

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

**Винник В. Д.** Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** У статті досліджено формування мотивації студентів до рухової активності, розглянуто ставлення студентів до фізичної культури і рівня їх фізкультурно-спортивної активності, наведені шляхи формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням студентів, розкрито проблему формування мотивації студентів під час занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:** мотивація, потреби, фізична культура, студенти.

**Постановка проблеми.** В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗОШ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливою соціальною значущістю набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому.

Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість.

Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи.

Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиме поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [3].

У той же час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності школярів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ЗОШ (Т.В. Антонова, Л.В. Закурін, Л.І. Лубишева, С.В. Королінська, та ін.). У процесі вивчення наукової літератури, що розкриває різні підходи до формування мотивації до рухової активності і досвіду роботи загальноосвітніх навчальних закладів у цьому напрямку, ми виявили протиріччя між науково-обґрунтованою необхідністю забезпечення процесу формування мотивації школярів під час занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання, з іншого. Наявність даного проти-

річчя обумовила необхідність вирішення наукового завдання з формування мотивації школярів до рухової активності у процесі фізичного виховання [1; 4; 5; 6].

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

*Мета статті* — вивчити технологію визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою школярів, пріоритетів форм і видів фізичної активності з метою перетворення її в мотиви діяльності, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Завданнями на даному етапі дослідження виступало:

1. Вивчити педагогічні умови формування мотивації школярів у процесі фізичного виховання за даними літератури.
2. З'ясувати ставлення учнів до різних форм і видів занять з фізичного виховання.
3. Визначити специфіку взаємозв'язку мотивації школярів з рівнем їх рухової активності і показниками фізичного здоров'я.
4. Дослідження структури поетапного формування мотивації школярів до рухової активності й оцінити її ефективність.

У формуванні загальної культури школярів фізична культура виступає як важливий базовий компонент. В процесі формування фізичної культури учнів важливим елементом стає мотиваційна сфера особистості, обсяг теоретичних та методико-практичних знань, рухових умінь і навичок. Ціннісне ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального і морального потенціалів.

Мотив — це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти — саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який

спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль — це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб учні усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися — стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А відбувається чіткий поділ мотивів — мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: «спілкування з друзями» та «активний відпочинок», які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом школярів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Дослідження структури мотивів показали, що у сільських хлопців пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний варіант — переїхати із сільської місцевості в місто. Хлопці ставлять собі за мету і поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом.

У дівчат міських шкіл на I-II місці також знаходяться мотиви зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному

відношені однакові з даними хлопців. Далі в них представлені мотиви зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату.

У дівчат із сільської місцевості пріоритетним мотивом є удосконалення форми тіла, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того, вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути, й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

В спеціальній науковій літературі достатньо даних про значну роль фізичної культури в оздоровленні організму людини, організації і становленні здорового способу життя. Разом з тим фактично немає даних, які б характеризували не лише виконання навчальної програми з дисципліни, а й її реальний внесок у формування мотиваційно-ціннісного аспекту особистісної фізичної культури школяра на різних етапах навчання.

Практично відсутні матеріали дослідження динаміки становлення фізичної культури студентів в процесі засвоєння ними цього виду культури через вивчення дисципліни «Фізична культура», при цьому в навчальній програмі з фізичного виховання майже не приділяється уваги використанню факторів впливу на формування особистості школярів. Тоді як принцип виховання гармонійно розвинутої особистості передбачає таку організацію базової підготовки, щоб учні могли опанувати методи і прийоми самостійного накопичення знань, формування переконань і звичок до систематичних занять фізичними вправами, набувати моральних, етичних, естетичних, правових якостей, залучатись до здорового способу життя.

Формування фізичної культури школярів у навчальному процесі проявляється також у їх ставленні до цінностей фізичного виховання та рівня розвитку їх власної фізичної культури. В залежності від ставлення підлітків до фізичної культури і рівня їх фізкультурно-спортивної активності, умовно можна поділити чотири групи за часом, що витрачається на заняття фізичними вправами:

1. Учні, які не виявляють фізкультурно-спортивної активності. Витрати їх часу на заняття фізичним вправами не більше 1 години на тиждень.
2. Учні з недостатньою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на заняття фізичним вправами складають не менше 6 годин на тиждень.
3. Учні з оптимальною фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на заняття фізичним вправами складають від 6 до 8 годин на тиждень.
4. Учні з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на

заняття фізичним вправами перебільшують 8 годин на тиждень [2].

