівчат. Не цікаво на уроках фізичної культури 16,1% хлопців та 14,5% дівчат.

Додатково ми задали питання „Чи берете Ви активну участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах школи?” відсоток відповідей розподілився таким чином:

- „Так” відповіли 41% учнів;
- „Ні” – 59%.

Окрім того, нам необхідно було з'ясувати ставлення учнів до фізичної культури, яка проводиться в дистанційному режимі. Отже, на запитання „Чи виконуєте ви завдання з фізичної культури вдома?” відповіді були такими:

- „Так” відповіли лише 32% учнів;
- „Ні” – відповіли відповідно 68% учнів. Серед основних причин небажання займатись фізичними вправами вдома виділили наступні:
 - „Не має для мене цікавого напрямку” – 52%;
 - „Нічого не вмію” – 28%;
 - „Соромлюсь” - 13%;
 - „Не знаю” – 7%.

Аналіз результатів додаткового опитування показав, що навіть за наявності достатньої матеріально-технічної бази, більшість вихованців достатньо пасивні щодо участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та самостійних заняттях фізичною культурою та спортом.

Відповіді на питання „Чому Ви не берете участі у фізкультурно-оздоровчих заходах та не займаєтесь самостійно?” засвідчили, що для більшості дітей не має нічого цікавого, що свідчить про неврахування їх потреб та можливостей; значна кількість учнів вважає, що нічого не

вміє; також значна кількість учнів не впевнена у собі, вони бояться програти чи осоромитись.

Аналіз отриманих даних дозволив з'ясувати, що більшість школярів достатньо свідомо ставляться до уроків фізичної культури, здатні їх аналізувати та вказувати позитивні й негативні моменти. Дещо застарілі підходи до викладання фізичної культури й недостатня кількість сучасних видів рухової активності та інтерактивних засобів навчання в освітньому процесі призводить до зниження інтересу й мотивації до занять у позаурочний час.

Нами були узагальнені основні зауваження та побажання, що були висловлені учнями:

- недостатньо реалізовується індивідуальна освітня траєкторія, яка полягає в обранні учнями певних видів рухової діяльності;
- не використовуються сучасні популярні види рухової активності;
- не досить повно реалізується індивідуальний підхід;
- під час занять бажано було б використовувати музичний супровід для більшої емоційності занять;
- більше використовувати інтерактивні засоби навчання та інше;
- поряд зі змаганнями використовувати спортивні челенджі, що сприятиме підвищенню мотивації досягнення результату.

Остання пропозиція особливо цікава в контексті всесвітньої пандемії. Починаючи з 2020 року карантинні обмеження внесли свої корективи в життя кожної людини, особливо дітей та молоді, що потребувало пошуку нових підходів до проведення заходів. Одним з таких форматів стали челенджі, які спонукають людей підвищувати свою рухову активність. Основними завданнями челенджів є:

1. Можливість розвивати фізичні якості та підтримувати спортивну форму.

2. Змагатися як зі своїми друзями, однокласниками, так й з собою.

3. Підтримка позитивних емоцій.

4. Набуття нових вмінь та навичок.

5. Соціалізація особистості.

6. Отримання винагороди за результати (медаль, подарунок, грамота, оцінка та інше).

Під час челенджів можна використовувати вправи з фізичної підготовки, руханки, танці й навіть спорт родиною та інше.

З метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою під час зимових канікул нами був впроваджений челендж «Pro-качайся» серед учнів Херсонської гімназії №1. Челлендж складався з двох видів діяльності:

1. Кожного дня протягом мінімум 1 години здійснювати рухову активність (тренування, танці, прогулянки та інше). Активність фіксувати в спеціальних картках з додаванням фото- чи відеозвіту.

2. Робити кожного дня обов'язковий комплекс фізичних вправ (прес, випади, присідання) з відеозвітом. Кожного дня у гугл-клас / вайбер-групу завантажується результат. Додатково учні можуть робити персональні виклики своїм однокласникам, додаючи вправи чи збільшуючи навантаження. Вчителем фіксуються зведені результати.

Організація та проведення челенджу відбувалась в декілька кроків:

1. Необхідно обрати певний виклик.

2. Визначити свій вихідний рівень.

3. Виконувати завдання та фіксувати це на відео.

4. Надсилати відео звіт чи завантажувати його на онлайн-платформу.

5. Отримати нагороду.

Після проведення челленджу ми повторно задали дітям питання: „Чи сподобалось вам виконувати завдання з фізичної культури у вигляді челленджу вдома?” відповіді були такими:

– „Так” відповіли лише 89% учнів;

– „Ні” – відповіли відповідно 11% учнів. Серед основних причин учні виділили наступні:

– „Складно заставити себе” – 6%;

– „Вважаю це недоцільним” - 3%;

– „Не знаю” – 2%.

