

podejścia do definicji pojęcia funkcjonalny stan (Przegląd piśmiennictwa za 20 lat) Современные подходы к определению понятия функциональное состояние (Литературный обзор за 20 лет) / Walery Zukow // Zdrowie – prawidłowe funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach życia. – Bydgoszcz University in Bydgoszcz – Monographs – Bydgoszcz - 2012 – P. 205-223.

5. Lidia Butska (Monographs) Puncture diagnostic for the monitoring of function state in persons working under of high psycho-physical stress /Ivan Samosiuk // Health – the proper functioning of man in all spheres of life. – Bydgoszcz University in Bydgoszcz – Monographs – Bydgoszcz - 2012 -P.109-119.

Подано до редакції 12.04.13

УДК 37.037

Л. М. Ващук

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Дослідження мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласників, зокрема формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою, останнім часом привертає увагу як педагогів, науковців, так і практиків, і є перспективним напрямком наукового пошуку в системі національної освіти та виховання. Розробка програм формування мотивації, залучення старшокласників до пізнавальної діяльності у сфері фізичного самовдосконалення сприяє інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: старшокласники, мотиваційно-ціннісні орієнтації, фізична культура.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими або практичними задачами. Важливою проблемою в сучасному світі є підвищення якості освіти та здоров'язбереження учнів і молоді. У Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізична культура розглядається як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей і створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [1, 2, 6]. Аналіз програм із фізичного виховання у школах за останні 20 років привели нас до висновку, що вони забезпечують, переважно, освітній, а не тренувальний рівень. Крім того, було визначено, що в Україні близько 30 % шкіл мають три години на тиждень, виділених для уроків фізичної культури, решта шкіл обмежується дворазовими заняттями. Фізичне навантаження на цих уроках має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5-10 годин [7].

Як наслідок, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я дітей і молоді [4, 6, 7]. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раз,

онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2 %.

Науковці [4, 6] засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зміст поняття "ціннісні орієнтації" пов'язаний із позитивною чи негативною значущістю для індивіда предметів або явищ соціальної дійсності. Вони завжди складають внутрішню основу ставлення людини до різних цінностей соціального, матеріального, морального, політичного та духовного порядку [3, 5, 8]. Відомо, що система цінностей особистості відображає не лише ідеологію й культуру суспільства, до якої він належить, а й ті цінності, які складаються в процесі функціонування груп. Ціннісні орієнтації значною мірою визначаються місцем та роллю групи в системі суспільних відносин.

Ціннісним орієнтаціям школяра в ієрархії його мотиваційної сфери належить надзвичайно важлива роль, оскільки вони виконують не лише спонукальну й спрямовуючу функцію, а й смислоутворювальну. Остання є найбільш дієвою та значимою характеристикою системи мотивації особистості, її спрямованості, життєвих цілей і домагань.

У процесі розробки основних методичних підходів до організації навчання школярів прийнято визначення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами як інтегративної якості особистості, що включає цілеспрямованість та активність у навчанні, високий рівень інтересу й мотивації до фі-

зичної культури, демонструє високий ступінь самостійності у виконанні фізичних вправ.

Мотивація – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби.

Кожна вікова група має свої, притаманні лише їй, специфічні особливості розвитку особистості. Головним завданням соціального виховання, що забезпечує гармонійний багатогранний розвиток, духовне та фізичне здоров'я особистості, є непряма апеляція до свідомості. Перехід від дитинства до дорослого життя має як основний зміст, так специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період становлення – фізичну, моральну, розумову, соціальну.

Підлітковий вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя. Наукові дослідження базуються на свідченнях, що підлітковий вік важлива і багато в чому визначальна фаза життєвого циклу. До старшокласників слід ставитися як до особистостей, оскільки психосоціальні фактори мають таке ж важливе значення для здоров'я підлітків, як і біомедичні.

Здоров'я старшокласників нерозривно пов'язане з їхнім соціальним розвитком. Це наголошувалося у регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2000р. "Молодь у світі, що змінюється". Наукові дослідження [6, 7] свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

Мета дослідження: визначити вплив мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласників на форму-

вання інтересу до фізичної культури.

Викладення основного матеріалу дослідження.

В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня зацікавленості старшокласників у заняттях фізичною культурою. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої мети.

В анкетному опитуванні взяли участь учні старших класів. В результаті виявилось, що більшість школярів оцінили стан свого здоров'я на "добре". При цьому учні 10-го класу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 11-го класу (71% - 10-ий клас; 55% - 11-ий клас). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, а саме (53% - 10-ий клас; 62% - 11-ий клас).

Основні причини, які заважають старшокласникам займатися фізичними вправами, на думку учнів, відсутність інтересу до фізичної культури. Особливо це простежується у школярів 10-го класу (75% - хлопців та 35% - дівчат). Як свідчать відповіді анкет, причини, які обмежують старшокласників в заняттях фізичною культурою, це нестача часу, особиста недисциплінованість.

