

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання та реабілітації**

Кваліфікаційна робота

**ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»**

**Здобувача другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Кривого Романа Володимировича**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Мосійчук Леонід Васильович**

**РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович**

Тернопіль – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ...6	6
1.1. Аналіз системи фізичної культури і спорту учнівської молоді.....6	6
1.2. Сутність і структура мотивації у сфері фізичної культури.....12	12
1.3. Організація процесу фізичного виховання старшокласників з урахуванням особливостей мотивації.....24	24
1.4. Вікова та морфофункціональна характеристики розвитку дітей у старшому шкільному віці.....30	30
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....38	38
2.1. Методи дослідження.....38	38
2.2. Організація дослідження.....39	39
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....40	40
3.1. Аналіз мотивів старшокласників до занять фізичною культурою та спортом.....40	40
3.2. Порівняльна характеристика мотиваційних пріоритетів щодо фізичної культури та спорту з учнями, які ведуть спортивну діяльність.....48	48
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні, висувають нові вимоги до фізичної культури і спорт, яка є запорукою формуванню фізичного та духовного благополуччя учнівської молоді. Фізичне виховання набуває все більшої вагомості щодопідвищення уваги суспільства до здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності. Невід'ємними складниками здорового способу життя є спорт, фізична культура і фізичне виховання.

За даними різних науковців, кількість здорових випускників шкіл становить лише від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість [43]. Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я учнів старших класів, формуванні у них стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використанні засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, формуванні всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі зароджується відповідальне ставлення до власного здоров'я, закладаються важливі теоретичні знання та практичні навички на подальше життя [21].

У науковій літературі представлено різні підходи до вдосконалення фізичної культури та спорту. Ряд учених присвятили свої наукові доробки аналізу мотивації та формуванню інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів А. Біліченко [6], С. Бобровник [7], О. Єжова [19], Т. Круцевич [28-29], Н. Пангелова [44] пошуку засобів для формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю учнів старших класів Є. Федоренко [50].

Наукові роботи фахівців досліджуваної галузі свідчать, що мотивація та інтереси дітей старшого шкільного віку є різними і на формування їх мотивів

та інтересів впливають зовнішні та внутрішні фактори. Відомо, що шкільні уроки фізичної культури не здатні повністю задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності учнів старших класів та не завжди є привабливими для них. Тому особливої актуальності набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою та спортом.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити науково-методичну літературу щодо особливостей формування мотивації до фізичної культури та спорту у старшому шкільному віці.
2. Проаналізувати мотиви старшокласників до занять фізичною культурою та спортом.
3. Порівняти мотиваційні пріоритети учнів, які не займаються спортом з контингентом дітей, які формують спортивну кар'єру.

Об'єкт дослідження: фізична культура і спорт у старшому шкільному віці.

Предмет дослідження: мотиваційні пріоритети до фізичної культури та спорту в старшокласників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури було здійснено з метою теоретичного обґрунтування об'єкту та предмету дослідження, а також узагальнення наукових тверджень щодо особливостей мотивів як важливого компонента фізичної культури і спорту; анкетування (опитування) використовували для характеристики ставлення школярів до занять з фізичного виховання та вибору мотиваційних пріоритетів щодо видів рухової активності; методи математичної статистики застосовувались для систематизації та первинної математичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна. Вперше з'ясовано обмежувальні фактори, що

впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом старшокласників; визначено взаємозв'язок між особливостями мотиваційних пріоритетів учнів 9-11 класів та їх однолітками, що займаються спортом.

Практичне значення отриманих результатів. Результати наукового дослідження можуть бути використанні під час планування освітньо-виховного процесу з фізичної культури та спорту з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Наукове дослідження представлено на 62 сторінках тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз системи фізичної культури і спорту учнівської молоді

Особлива роль належить фізичному вихованню формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні його здоров'я, а також підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Право, яке мають громадяни незалежно від соціального і майнового стану, расової та національної належності, статі, освіти, віросповідання чи інших особливостей – це займатися фізичною культурою і спортом. Держава має створювати всі умови для правового захисту інтересів своїх громадян у галузі фізичної культури і спорту, розвивати фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочувати прагнення людей зміцнювати своє здоров'я, а також вести здоровий спосіб життя [48].

Закон України «Про освіту» проголошує, що основною метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку. Водночас успішна соціалізація, економічний добробут — є обов'язковою частиною генезу суспільства і сталого розвитку України та її європейського вибору.

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти спрямований на виконання завдань закладів загальної середньої освіти II і III ступенів та визначає вимоги до рівня освіченості учнів основної і старшої школи, ґрунтується на засадах особистісно-зорієнтованого, компетентного і діяльнісного підходів, які реалізовані в освітніх галузях та відображені в результативних складових змісту базової і повної загальної середньої освіти [48].

У старшій школі обов'язковим для вивчення є зміст освітніх галузей, який реалізується шляхом вивчення окремих предметів, курсів за вибором

ЗЗСО відповідно до загальної кількості годин, передбачених для кожної галузі, або шляхом застосування модулів [30].

