

**С. А. Закопайло**

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість дітей і підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію.

**Ключові слова:** урок фізичної культури, мотивація та інтерес до уроків фізичною культурою, фізичне вправи.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв'язку зі збільшенням часу, який підрастаюче покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час.

**Аналіз актуальних досліджень і публікацій.** На думку багатьох учених [3, 4, 6], фізичне виховання як невід'ємна частина виховання дітей є повноцінним, коли воно ґрунтується на засадах фізичної культури. Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів фізичного виховання, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням. Тому в цих умовах підвищується роль сім'ї, родини, найближчого оточення, де дитина отримує основи духовного і фізичного розвитку.

Встановлено, що основними причинами різних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність [2, 6], непередготовленість дітей до самостійного піклування про своє фізичне вдосконалення [1, 4], недостатня увага вихователів, вчителів, викладачів і родини до проблеми виховання в дітей позитивного ставлення до збереження й зміцнення сво-

го здоров'я [3, 6]. Такий стан проблеми вимагає пошуку досконаліших форм і засобів зміцнення здоров'я дітей. У сучасних умовах найдоступнішим засобом профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля є заняття фізичною культурою.

**Актуальність.** Актуальним стає формування в учнів інтересу до фізичного виховання, забезпечення їхнього повноцінного розвитку, готовності до навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура посідає одне з провідних місць у вихованні гармонійно розвинутої особистості, а для того щоб діти займалися фізичною культурою їх необхідно мотивувати, заохочувати і викликати інтерес до занять нею.

**Мета статті** – розкрити організаційно-методичні особливості формування мотивації та інтересу учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні (спадковість, морфо-функціональні особливості тощо) і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). Фізичний розвиток людини – це керований процес. За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів, можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму, особливо дихальної і серцево-судинної. Показником фізичного розвитку людини вважають тіло будову та розвиток її рухових якостей [2].

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм найкращий розвиток, зміцнення здоров'я. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчувають як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності.

Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її точності та якості. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від однієї дії до іншої, краща розумо-

ва працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною [5]. Однак, слід пам'ятати, що тільки оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на всі вище перераховані прояви.

Щоб діти займалися фізичною культурою їх необхідно мотивувати та заохочувати до занять нею. Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на уроках із фізичної культури є мотивація учнів до занять. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди є цілеспрямованою. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії [2].

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси. У загальному розумінні мотив – це те що стимулює людину до певної дії. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди є цілеспрямованою. Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час) [4].

Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети.

Мета – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності.

Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого, вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається [3].

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. Необхідною умовою формування інтересу до уроків фізичної культури є надання учням можливості показати свої можливості та здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає.

Основою з формування мотивації молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом є: формування у школя-

рів вміння самостійно займатись фізичними вправами; оволодіння учнями теоретичними знаннями, що здійснюється у спеціальній теоретичній частині уроку; планування навчальних занять з урахуванням різних рівнів фізичної підготовленості школярів та дотримання принципу особистих рекордів; використання спеціальних тренувальних засобів у процесі самостійних занять, важливою умовою яких є проведення регулярного комплексного контролю, з метою визначення позитивних зрушень, що сталися в організмі й наочної демонстрації їх школярам [3].

Одним з основних компонентів мотивації є інтерес. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність до пізнання об'єкта, який її цікавить. У поняття інтересу входять уявлення про об'єкт; почуття задоволення, що викликає об'єкт; ставлення до вольових зусиль, вплив відчуття приємного або позитивного на волю. Зі свого боку, інтереси характеризуються направленістю (виділяють матеріальні, духовні, інтелектуальні, суспільні, пізнавальні, спортивні, професійні інтереси) та вибірковістю (інтерес до спортивних ігор, до професії вчителя фізичної культури).

Інтерес учнів до фізичної культури ґрунтується на опануванні знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій.

Формування у школярів інтересу до фізичної культури є також важливою умовою їхнього успішного фізичного виховання. Адже тільки так можливо досягти всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я та підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил і можливостей, коли учні з інтересом відносяться до уроків фізкультури, за власним бажанням прагнуть відвідувати заняття в групах загальної фізичної підготовки або в спортивних секціях, виконують фізичні вправи в домашніх умовах, раціонально проводять вихідні дні та канікули [6].

Суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці і розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посильних для учнів завдань навчання і тренування; використання нестандартного інвентарю та обладнання; спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосовуючи систему заохочень та ін.

Інтерес до фізичної культури проходить через опанування знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій.

Позитивний інтерес до занять фізичною культурою визначається як пізнавальна форма спрямованості особистості на предмет пізнання (соціокультурний досвід із фізичного розвитку й

удосконалення людини, можливості власного фізичного самовдосконалення в тісному зв'язку з духовною культурою) [4].

Оволодіння навчальним матеріалом, розвиток і виховання особистості в процесі навчання рухових дій відбувається лише за умови прояву її активності в навчально-пізнавальній діяльності. Організована діяльність, у якій людина бере участь без бажання, практично не розвиває її. У будь-якому випадку важливо, щоб був сформульований чіткий особистий мотив до уроків фізичної культури й розвинувся стійкий інтерес до них [5].