Мотивація, яка спонукає старшокласників займатися фізичними вправами: бути здоровими – 27%, мати гарну статуру – 18%, бути привабливою(им) до другої статі – 12%, покращувати красу тіла та рухів – 10%, досягти високих спортивних результатів – 8%, усвідомлення необхідності і користі для здоров'я занять фізичною культурою – 16%, потреба рухатися – 10%.

Аналізуючи анкетні дані, було визначено, які мотиваційно-ціннісні орієнтації до занять фізичною культурою переважають у старшокласників (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до занять фізичною культурою, %

| Показники | Клас | | | |
|-------------------------------------|-------|------|-------|------|
| | 10-ий | | 11-ий | |
| | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. |
| Великі фізичні навантаження | 65 | 69 | 62 | 80 |
| Недостатні навантаження | 15,2 | 3,0 | 23,3 | 7,8 |
| М'язове задоволення | 28 | 12 | 23 | 6 |
| Товариші | 54 | 60 | 72 | 80 |
| Радіо та телебачення | 37 | 45 | 42 | 63 |
| Втома | 22 | 15 | 35 | 28 |
| Доступність споруд | 20 | 18 | 30 | 18 |
| Батьки | 6 | 10 | 8 | 12 |
| Відсутність методичних рекомендацій | 12 | 14 | 10 | 18 |
| Брак часу | 23 | 30 | 36 | 45 |
| Перевантаження | 15 | 18 | 25 | 32 |

Досліджено, що у старшокласників недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. У старшокласників безпосередньо домінують естетичні мотиви, пов'язані із корекцією статури, а тому зацікавленість до фізичних навантажень можна підвищити, спираючись на їх потреби.

У зв'язку з отриманими даними було запропоно-

вано програму формування мотивації старшокласників до рухової активності. Визначено, що професійна майстерність педагога передбачає створення досконалих та оптимальних умов для фізичного розвитку старшокласників, виявлення здібностей, інтересів, талантів, формування гармонійно-розвинутої особистості.

Досліджено, що спираючись на фізіологічні та

психологічні властивості дітей, учитель будує заняття органічно поєднуючи загально-педагогічні методи навчання та новітні освітні технології, що сприяє високому інтересу до занять фізичною культурою. Поєднуючи лекційні та практичні заняття, було запропоновано музичний супровід, який обирали самі старшокласники, що сприяло емоційному тону учнів, зменшило дистанцію між учителем та школярем і, таким чином, підвищило результативність занять та стимуляції зацікавленості старшокласників.

Встановлено, що для підтримання активної зацікавленості старшокласників до фізичної культури необхідно систематично надавати відповідну інформацію, як при вивченні руху так і при його вдосконаленні. Ця інформація повинна обов'язково розкривати важливість тієї чи іншої вправи. Наприклад, починаючи вивчення опорному стрибку, ми пояснюємо, що це укріплює силу м'язів, розвиває координацію рухів.

На думку науковців [4, 6, 7] виховувати інтереси допомагають цікаві форми навчання, інноваційні методи і прийоми, які дають змогу учневі успішно реалізуватися. Забезпечення навчальних закладів технічним обладнанням, тренажерами, являється перспективним в модернізації змісту та організації занять з фізичної культури в загальноосвітніх закладах. Опиту-

вання старшокласників свідчать про їх зацікавленість у заняттях на тренажерах, у зв'язку з їх новизною та популярністю серед багатьох відомих людей світу, які пропагують здоровий спосіб життя. Досліджено, що формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій, виховання інтересу до занять фізичною культурою, допомагають цікаві нетрадиційні форми навчання, інноваційні методи і прийоми, які дають старшокласникові успішно реалізуватися в майбутньому.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження актуалізує пошук ефективних методів оздоровлення та гармонічного розвитку старшокласників шляхом підвищення мотиваційно-ціннісних орієнтацій до фізичної культури. Завданням держави, педагогів і батьків полягає в тому, щоб підготувати до життя розумних і щасливих дітей з міцним здоров'ям. Реалізація цього можлива за допомогою загальнонавчаних засобів (гімнастика, заняття фізичною культурою, раціональне харчування, прогулянки на свіжому повітрі тощо), оздоровчих технологій, а також формування мотиваційних орієнтацій.

В подальшому доцільно вивчити зв'язок між мотивацією учнів до занять фізичними вправами та рівнем їхньої фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.

2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.

3. Бібік Н. М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів : [монографія] / Бібік Н. М. – К. : ВІПОЛ, 1998. – 200 с.

4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фі-

зичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С. 320-354.

5. Волкова Н. П. Педагогіка / Волкова Н. П. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

6. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 3640.

7. 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.

8. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / В. І. Лозова. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.

Подано до редакції 10.04.13