Трансформація системи шкільної освіти впливає на підвищення рівня фізичної підготовки тому, що змінюється цільова спрямованість фізичної культури і спорту, яка переорієнтовується на формування культури фізичного виховання особистості. Це потребує збільшення вимог до якості навчання, розробки новітніх методик психолого-педагогічного спрямування, що забезпечить особистісно-орієнтований освітньо-виховний процес.

Довгий час ведуться розмови про значні проблеми фізичного виховання, тому багато науковців і вчителів приділяли увагу дослідженню цього питання. Аналізуючи наукову літературу виявили роботи вчених [52], які зробили опитування вчителів фізичної культури й отримали дані, які говорять, що адміністрація школи не завжди сприяє якісному та вчасному забезпеченню учителів спортивним інвентарем. Тому відповідь «так» на запитання, чи достатньо спортивного інвентарю в школі, дали тільки 13,2% вчителів, «частково забезпечені» – 35,2%. Проте велика кількість учителів шкіл повідомили про нестачу інвентарю, незадовільний стан спортивних майданчиків, дефіцит устаткування та низька оплата праці, що є основними проблемами, які озвучили вчителі фізичної культури [45].

Ситуація, яка склалася у галузі не сприяє залученню молодих фахівців до роботи в школі, позбавляє їх мотивації працювати і також досвідчених викладачів. Тому питання відсутності мотивації у вчителя дає лише небажання працювати, а це не реалізація оздоровчих завдань, покладених на предмет фізичного виховання. Отже, вчителі не вмотивовані «іти в ногу із часом» і використовують застарілі методи, які не надто цікаві учням.

Щодо важливості розвитку фізичної культури наголошує низка науковців, так Т. Круцевич говорить про цінність фізичної культури для різних груп населення. Авторкою було зазначено, що саме «людина є продуктом, яка розвивається у процесі діяльності, її конкретних різновидів, основними, універсальними з яких є пізнавальна, трудова, комунікативна та

ігрова. Якщо відсутня одна з складових, то особистість стає не досконалою, що є відхиленням від норми» [28-29].

Сучасні реалії нашої держави диктують нові правила існування системи фізичного виховання молодого покоління, що призводить до багатьох непорозумінь. Завдяки стратегіям розвитку розроблених Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України у 2018 році було розроблено проєкт «Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді до 2025 року, в якому вказано, що «в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді. Саме підростаюче покоління є майбутнім держави і без сприятливої державної політики щодо збереження та зміцнення здоров'я (всі його складові – соціальне, психічне, духовне та фізичне) не може бути майбутнього в держави, яка претендує на гідне місце в Європі» [23].

У проєкті висвітлено основні проблеми, які заважають забезпечити нову якість освіти. Тому існують такі проблеми [23]:

- відсутність нероздільної системи фізичного виховання, морально-духовного розвитку, соціалізації учнівської молоді;
- значне зменшення фізичної активності дітей, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом та, навіть, низький фаховий рівень учителів фізичної культури;
- недостатнє впровадження диференційованого підходу на уроках фізичної культури у ЗЗСО та закладах професійної освіти, що призводить до неадекватних фізичних навантажень на заняттях;
- майже не вивчаються інтереси і бажання учнів при виборі фізичних вправ, які використовуються під час занять з фізичної культури в школі;
- недосконалість системи моніторингу, яка досліджує фізичну підготовленість учнів;
- повільне впровадження в освітньо-виховний процес інноваційних засобів та інформаційно-комунікаційних технологій, відкидання частиною педагогічних кадрів нових реформ в освіті та небажання

впроваджувати інноваційну діяльність в освітньо-виховний процес з фізичного виховання та спорту в закладах освіти;

- низький рівень соціального та правового захисту учасників освітньо-виховного процесу вчителів, відсутність системи стимулювання інноваційної діяльності в системі фізичної культури та спорту;

- низький рівень матеріально-технічного і фінансово-економічного забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням освітніх закладів, в тому числі у сільській місцевості;

- не налагоджений вільний доступ до програм гурткової роботи та факультативів з фізичної культури та спорту для забезпечення секційної роботи у закладах освіти;

- мала кількість гуртків, секцій спортивного спрямування у закладах освіти та відсутність відповідної спортивної інфраструктури (майданчиків, басейнів тощо) для організацій секційної та гурткової роботи, проведення змагань та заходів;

- більшість закладів освіти не мають належного фінансування додаткових занять у спеціальних медичних групах (СМГ), не вистачає фахівців зі спеціальною освітою для проведення занять з учнями зі слабким здоров'ям [23].

На думку О. Біліченко: «саме особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, економічні складності, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм учнівської молоді» [6].

Науковці А. Андрес, О. Андреева, І. Кенсицька, В. Горашук, Т. Круцевич та ін. у своїх роботах зазначають, що спостерігається зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я молоді в Україні, що на даний момент набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості молоді та погіршення стану її

здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та навчальних закладах. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу молоді в руховій активності, не забезпечує їх необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності [1; 2;13; 26].

