

Матухно Оксана Вікторівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
м. Київ

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Анотація. У даній статті висвітлено зміст, форми і методи формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників засобами оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фізична культура, старшокласники, оздоровчий фітнес, фізичне виховання.

Аннотация. Матухно О. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой старшеклассников средствами оздоровительного фитнеса. В данной статье определено содержание, формы и методы формирования мотивации к занятиям физической культурой старшеклассников средствами оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: физическая культура, старшеклассники, оздоровительный фитнес, физическое воспитание.

Annotation. Matukhno O. V. Formation of motivation for physical training of seniors means health fitness. This article identifies the content, forms and methods of formation of motivation for physical training of seniors means health fitness.

Relevance of research of problems of formation of motivation to employment by physical culture of pupils by means of health fitness related to the orientation of pedagogical theory and practices to develop modern techniques that improve the efficiency of the educational and health process in schools and extracurricular educational institutions. The study of psychopedagogical and sports literature shows that physical education high school essential classes in health fitness. This is because they are popular among young students, one of the effective means their full development. However, in recent years the study of problems of physical education of students is the insufficient attention that has led to a gradual decline in their interest in popular and unpopular forms and methods of physical education.

Motivating activity can be carried out in different substantial directions, unfold in a different structural sequence, with a predominance of socially or individually oriented orientation. Nature willful act allows to identify the elementary mechanisms of formation of motives and their content is presented through the analysis and interpretation of psychological needs of human life. The motives of sports activity are characterized by pronounced social orientation and educational aspirations.

The results of scientific studies conducted in recent years show that physical culture and sport are the most important means of upbringing a comprehensively developed personality, actively influence the formation of its spirituality, development of creative activity, strengthening and preservation of health.

A variety of movements and actions performed in the course of health fitness outdoors in favorable hygienic conditions, have a great healing effect, strengthen the nervous system, develop the musculoskeletal system, improves overall metabolism, increases the activity of all organs and body systems students.

Key words: physical culture, students, health fitness, physical education.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників засобами оздоровчого фітнесу обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного, оздоровчого процесу в школах та позашкільних навчальних закладах. Вивчення психолого-педагогічної та спеціальної літератури засвідчує, що у фізичному вихованні старшокласників велике значення мають заняття з оздоровчого фітнесу. Це пояснюється тим, що вони є популярними серед учнівської молоді, одним із ефективних засобів їх всебічного розвитку. Однак в останні роки дослідженню проблеми фізичного виховання учнів надається недостатня увага, що призвело до поступового зниження в них інтересу до популярних і непопулярних форм і методів фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами оздоровчого фітнесу. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, М. Тимчик та інші), проведення оздоровчих занять з фітнесу (О. Завальнюк), організації спортивних змагань з оздоровчого фітнесу (Н. Воловик) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета – проаналізувати особливості формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників засобами оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Низький рівень фізичної вихованості учнівської молоді має низку конкретних причин. Однією з основних є низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, рухової активності, фізкультурно-масової роботи та здорового способу життя. Саме тому куріння, зловживання алкоголем, низький рівень рухової активності, неправильне харчування, надмірне психоемоційне навантаження, бездумний ризик набули великого поширення серед учнів старших класів. Невирішеність цих проблем у сучасних умовах пов'язана, насамперед, з

недостатнім вивченням і впровадженням передового педагогічного досвіду, не розробленістю інноваційних виховних технологій, низькою підготовкою та несвоєчасною перепідготовкою педагогічних кадрів до здійснення завдань формування здорового способу життя. Передовий досвід підтверджує, що найбільш доцільним у цих умовах є використання таких форм і засобів профілактичного впливу, які сприяють формуванню в старшокласників активної позиції, спрямованої на подолання звичок і факторів, що викликають відхилення у їхній поведінці, а також організація цілеспрямованої виховної роботи з учнівською молоддю, яка відноситься до групи ризику. Аналіз наукової та методичної літератури (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, Т. Круцевич, Ж. Дьоміна, М. Тимчик та ін.) свідчить, що фізичне виховання в будь-якому суспільстві є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів людини, збереження та вдосконалення природного механізму регуляції її життєдіяльності. Саме тому в розвинутих державах приділяється велика увага створенню найсприятливіших умов для фізичного виховання молоді, використанню всіх можливостей суспільства для формування в підростаючого покоління здорового способу життя, що є основною умовою забезпечення його нормального розвитку, продуктивної життєдіяльності в гармонії із суспільством та природою. Удосконалення фізичної культури суспільства пов'язано з постійним збільшенням кількості видів спорту, появою нових напрямів фізкультурно-спортивної діяльності та зростанням популярності нетрадиційних систем фізичних вправ. На сьогоднішній день термін «фітнес» став одним з тих понять, які найбільш часто використовують в контексті активної рухової діяльності. Фітнес пропонує не тільки заняття фізичною культурою, але і свою власну філософію способу життя, певну систему цінностей. Термін «фітнес» визначають як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні. В даний час «фітнес» перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи але і все, що може принести користь людському тілу [4].

Мотиви, які спонукають людину займатися оздоровчим фітнесом мають свою структуру. Так, Е. Ільїн виділяє такі безпосередні мотиви спортивної діяльності: потреба в почутті задоволення від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю, спритністю; прагнення проявити себе у складних, навіть екстремальних ситуаціях; прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність і домогтися перемоги; потреба у самовираженні, самоствердженні, прагнення до суспільного визнання, слави. Вчений також відмічає опосередковані мотиви спортивної діяльності, а саме: прагнення стати сильним, здоровим; прагнення через спортивну діяльність підготувати себе до практичної життя; потреба у заняттях спортом через усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності [5]. Як відмічає О. Завальнюк, мотивування активності людини може здійснюватися в різних змістових напрямках, розгортатися в різній структурній послідовності, з перевагою соціально або індивідуально-орієнтованої спрямованості. Природа вольового акту дає змогу виявити елементарні механізми утворення мотивів, а їхній зміст постає через аналіз та психологічне тлумачення потреб старшокласників. Мотиви спортивної діяльності характеризуються яскраво вираженою соціальною спрямованістю і педагогічними прагненнями тощо [2; 3].