Результати дослідження довели, що чим старшим стає учень, тим менш систематичними стають його заняття фізичним вправами і спортом, а частина школярів зовсім припиняють такі заняття.

Перешкоджають формуванню мотивації і активного ставлення до занять фізичними вправами такі внутрішні фактори: не вистачає часу, відсутність потреби, шкідливі звички тощо.

З метою підвищення ефективності фізичної діяльності актуальним стає вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами в школі. Значний інтерес школярів проявляють до спеціалізованих і секційних занять з обраного виду спорту. Певна частка учнів вважають найбільш придатною формою заняття в школі у позанавчальний час. Незначна кількість школярів бажає використовувати самостійну форму занять.

Результати анкетування, опитування і бесід з пілітками показують, що школярам не вистачає елементарних медико-біологічних і методико-практичних знань для якісного опанування основ фізичної культури. Ввести лекційний курс неможливо в зв'язку з незначною кількістю годин планових занять з дисципліни, що вступає в протиріччя з рекомендаціями МОН України.

Очевидними можуть бути такі шляхи формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням школярів:

- введення в навчальний процес у повному обсязі теоретичного і методико-практичного розділів програми з фізичної культури, яку рекомендує МОН України;
- використання нових форм занять і інформаційних технологій, активних методів тощо;
- організація самостійного вивчення школярами у позанавчальний час теоретичного розділу програми шляхом використання комп'ютерних сайтів;
- проведення індивідуальних бесід і консультацій під час занять у спортивних секціях, групах ПСМ.

Фахівці вважають причини спаду інтересу до фізичного виховання пов'язані з тим, що останнім часом втрачено освітньо-виховну спрямованість занять фізичною культурою. Тому були розроблені наступні методики формування інтересу учнів до занять фізичної культури на основі розглянутих вище категорій:

1. Використання міжпредметних зв'язків природознавства і фізичної культури як засобу навчання і виховання, спрямованого на формування інтересу системи знань з фізкультури, анатомії, гігієни на основі таких понять, як режим дня, правильна постава, загартування, дихальна гімнастика, прак-

тичні вміння та навички, самостійні заняття фізичними вправами.

2. Застосування ігрового методу з метою створення позитивного емоційного фону на вдосконалення рухових вмінь і навичок.

3. Використання педагогічного стимулювання для забезпечення інтелектуальної і фізичної активності.

Реалізація міжпредметних зв'язків підвищує активність, допомагає оволодіти системою міжпредметних знань і навичок з фізичної культури, гігієни, що є необхідною умовою виникнення в них інтересу до занять фізичними вправами. Провідне місце у формуванні мотиваційної сфери належить Батьківщині. Якщо спорт та фізична культура займають провідне місце в родинному вихованні, то мотиваційна сфера діяльності школярів буде більш свідомою і ефективною.

### Висновки

1. Формування мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у ЗОШ; прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

2. Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес школярів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

3. Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

### Список літератури

1. Антонова, Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Т. В. Антонова. — Чебоксары. — 2005. — 20 с.
2. Бех, І. Д. Виховання особистості [Текст] / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — Т.2. — С. 215—225.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2006. — 512 с.
4. Закурин, Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л. В. Закурин. — Шуя, 2005. — 17 с.
5. Королінська, С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ [Текст] / С. В. Королінська, П.О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. / за ред. Є.Є. Єрмакова. — Х. 2008 — №7. — С. 77—79.
6. Лубишева, Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания студента вуза [Текст] / Л. И. Лубишева // Теория и практика физической культуры. — 1993. — №3. — С. 19 — 21.

Надійшла до редакції 26.11.2010 р.

**Винник В. Д.** Особенности формирования интереса и мотивации до занятий физическим воспитанием.

В статье исследовано формирование мотивации студентов к двигательной активности, рассмотрено отношение студентов к физической культуре и уровень их физкультурно-спортивной активности, наведены пути формирования интереса и мотивации к занятиям физическим воспитанием студентов, раскрыто проблему формирования мотивации студентов во время занятий физического воспитания.

**Ключевые слова:** мотивация, потребности, физическая культура, студенты.

**Vinnik V. D.** Features of forming of interest and motivation before engaged in physical education.

The article studies the formation of student's motivation to efferent activity, student's attitude to physical culture is analyzed, as well as to their sports activity, the ways of formation of interest and motivation to classes with the help of physical education, the problem of formation of students' motivation during physical education classes is revealed.

**Key words:** motivation, needs, physical culture, students.