Відомо, що обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. Тому, Т. Круцевич вивчаючи вказану проблему наголошує, що «негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) молоді зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Це ствердження, що саме рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасного підростаючого покоління» [28-29].

Науковці Т. Кравчук та О. Сорока [25] вивчили питання рівня рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я школярів декількох державних та приватних закладів загальної середньої освіти та виявили, що «в організації фізичного виховання учнів старших класів досліджуваних закладів є як позитивні, так і негативні сторони. Так, позитивним є збільшення в приватній школі вдвічі кількості годин на урочну форму роботи та більш широкий вибір видів спорту, якими можуть займатися учні як під час уроків, так і в ході позакласної і позашкільної роботи. Водночас нижчий рівень фізичного здоров'я учнів приватної школи може свідчити про перевантаження старшокласників навчальною діяльністю» [25].

Також О. Гурковський [16] встановив у процесі порівняння наявності та структури вільного часу у школярів та гімназистів – третини гімназистів вільного часу практично немає. Так велику частку свого вільного часу вони проводять у компанії телевізора, грають у комп'ютерні ігри. Причому автор виявив, що дівчата читають майже в двічі більше, ніж хлопці. А також досліджено, що заняттями фізичної культури і спорту учні приділяють дуже

мало уваги. Було встановлено, що гімназисти більше часу, ніж учні інших освітніх закладів, приділяють самопідготовці до занять. Звісно, було виявлено, що майже половина гімназистів спить менше 7 годин на добу та значно менше часу, ніж учні звичайної школи, буває на свіжому повітрі. Отже, така організація освітнього процесу в гімназіях не є оптимальною а, тим більше, сприятливою для збереження здоров'я учнів [16].

Заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у молоді мотивації до занять, здорового способу життя, а також фізичного і духовного розвитку. Також фізичні вправи відмінно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [28-29].

Вчені наголошують, що значення фізичної культури для підвищення не тільки фізичного стану, а й успішності освітньої діяльності. За словами Н. Пангелової [30] «фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді. Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я» [44].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання присвятили свої дослідження багато науковців. Організаційне і педагогічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях С. Вихор, Т. Круцевич, Б. Шияна диференційованому фізичній культурі присвячені дослідження Т. Петровської, Н. Москаленко та інших [9; 28-29; 40; 53].

Дослідивши ряд наукових джерел, ми виявили, що у процесі фізичного виховання виникає значна частка проблем, що пов'язані з соціальними та

економічними умовами, низькою мотивацією і недостатньою обізнаністю учнівської молоді. З метою вирішення даної проблеми і покращення сприятливих умов для зміцнення здоров'я дітей як найвищої соціальної цінності та забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову діяльність було схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [24].

1.2. Сутність і структура мотивації у сфері фізичної культури

Будь-якою діяльністю рухає мотивація, тому що саме від неї залежна людина її зацікавленість життям, активністю, цілеспрямованістю щодо задоволення своїх бажань, потреб, життєвих орієнтирів. Під мотивацією зазвичай розуміється процес спонукання до діяльності задля досягнення поставленої мети. За останні роки значно зросли обсяги навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, що стає причиною виникнення малорухомості, обмеження м'язових зусиль і в свою чергу викликають захворювання різних систем організму. Для того, щоб протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків потрібно більше уваги звертати на фізичну культуру і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності та зниження втомлюваності, всебічного розвитку, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [42].

Ключовою проблемою на сьогодні є дослідження формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Вона актуальна тому що існує необхідність пробудження у школярів бажання до здорового способу життя, допомога осмисленому вибору занять певним видом спорту для реалізації здоров'язберігаючої діяльності. Адже вчитель не зможе досягнути бажаного ефекту від взаємодії із учнем без урахування його інтересів і мотивів, а

досягнення високих результатів у спорті передусім залежить від формування школяра позитивної мотивації до нього.

«Мотив – це те, що, відображаючись у свідомості людини, спонукає її до діяльності, спрямовуючи на задоволення певної потреби. У загальному вигляді мотив – це відображення потреби, яка діє як об'єктивна закономірність та виступає як об'єктивна необхідність» [46]. Таким чином, «мотив не є однією із складових діяльності, виступаючи складовою системи – мотиваційної сфери особистості» [49].

Так, Л. Столяренко під мотиваційною сферою особистості розуміє «усю сукупність мотивів, які формуються та динамічно розвиваються впродовж життя залежно від обставин. Але деякі мотиви є відносно стійкими і домінують, утворюючи стрижень усієї сфери (в них проявляється спрямованість особистості)» [49].

Встановлено, що «мотив – це безпосередній збудник поведінки людини, причина, яка спонукає до певних дій. Для сучасних школярів однією із головних потреб наразі є потреба у руховій активності. Вона має вікові особливості та проявляється у поведінці дітей. У свою чергу мотивація – це процес, який стимулює дітей до занять певною діяльністю, у тому числі й заняттям фізкультурою та спортом. Чим краще розвинена мотиваційна сфера, тим змістовнішим стає життя людини» [4].