Інтерес є постійним зусиллям енергії учня, тобто може полегшувати виконання діяльності (коли йому цікаво, не потрібно примушувати себе напружуватися) чи, навпаки, стимулює волюве зусилля, допомагає проявляти терпіння, завзятість, наполегливість, підтримує цілеспрямованість.

В основі формування інтересу до занять фізичною культурою лежить принцип побудови педагогічного процесу свідомості й активності учнів. Сутність цього принципу полягає в такому: якщо ученє розуміє суть поставленого завдання та зацікавлений у його розв'язанні – то це прискорює хід навчання.

Для розвитку інтересу до занять із фізичної культури використовують такі способи:

1. Навчання, що захоплює: новизна навчального матеріалу; використання яскравих прикладів і фактів у процесі викладу нового матеріалу, історизм, показ практичного застосування знань у зв'язку із життєвими планами й орієнтаціями учнів тощо.
2. Використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання; евристичне навчання; застосування мультимедіа-систем; використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо.
3. Взаємонавчання: рецензування відповідей товаришів; допомога слабшим учням тощо.
4. Участь у дискусіях та обговореннях: відстоювання власної думки; постановка запитань до своїх товаришів й учителів фізичної культури; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо [3].

Найважливіше завдання вчителя фізичної культури – зацікавити учня предметом, а також сформувати уявлення про власне здоров'я. Тільки за умови усвідомлення дітьми реальної можливості такого впливу на власний організм стає можливим ефективно розв'язання рухових завдань, що є змістом будь-якого навчального заняття.

Основними вимогами взаємодії учня й учителя повинні бути креативність; комунікативність; педагогічна діагностика для виявлення творчого потенціалу особистості кожного учня; творча співпраця педагога й школяра, що передбачає спільну мету – формування творчої та всебічно розвиненої особистості [4].

Вивчення спортивних ігор забезпечує набуття навичок взаємодії в колективі, розвиває такі морально-вольові якості, як уміння підкорити особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомогу, повагу до своїх партнерів і суперників, почуття відповідальності.

Значний вплив на розвиток інтересів до навчання має осередок за спільними інтересами занять у спортивній секції, навчання в класі. Учені встановили в паралельних групах різні сторони загальної структури інтересів, різний рівень їхньої зрілості, констатували різну форму прояву інтересів. Якщо вважати, що заняття улюбленим видом спорту має в основі симпатію, то можна передбачити, що між симпатією, спрямованістю й силою інтересів учнівської молоді існує певний взаємозв'язок. Як правило, спільність інтересів породжує в молоді симпатію один до одного, а симпатія в процесі двосторонньої комунікації викликає наближення інтересів. Фізичний розвиток юнаків та дівчат, що перебувають на різних ступенях навчання, як правило, формує суттєві розбіжності інтересів завдяки різниці алгоритмів взаємодії [6].

Існують різні способи мотивувати молодь до занять фізичними вправами: демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень; інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; можливість самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; можливість мати красиве тіло; бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування кумира; можливість проведення, спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо. У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молоді людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісні ставлення до занять фізичними вправами. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Ефективність шкільного процесу залежить від її високо кваліфікованих учителів. Не є винятком фахівець із фізичної культури, який за допомогою набутих знань і досвіду, реалізованих у певній послідовності, здатен навчати учнів умінь і навичок із багатьох видів спорту, формувати в них інтерес до навчання, спонукати до здорового способу життя [2].

**Висновки.** У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізичного виховання повинні бути розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення її змісту у навчальних закладах, збільшення рухової активності школярів, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів як в урочний час так і в позаурочний час, використовуючи як організовані, так і самостійні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У літературі відсутні дані про структу-



ру цих чинників та особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах.

Виявлено, що мотивація до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 11-17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву відповідно до констант (стать, тип ВНД, місце проживання), однак постійно визначається загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями і активний відпочинок. У різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації підлітків та юнаків до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму і їх сприйняття навколишнього середовища.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.А. Медицинская валеология / Г.А. Апанасенко, А.А. Попова. – К. : Здоровья 1998. – 248 с.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимп. л-ра. – 530 с.
3. Безверхня Г.В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. Рекомендації для вчителів фізичної культури / Г.В. Безверхня. – Умань : УДПУ, 2003. – 52 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 508 с.
5. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів і аспірантів / Т.Ю. Круцевич. – К. : Знання України, 2001. – 23 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.

The greatest value to human – it life and health. The formation of value orientations on healthy lifestyles are relevant today. The vast majority of children and adolescents in Ukraine are significant variations in health status, about half – unsatisfactory physical training. An important tool for prevention of diseases disciples, strengthening their health, improve their physical fitness is physical activity, which is manifested in enhanced physical activity in physical education classes a student. Motor activity is a characteristic factor of a healthy lifestyle student that determines the orientation of his abilities, knowledge, skills, aspirations, concentration willpower to implement training needs and interests of sports. Formation of motives for classes of society is an important need for systematic physical education contribute to the development of basic physical qualities, education of the will, courage, perseverance, positive impact on health promotion, improve mental performance and social adaptation.

**Key words:** lesson of physical training, motivation and interest in lessons in physical education, physical exercise.

*Отримано: 23.10.2015*