Результати наукових досліджень, які проведені за останні роки, показують, що фізична культура і спорт є найважливішими засобами виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості, активно впливають на формування її духовності, розвиток творчої активності, зміцнення та збереження здоров'я [1; 9]. Як зазначає М. Тимчик, дієвим у формуванні мотивації до занять фізичною культурою старшокласників засобами оздоровчого фітнесу є використання елементів змагальної діяльності, які являють собою спосіб стимулювання активності учнів, організації їх практичної суспільно-корисної діяльності. Він ґрунтується на мотивах інтересу, високій ініціативності, винахідливості, творчості, практичності, колективізму й самостійності. Його застосування у фізичному вихованні сприяє покращенню працездатності старшокласників, продуктивності й доцільності педагогічної праці вчителів фізичної культури, інструкторів з оздоровчого фітнесу, досягнення високих результатів у навчально-виховній роботі [8].

Варто зазначити, що у процесі формування мотивації до занять фізичною культурою засобами оздоровчого фітнесу ефективним є метод заохочення та уподібнення, як спосіб впливу на свідомість старшокласників. Використання даного методу, на думку М. Зубалія та М. Тимчика, під час занять оздоровчим фітнесом дозволяє вибирати учням старшокласникам свій ідеал. Цьому сприяють яскраві враження й ставлення до нього конкретних людей (відомих спортсменів, успішних випускників школи), які прагнули в усьому наслідувати свого кумира. В сукупності метод заохочення та уподібнення сприяв гармонійному душевному розвитку старшокласників, викликав відчуття радості під час занять оздоровчим фітнесом. Це наближувало учнів старшокласників у вчинках до свого спортивного ідеалу, допомагало зрозуміти правильність своїх вчинків щодо своїх однокласників, учителів і батьків, указувало на необхідність змінити своє ставлення до навчальної діяльності й фізичного виховання. Застосування заохочення в процесі занять оздоровчим фітнесом завжди викликало у школярів віру в свої сили, поліпшувало настрій, бажання бути першим, розвивало фізичні якості, формувало мотивацію до занять фізичною культурою тощо [6; 7]. Під час фізичного формування мотивації до занять фізичною культурою засобами оздоровчого фітнесу важливо застосовувати такі види заохочень, як похвала дирекції за самостійний і колективний вклад у розвиток фізичної культури і масового спорту в школі; відзнака й оцінка учнів за навчальну, спортивну і патріотичну роботу в класі; подяка керівництва школи вчителю фізичної культури; відзнака про успіхи учнів у спортивній і фізкультурно-масовій роботі у вигляді нагород, грамот, дипломів, подарунків; довіра учням самостійно виконувати завдання тренера з фітнесу; підтримка вчинків учнів, спрямованих на розвиток фізичних якостей тощо [7]. Вивчення наукової літератури дає можливість зрозуміти, що у процесі формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників необхідно враховувати такі компоненти, а саме: *діяльнісний* компонент, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності; *предметно-ціннісний* компонент, який представлений матеріальними і духовними цінностями, створеними суспільством

для забезпечення ефективності фізкультурно-масової діяльності; *результативний компонент* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я тощо [3; 5; 9].

ВИСНОВКИ. Таким чином, вивчення теорії і практики щодо фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах занять з оздоровчого фітнесу сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів мотивації. Така ефективна діяльність допомагає розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, цілеспрямованість, наполегливість, активність. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі занять з оздоровчого фітнесу на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив мають заняття з оздоровчого фітнесу на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Arefev V. G. Osnovy teorii ta metodyky fizichnogo vyhovannya: pidruchnyk / V. G. Arefev. – k.: vydavnytstvo npu imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Zavalniuk O. V. Metodychni rekomendacii z discipliny «Teoriya sportu» z napryamu pidgotovki 0102 Fizychnе vyhovannya ta sport zi specialnosti 8.010201 «Fizychnе vyhovannya» / O. V. Zavalniuk. – K. : TOV «Kozari», 2014. – 118 s.
3. Zavalniuk O. V. Osobystist trenera yak subekta upravlinskoj diyalnosti v suchasnomu sporti / O. V. Zavalniuk // Gileya. Istorychni nauky. Filosofski nauky. Politychni nauky : Naukovyj visnik : Zb. nauk. prac. – Kiev : NPU imeni M. P. Dragomanova, 2015. – Vyp. 96 (5). - S. 311–315.
4. Zavalniuk O. V. Filosofska interpretaciya fitnesu yak skladovoi zdovrova ta blagopoluchchya lydyny / O. V. Zavalniuk // Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova – Seriya №15 «Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport» / za red. G. M. Arzyutova – Vyd-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2016. – Vyp. 3K2 (71) 16 – S. 128 – 131.
5. Ilin E. P. Motivaciya i Motyvy / E. P. Ilin. – SPb. : Piter 2004. – 509 s.
6. Metodyka fizychnogo vyhovannya uchniv 1–11 klasiv : navchalnyj posibnyk / M. D. Zubalij, L. V. Volkov, M. V. Tymchik ta in. [za redakcieyu M. D. Zubaliya]. – K. : Pedagogichna dumka, 2011. – 209 s.
7. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321
8. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
9. Шабитас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ...канд. псих. наук / А. В. Шабитас. – СПб., 2008. – 184 с.

УДК 796.412-055.25