У першу чергу, вчитель фізичної культури на заняттях обов'язково має з'ясувати мотиви та цінності учнів і за їх допомогою здійснювати педагогічну діяльність. Такий підхід дає змогу дуже швидко змінювати тактику взаємодії вчителя та учня, формувати умови для дітей, щоб розвивати такі якості як самостійність, ініціативність та самовдосконалення [4].

Науковець А. Пуні досліджував проблему мотивації до навчальної та фізичної діяльності [42]. Автор вказував, що мотивація до занять фізичною культурою виникає з інших потреб, які він розділив на групи: потреба у русі; потреба у виконанні обов'язків учня і потреба у спортивній діяльності [42].

У психології дане поняття досліджується з декількох позицій, а саме:

- психоаналітичний підхід (ступінь усвідомленості мотивів, їх образні репрезентації, що відповідають інтерпретації);
- біхевіоральний підхід (розглядаються драйви, що забезпечують виживання, адаптацію, оперантне обумовлення поведінки, научіння, питання стимулювання);
- когнітивний підхід (досліджує формування мотивів за допомогою свідомості, когнітивного дисонансу, впливу казуальних атрибуцій);
- вітчизняна психологія (досліджує мотивацію у контексті ціннісно-мотиваційної сфери особистості) [42].

Особливе місце відведене мотивації психологічній взаємодії спортивної діяльності школярів та реалізовує певні функції, а саме: 1) своєрідний пусковий механізм, що підштовхує до дії; 2) підтримує певний рівень активності у фізичній культурі та спорті; 3) налагоджує зміст активностей, які використовують різноманітні засоби діяльності для досягнення запланованих результатів [42].

Тому значимим для нас є дослідження мотивації до фізкультурної діяльності, оскільки це є складним комплексом різних видів активностей, взаємозалежних якостями, здібностями, властивостями та психофізіологічними ресурсами, які притаманні особі, мета якої – досягнення високих результатів, пов'язаних з конкурентоспроможністю.

Американського психолог Б.Дж. Кретті означив свої погляди на мотиви, які прилучають до занять фізичною культурою і спортом [42]:

- прагнення до стресу та його подолання (автор зазначає, що боротися, щоб долати перешкоди, змінювати обставини та досягати успіху – це один із потужних мотивів спортивної діяльності);
- прагнення до самовдосконалення;
- підвищення соціального статусу;
- потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отримання матеріальних заохочень [45].

Розглядаючи структуру мотивації, М. Олійник виділив такі складові: потреби, мотиви та мета, що є завжди усвідомленою, на відміну від перших двох компонентів. Мета є підсумком мисленнєвої діяльності, в процесі якої особистість намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між потребами фізичної культури, її конкретними умовами, з одного боку, та власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов та вимог, з іншого боку. Саме мета є регулятором активності, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату [42].

Автор зазначив, що «формування мотивації є складним та багатогранним процесом. Для розуміння, яким чином правильно побудувати систему стійкої мотивації в учнів до занять фізичною культурою та спортом, необхідно, перш за все, зрозуміти ставлення учнів до даного виду діяльності, вивчити мотиви, що спонукають до фізичної активності» [42].

З процесом діяльності та з його результатом часто науковці зв'язують мотиви до занять фізичною культурою. Так учень задовольняє потребу у певній руховій активності, отримує враження від конкуренції (почуття азарту, радість перемоги), або прагне до здобуття високих результатів:

- самовдосконалення (покращання тілесної статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я);
- самовираження і самоствердження (бути не гіршим за інших, стати привабливим для протилежної статі тощо);
- задоволення духовних потреб (через спілкування з товаришами, почуття приналежності до колективу тощо) [42].

Важливо, що передумовою формування у дітей мотивації до фізичної культури та спорту виступає потреба у самостійних послідовних заняттях, тобто сформованої звички до постійних фізичних навантажень, активної рухової діяльності.

Видатний педагог К. Ушинський, який зазначав, що «звичка є процесом, за допомогою якого переконання трансформується у нахили, а

думка переходить в дію». Автор вбачав наявність двох шляхів виховання звички: організація життєвого досвіду і переконання, роз'яснення [42].

Звичайно, що будь-яка звичкасформовується у результаті багатократного тривалого повторення дій чи форм поведінки. Тому її продукування проходить ряд етапів, кожний з яких учитель фізичної культури забезпечує організаційно.

Окреслимо ці етапи:

1) етап формування позитивного ставлення до фізичної культури (вчитель повинен постійно підкреслювати позитивну роль занять фізичними вправами у розвитку особистості та укріпленні фізичного стану в цілому);

2) етап формування бажання в учнів самостійно займатися фізичною культурою (намір повинен стати стрижнем, внутрішньою підготовкою до дії чи вчинка);

3) етап здійснення учнями наміру самостійно займатися фізичною культурою (на даному етапі необхідно створити відповідні умови для самостійного виконання учнями фізичних вправ, а саме: розробка режиму дня, знайомство з комплексом вправ, які будуть виконуватися вдома самостійно тощо);

4) етап перетворення бажання учнів регулярно та самостійно займатися фізичним розвитком у звичку [42].

