

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-9>

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Карпа І. Я.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Карпушин М. О.

*магістр
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [5, с. 21; 2, с. 131].

В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних струсів виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є валеологічна та медико-педагогічна освіта учнів [4, с. 104; 7, с. 214].

Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер.

Дослідження [1, с. 18; 3, с. 11; 6, с. 77] свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і

зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

Мета дослідження – вивчити стан формування мотивації до занять фізичною культурою у дітей старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Виховання у старшокласників інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в цьому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити школярів до регулярних занять фізичними вправами.

Проведене опитування дозволило отримати наступні результати. Проаналізувавши відповіді старшокласників, ми з'ясували, що хлопці 10-11 класу оцінили своє ставлення до занять фізичною культурою наступним чином: 22,5% дали відповідь – 4; 18,5% оцінили своє ставлення до занять фізкультурою на оцінку – 3; 13,8% – на 2; стільки ж надали оцінку 5 та 4,8% надали оцінку – 1.

Відповідно дівчата на теж саме запитання відповіли наступним чином: 45,8% дали відповідь 3; 41% оцінили своє ставлення до занять фізкультурою на оцінку – 5; 31,5% на 4; 9,1% дівчат оцінюють своє ставлення до занять фізичною культурою за показником 2.

Для з'ясування мотивації учнів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності.

Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть вчителю диференційовано впливати на мотивацію учнів до фізичного самовдосконалення.

Встановлено що мотивація до занять фізичною культурою у хлопців є така: для 45% хлопців це самовдосконалення; для 39,9% – покращення самопочуття; 28,4% учнів хочуть отримати хороші оцінки; 23,2% надають перевагу формуванню гарної тілобудови; 13,8% старшокласників виявили бажання навчитись техніки фізичних вправ; 9,1% розвиток характеру та психічних якостей; 4,8% хлопців вважають, що це сприяє у придбанні друзів та стільки ж має потребу в схваленні.

З'ясувавши відповіді дівчат то для 95,6% мотивацією до занять фізичною культурою є – покращення самопочуття; стільки ж дівчат вважає – формування гарної тіло будови; для 67,2% дівчат є самовдосконалення; 32% виявили бажання навчитись техніки фізичних вправ; 23,2% учениць хочуть отримати хороші оцінки; 17,3% набуття корисних для життя знань та умінь; по 4,8% дівчат відповідно вважають, що уроки фізичної культури впливають на розвиток характеру та психічних якостей, потребу у спілкуванні та викликають інтерес до вчителя.

Таким чином дослідження показало, що найбільшою мотивацією до занять фізичною культурою для хлопців є самовдосконалення, покращення самопочуття Для дівчат це – покращення самопочуття, формування гарної тіло будови, самовдосконалення.

Висновки.

Підлітковий вік характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Воно характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання.

З'ясовано, що ставлення до фізичної культури у школярів як до предмета, так і як до уроку в абсолютній більшості випадків є неоднозначним протягом усього періоду навчання в школі. У більшості учнів відношення до фізичної культури, як дисципліни залишається на високому рівні.

Проведене в ході дослідження опитування виявило, що старшокласники бажають бути здоровими і в фізичній культурі вбачають можливості, які можуть зробити їх такими. Встановлено, що самовдосконаленню старшокласники приділяють найбільше часу (45%), а от у дівчат на першому місці є формування гарної тілобудови та покращення самопочуття (95,6%).

Література:

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. канд. фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 23 с.

2. Горшкова Н. В. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – 2005. – № 6/7. – С. 130–133.

3. Закурин Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе

использования рейтинговой системы оценивания : автореф. дис.... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04. / Л. В. Закурин. – Шуя, 2005. – 17 с.

4. Карпа І. Я. Діяльність футболу в сучасному суспільстві / Карпа І. Я. // Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі : матеріали VIII міжн. наук. – практ. конф., під ред. Л. Д. Димінської; ДДІЗФВіС. – Донецьк, 2010. – С. 104-108.

5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичного станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук фіз. виховання. і спорту : [спец.] 24.00.02 / „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Круцевич Т. Ю. ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.

6. Королінська С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. 2008 – № 7. – С 77–79.

7. Ryska T. A. Enjoyment of evaluative physical activity among young participants: the role of self-handicapping and intrinsic motivation / T. A. Ryska // Child Study Journal. – 2004. – Vol. 33, № 4, P. 213–234.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-10>

ФІТНЕС У ДОМАШНІХ УМОВАХ ОДНІЄЮ ВПРАВОЮ

Лузанова В. О.

*викладачка вищої категорії, викладачка фізичної культури
та виховання*

*ВСП «Маріупольський політехнічний фаховий коледж ДВНЗ "ПДТУ"»
м. Маріуполь, Україна*

Відомо, що фізичні вправи дуже корисно впливають на здоров'я та життя людини, також не треба забувати про окреме призначення спорту, таке, як схуднення, яке передбачає окремий вид занять, а відповідно, і вправ. Щодо останнього, хотілося б виділити одну вправу, назва якої Берпі (від англ. Bepree), яка прийшла до нас з набуттям в Україні популярності такого виду спорту, як «Кроссфіт».

Деякі слова про «Кроссфіт», – (від англ. Crossfit) – вид функціональних тренувань, який об'єднує в собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи. Вправи в цьому виді спорту, як правило