Отже, використання челленджів та інших сучасних підходів до виконання рухової діяльності викликають зацікавленість школярів та сприяють підвищенню їх рухової активності та формують мотивацію до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Висновки до розділу 2.

Виходячи, з результатів опитування можна зробити висновок, що використання новітніх підходів та сучасних видів рухової активності сприяють підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом, рухову активність дітей та можуть додатково використовуватись в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти, особливо під час канікул та карантинних обмежень.

ВИСНОВКИ

1. Формування інтересу учнів до занять фізичною культурою залежить від здійснюваного впливу на інтелектуальну, емоційну та мотиваційну сфери, а основним критерієм результативності є наявність в учнів: стійкості інтересу; самостійні заняття фізичними вправами; - особистісний прогрес; підвищення рівня знань, вмінь та навичок та інше.

Під час занять фізичною культурою та спортом основними стимулами підвищення активності є наступні педагогічні умови: моделювання ситуації успіху, відкритість досягнень, використання ігрового та змагального методів. Це обумовлює певну технологію процесу, яка виокремлюється в наступні етапи: визначення цілей та основних принципів розвитку мотиваційних основ учнів, вибір належних умов, розробка змісту, організація засобів виховання, діагностичний компонент.

З'ясовано, що учні в більшості з цікавістю ставляться до уроків фізичної культури, а при спілкуванні можуть вказати на недоліки та висловити свої побажання. Проведене опитування дозволяє зробити висновки, що основні причини зниженого інтересу до занять фізичною культурою є: недостатня індивідуалізація та диференціація навантаження; відсутність сучасних видів рухової активності, відсутність музичного супроводу, недостатньо змагань та ігор.

Додатково ми задали питання „Чи берете Ви активну участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах школи?“ відсоток відповідей розподілився таким чином: „Так” відповіли 41% учнів; „Ні” – 59%. На запитання „Чи виконуєте ви завдання з фізичної культури вдома?” відповіді були такими: „Так” відповіли лише 32%

учнів; „Ні” – відповіді відповідно 68% учнів. Серед основних причин небажання займатись фізичними вправами вдома виділили наступні: „Не має для мене цікавого напрямку” – 52%; „Нічого не вмію” – 28%; „Соромлюсь” - 13%; „Не знаю” – 7%.

3. Одним з сучасних форматів занять руховою діяльністю є челенджі, які спонукають людей підвищувати свою рухову активність. Основними завданнями челенджів є: розвиток фізичних якостей та підтримка спортивної форми, змагання як з друзями, так й з собою, підтримка позитивних емоцій, набуття нових вмінь та навичок, соціалізація особистості, отримання винагороди за результати

Під час челенджів можна використовувати вправи з фізичної підготовки, руханки, танці й навіть спорт роудиною та інше.

Після впровадження челленджу ми повторно задали дітям питання: „Чи сподобалось вам виконувати завдання з фізичної культури у вигляді челленджу вдома?” відповіді були такими: „Так” відповіді лише 89% учнів; „Ні” – відповіді відповідно 11% учнів. Серед основних причин учні виділили наступні: „Складно заставити себе” – 6%; „Вважаю це недоцільним” - 3%; „Не знаю” – 2%.

Виходячи, з результатів опитування можна зробити висновок, що використання новітніх підходів та сучасних видів рухової активності сприяють підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом, та можуть додатково використовуватись в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Быков А. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2000. №3. С. 2-8.
2. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. № 12. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf>
3. Закопайло С.А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58379/54279>
4. Зубалій М., Леонов О., Василишина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 4. С 8-12
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. 448 с.
6. Ильин Е.П. Сущность и структура мотива. *Психологический журнал*, 1995. Т.16. №2. С. 27-41.
7. Кардялис К.К., Зуозиенс И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 1999. №3-4. С.11-15.
8. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів. *Фізичне виховання в школі*, 1994. №4. С. 29-32.
9. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2000. №2. С. 50-53.
10. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2009, №.2. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/download/1189/1166/>

11. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. *Олімпійський спорт, спорт для всіх, проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації*: тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу. К.: Олімпійська література, 2000. С. 385.

12. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. Минск: Універсітэцкае, 1998. 221 с.

13. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с

14. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. *Теория и практика физической культуры*, 1997. №6. С.10-13.

15. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М.: Просвещение, 1990. 226 с.

16. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 1989. 222 с.

17. Немов Р.С. Психология. М.: просвещение. ВЛАДОС, 1995. – 576 с.

18. Олексієнко Я. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: <http://www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf>

19. Остапенко О. Виховання інтересу до фізичної культури підлітків старшого віку, 2000. № 27. С. 5.

20. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности. *Теория и практика физической культуры*, 2001. №1. С. 40-45.

21. Серегина О.Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2000. № 2. С. 45-49.

22. Трунденко П.М. Виховання інтересу до занять фізичною культурою: метод.рекоменд. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovanna-interesu-do-zanat-fizicnou-kulturou-115046.html>

23. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 1993. 184 с.