Провідними факторами стимулювання в учнів мотивації до занять фізичною культурою є покращання якості та змісту самих занять з фізичними вправами, педагогічним впливом щодо максимальної взаємодії суб'єктивних бажань учнів з об'єктивними завданнями фізичного виховання. Проте, основна роль у цьому процесі відводиться учителю. Адже від його ефективності й цілеспрямованості занять, індивідуального підходу, самого педагога тобто його зацікавленості в роботі, динамічності, емоційності залежить і рівень мотивації дітей [42].

Також важливим фактором є забезпечення занять спортивним інвентарем, хорошими умовами проведення цих занять, зустрічі зі спортсменами та трендові лекції і т.д.

Особливе значення у формуванні мотивації в дітей до фізичної культури набувають спортивно-масові заходи, адже змагання є неодмінною умовою розвитку спортивної діяльності.

Програма з фізичної культури має містити три основні аспекти:

- освітній (повідомлення завдань, розподіл окремих занять, залучення учнів до аналізу та виправлення помилок при виконанні вправ);
- виховний (передбачає розв'язання виховних завдань та розвиток фізичних здібностей);
- оздоровчий (характеризується постійним зростанням навантаження) [42].

М. Олійник зазначає, що «знання теоретичних аспектів фізичної культури є потужним засобом педагогічної дії на мотиваційно-потребову сферу учнів, адже саме вони становлять раціональну основу переконання особистості, а загальноосвітня спрямованість є засобом впливу на формування в учнів потреби в заняттях фізичними вправами у вільний час» [42].

Під час процесу формування потреби до фізичної культури виділяють три фази:

- формування знань стосовно конкретного явища; ці знання є вербальними, вони не застосовуються у процесі самостійних занять і швидко зникають;
- формування практичних умінь;
- формування культурної потреби [42].

В умовах сьогодення виникає ситуація, коли основна увага приділяється не самим заняттям, а кількісним показникам рівня фізичної підготовки, виконанню нормативів і вимог, а це у свою чергу впливає на

формування негативних емоцій, пов'язаних лише зі здобуттям високого балу у суспільстві.

Протепотрібно зняти акцент уваги з нормативних показників фізичної діяльності та урізноманітнити безпосередньо практичні заняття шляхом включення сучасних інноваційних форм та методів проведення занять з учнями [42].

Розглядаючи процес формування мотивації до фізичної культури у віковому аспекті, то у молодшому шкільному віці утворюються передумови для формування мотивації досягнення успіху. З цим пов'язують два різних мотиви: мотив досягнення успіху та запобігання невдач. Вважається, що у цьому віці найбільш сприятливим є закріплення мотиву досягнення успіху як складової позитивної мотивації до занять фізичною культурою [42].

Як наголошують вчені у молодшого школяра властивою є потреба у рухово-емоційній активності щодо самовираження та спілкування, тому вчитель фізичної культури, угамовуючи дані потреби, формує позитивну та стійку мотивацію до занять фізичною культурою [28-29].

У старшому шкільному віці треба розвивати пізнавальний мотив, а саме самоосвіту і формувати соціальні позиційні мотиви, які виражаються у переконанні учнів щодо перевагах здорового способу життя.

Так як основним фактором збереження здоров'я є фізична активність, то вона має вплив і на діяльність, ціннісні орієнтації, модель поведінки особистості.

Головними завданнями дисципліни «Фізичне виховання» визначають такі:

- забезпечення учнів базовими знаннями про життєдіяльність людини, її здоров'я та здоровий спосіб життя;
- навчання оволодінню аспектами практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я;
- розвиток та удосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості [42].

Потреба у руховій активності є базовою, вродженою потребою, але у різних осіб вона виражається по-різному, а це залежить як від генетичних, так і від соціальних факторів. Як відомо, добова активність школярів (об'єм локомоцій) відрізняється удвічі або втричі через генетично зумовлену потребу в активності в цілому і, зокрема, у русі [42].

Як наголошують дослідники, велике бажання у руховій активності спостерігається в людей, які мають сильну нервову систему і перевагу щодо збудження за «внутрішнім» балансом. Такі індивіди завжди більш активні на заняттях з фізичної культури і під час спорту. Тому в них спостерігається краща успішність в оволодінні руховими навичками та у розвитку рухових якостей, а вчителі відзначають у них велику працездатність. Проте велика активність одного школяра в порівнянні з іншими не означає, що він більш усвідомлений, що він більш відповідальний, але йому явно необхідний більший обсяг рухів для того, щоб задовольнити потребу в руховій активності [42].

Для досягнення позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом необхідно враховувати такі аспекти:

- 1) будь-яка діяльність, у тому числі й діяльність, що стосується фізичної культури, повинна залишати відчутний результат;
- 2) цей результат повинен бути оцінений у кількісному та якісному параметрах;
- 3) вимоги до діяльності, яка оцінюється, повинні бути адекватними: не надто завищеними, але водночас і не занадто низькими;
- 4) для оцінки результатів повинна бути певна шкала, у межах якої має бути нормативний рівень, що є обов'язковим, оскільки даний рівень може викликати почуття гордості або, навпаки, розчарування;
- 5) діяльність повинна бути бажаною для суб'єкта, і її результат має бути досягнутий самою особистістю [42].

Таким чином, формування мотивів у школярів до занять фізичною культурою і спортом має складну структуру, яка ґрунтується на виявленні

головних причин їхньої освітньої діяльності та співвідноситься з попередньою появою потреб та цілей.

Досліджуючи процес мотивації учнів до уроків фізичного виховання, науковці виділяють загальні та конкретні мотиви спортивної діяльності. Так, загальні мотиви визначають бажання учнів займатися фізичною культурою взагалі, без якогось певного виду діяльності. Проте, конкретизація мотивів полягає у розбірливому розумінні школярів, яким саме видом спорту вони мають бажання займатися, тобто тут вбачається диференційований підхід [42].

За критерієм походження мотиви розділяють на три групи:

✓ біогенні мотиви, що виникають в результаті усвідомлення потреб у пізнанні та самореалізації (прагнення до активності, самоствердження, підвищення рівня свого досвіду). Саме дана група мотивів є фундаментом мотиваційної сфери.

✓ соціогенні мотиви, що формуються у суб'єкта в процесі розширення досвіду (переконавання, світогляд, ідеали, ціннісні орієнтації тощо).

✓ стимулюючі, що утворюються в результаті педагогічного впливу на учнів у вигляді стимулів (нагорода, похвала, заохочення, вимога тощо) [42].

Також, мотиви відвідування занять з фізичної культури можуть мати різну причинну обумовленість: мотиви, пов'язані з процесом діяльності (задоволення потреби у руховій активності та задоволення, яке учні отримують під впливом гострих вражень від суперництва); мотиви, пов'язані з результатом діяльності (викликані задоволенням потреб особистості у самовдосконаленні, самовираженні, самостверженні) [42].

На формування мотивів впливає дія зовнішніх (умови (ситуації), в яких опинився суб'єкт діяльності) та внутрішніх (інтереси та переконавання, що виражають потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності) факторів.

Отже, мотиваційна сфера дітей є важливим компонентом у процесі організації освітньої діяльності. Саме вона представляє інтерес учнів до занять фізичною культурою, їх активне та свідоме ставлення до здійснюваної діяльності, а це важливо формувати необхідних для раціоналізації їхньої освітньої діяльності, ну і звісно, підвищення ефективності педагогічних впливів мотиви, які відрізняються високим ступенем інтересу до фізичної культури і переконаністю у доцільності занять спортом [42].

На заняттях з фізичної культури задовольняється кілька груп потреб, думку В.Мирошніченка [39], дотримуючись ієрархії потреб А. Маслоу:

По-перше, в основі «піраміди» перебувають фізіологічні потреби, до яких, поряд з іншими (в їжі, питті, кисні, сні тощо), належить потреба в руховій активності. Сучасне життя студентів перевантажене розумовою діяльністю, в результаті вони мають низькі показники рухової активності. Фізичне виховання – це один із найкращих засобів забезпечення необхідним рівнем рухової активності [39].

По-друге, заняття фізичним вихованням можна спрямувати на формування навичок самозахисту (різні види боротьби, розвиток сили), а також інших прикладних навичок, наприклад, плавання, бігу тощо, що задовольняють потребу людини у безпеці й захисті. До таких потреб належить також потреба отримання заліку, яка виникає під впливом страху покарання батьків [39].

По-третє, можливість диференціації видів фізичної активності за статтю створює умову розвитку необхідних для жінки або чоловіка, притаманних статі, якостей. Також створення викладачем умов співтворчості і взаємоповаги на заняттях дозволяє задовольнити потребу в доброзичливості викладача до студента і до нього із боку студентів [39].

По-четверте, на заняттях фізичного виховання під час досягнення результатів, важливих для студента, реалізується потреба у самоповазі. Це

може бути як високий спортивний результат, так і сформована красива фігура тощо [39].

По-п'яте, потреба в самоактуалізації, самовдосконаленні, самореалізації є найвищою в цій «піраміді». На заняттях з фізичного виховання вона проявляється в бажанні почувати себе здоровим; збільшити силу, швидкість, витривалість та інші якості; оволодіти новими вміннями й навичками; досягти успіху в професійній діяльності тощо [39].

Українськiвченi, якi дослiджували особливостi мотивацiї до активностi, безпосередньо, фiзичної, класифiкували антропогеннi потреби за трьома групами:

Першу групу утворюють вiтальнi потреби («iснування»), якi уособлюють стан органiзму людини, обумовлений порушенням внутрiшньої рiвноваги метаболiзму – гомеостазу при змiнi констант внутрiшнього середовища, а також порушенням бiологiчної рiвноваги з зовнiшнiм свiтом, встановленої у процесi життєдiяльностi людини. До цiєї групи вiдносяться потреби на бiологiчному рiвнi: в їжi, водi, повiтрi, свiтлi, температурно-клiматичному режимi, статевому партнерi, самозбереженнi тощо. На соцiальному рiвнi вони виявляються потребами в одязi, сiм'ї, житлi. Сюди також вiдносяться санiтарно-гiгiєнiчнi, побутовi i екологiчнi потреби [45].

До другої групи вiдносять емоцiйнi потреби («задоволення»), що вiдображають певний стан психiки, зумовлений незадоволенням почуттєвим вiдношенням до предметiв i явищ оточуючого свiту. Основу емоцiйних потреб складають емоцiйнi стани людини, що виявляються як переживання i почуття (естетичнi i комунiкативнi потреби, потреби в коханнi i дружбi) [45].

Третя група характеризує рацiональнi потреби («удосконалення»), якi контролюються i зберiгаються вольовими зусиллями. Вони спрямованi на досягнення свiдомо поставленої особистої або суспiльної цiлi (навчальнi, пiзнавальнi, iнтелектуальнi, естетичнi, правовi, самовдосконалення тощо). Тому для задоволення всiх потреб має бути високий рiвень життя, а вiн не

можливий без достатнього рівня здоров'я людини. Для низького рівня здоров'я характерні знижені захисні сили і опірність організму до негативних впливів зовнішнього середовища, що призводить до захворювань. При виникненні захворювань відбувається порушення гомеостазу, тобто зрушення значної частини параметрів внутрішнього середовища, що призводить до відчуття дискомфорту, а в кінцевому результаті до болей і страждання [45].

Основними причини низької ефективності фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є такі: недостатність часу, що відводиться на уроки фізичної культури; програма з фізичної культури для шкіл не повною мірою відповідає вимогам теперішнього часу; низька мотивація до занять фізичною культурою та спортом[7]. Відсутність інтересу у школярів до уроків фізичної культури знижує їх рухову активність. Формування позитивної мотивації до предмета «Фізична культура» в старшому шкільному віці затрудняє: стійкий інтерес до одних предметів, і незасвоєння інших предметів; незадоволення одноманітністю форм навчальних занять, відсутністю творчих і проблемно-пошукових форм навчальної діяльності; збереження ситуативних мотивів вибору життєвого шляху (наприклад, за аналогією з товаришем); розвиток окремих виборчих пізнавальних інтересів, в першу чергу пов'язаних з вибором майбутньої професії [7].

У старшому шкільному віці слід розвивати новий пізнавальний мотив – самоосвіту, формувати соціальні позиційні мотиви, що складаються у ставленні до фізичної культури як здорового способу життя, посилювати ділову орієнтацію школярів на оволодіння знаннями у сфері фізичної культури [7]. Структурні і змістовні зміни в мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом полягають у наступному:

1. У міру розвитку особистості дитини з'являються нові психологічні утворення, які ускладнюють процес мотивації, розширюючи склад мотивів; це призводить до більш обґрунтованого наміру школярів займатися фізичною культурою та спортом.

2. У різні вікові періоди провідну роль грають різні мотиви в поясненні основ занять фізичною культурою та спортом.

3. З віком збільшується усвідомленість структури мотиву як внутрішнього спонукання, а не як «реактивного», обумовленого тільки зовнішніми впливами і обставинами.

4. Зміцнення мотивації до занять фізичною культурою і спортом відбуватися в результаті співвідношення школярем своїх потреб з можливостями і особливостями виконуваної діяльності.

5. Основними методами формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом є заохочення і змагання (з урахуванням можливостей учнів).

6. Основними умовами формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є організація навчально-виховного процесу з урахуванням педагогічних вимог (принципів, закономірностей, віковий особливостей).

7. Тривалі спостереження за учнями на уроках фізичної культури дають основу вважати, що провідним мотивом у заняттях усе більше стає інтелектуальний інтерес, який більшою мірою розвивається під впливом теоретичних знань [7].

Таким чином, формування мотивації дітей старшого шкільного віку до занять повинно ґрунтуватися на передових інноваційних методах навчання, які максимальною мірою відповідають запитам школярів та сприяють ефективному проведенню уроків, зокрема, з фізичної культури.

1.3. Організація процесу фізичного виховання старшокласників з урахуванням особливостей мотивації

Одним із загальноживаних понять про «фізичну культуру» вважається трактування Т.Круцевич [28-29] «фізична культура – вид культури людини та суспільства. Це діяльність і її результати з формування фізичної готовності до

життя. З одного боку, це специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини. Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей».

За даними дослідження М. Маєвського [34] є ігнорування ціннісного потенціалу фізичної культури у педагогічному процесі школи. Тому необхідно сучасному вчителю виховувати та орієнтувати учнів на аксіосферу фізичної культури, так як це прямо в майбутньому відобразиться на їх здоров'ї.

Сучасна особистість не орієнтована на цінності фізичної культури, адже вони їй не зрозумілі, тому науковцям та практикакам необхідно створити оптимальні умови з відповідним наповненням, які можуть допомогти вирішити дану проблему [41].

Як стверджують науковці [10;15 і ін.] останні 20-30 років гостро постає питання проблеми зі здоров'ям у підростаючого покоління, що в результаті негативно впливає на демографічну ситуацію у суспільстві.

На сьогодні на жаль спостерігається ситуація, що фізична культура стрімко втрачає своє ціннісне значення в соціумі. В силу технічного прогресу підростаюче покоління віддає перевагу технічним інноваційним засобам користування, які з кожним днем набирають популярності. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Даний факт підтверджено результатами досліджень багатьох вчених [33;35].

Як відзначає Т.Круцевич [28-29] дієвими засобами підвищення рухового режиму учнівської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Де виступає одним з головних принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням групових і

індивідуальних, духовних і соціальних потреб людей, а також формування та осмислення понять «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою [28-29].

Так як раніше ми наголосили на тому, що учнівська молодь є специфічною спільнотою, то можна сказати, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування особистості. Тому саме в цей період спеціалістам галузі фізичної культури слід посилити свої знання та звернути увагу на формування мотивації до занять з фізичного виховання, доносити інформацію про користь фізичних вправ та розвивати в особистості індивідуальну (особисту) фізичну культуру на заняттях з фізичного виховання та позакласній роботі [27].

О.Єжова у своїх працях наголошує на сприянні позитивного ставлення до здоров'я, що передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Особистість із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження й зміцнення його здоров'я. Ставлення до здоров'я не може з'явитися само по собі, воно формується з моменту народження, особливо активно у підлітковому віці, є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища [19-20].

Автори Т.Круцевич, О. Томенко наголошують, що рівень засвоєння цінностей фізичної культури школярами буде вищим у випадку реалізації п'яти умов: високої теоретичної підготовленості, наявності свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, належного рівня соматичного здоров'я та достатніх для певного віку і статі загальних обсягів рухової активності, що дозволяє нам рекомендувати цілеспрямовано впливати на ці показники для стимулювання до засвоєння цінностей фізичної культури [26].

Для досягнення цього необхідно усвідомити цінність фізичної культури та яким чином фізичні вправи впливають на власний розвиток.

В особисту фізичну культуру людини включають: знання, вміння, навички і відповідну мотивацію до занять фізичною культурою, систематичні заняття фізичними вправами, загартовування, раціональне харчування, правильний режим праці і відпочинку, уміння регулювати психоемоційний стан, боротися і протистояти шкідливим звичкам. Як відзначає автор одним з провідних компонентів є мотивація [18].

Однак дослідження науковця показує, що молодь не підготовлена до самовиховання мотивації до занять фізичною культурою. Ця проблема, безумовно, гальмує, а навіть робить неможливим формування у них інтересу до таких занять. Науковець висуває рекомендації, які необхідно використовувати учнівській молоді самостійно, а викладачі повинні чинити позитивний вплив зі свого боку. Отже, молоді необхідно оволодіти відповідними знаннями для аналізу своєї мотиваційної сфери, вони повинні знати, де, коли і як виховується їх мотивація і чому у них сформувався або, навпаки, відсутній стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Такий самоаналіз допоможе свідомо обрати ті види діяльності, які подобаються, що в результаті призведе до зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності [18].

Наукові праці О.Біліченко [6] спрямовані на вивчення особистісно-мотиваційної сфери молоді, що дозволяє виділити зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на особливості ставлення до фізичного виховання. Порівнявши аналіз досліджуваних показників у молоді, що займаються і не займаються спортом, авторка констатує, що відповідна організація занять фізичними вправами може впливати на формування інтересу до цих занять, мотивації до ЗСЖ та формуванню змістовних орієнтацій, здатності до самоврядування і реалізації своїх ціннісних орієнтирів в різних життєвих сферах [6].

Аналізуючи роботи О. Марченко [37] щодо ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності можна припустити думку, що у дітей не має належної мотивації до занять спортом, цінності у сфері фізичної культури

не сформовані, а відповідь «брак часу» існує більш, як відговорення. Крім цього, нею було виявлено, що хлопці і дівчата мають різне ставлення до уроків фізичної культури, а задоволеність уроками фізичної культури у хлопців спостерігається частіше ніж у дівчат. Тобто, за цими даними можна констатувати факт негативної динаміки ставлення школярів до уроків фізичної культури. За даними О.Марченко [37] старшокласники виявили дуже низьку зацікавленість до уроків фізичної культури, але відсоток, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю у позанавчальний час навпаки зростає. Це свідчить про існування у школярів потреби фізичного вдосконалення. Але юнаки не вбачають, що це можливо зробити на уроках фізичної культури. Тому вони обрали заняття різними видами спорту в позанавчальний час [37].

Вчені, які займались вивченням мотивів наголошують, що школярі керуються декількома мотивами, а Т. Круцевич [28-29] та О. Малоземов [32] наголошують, що навчальна і тренувальна діяльність є полімоторною. «Коли мотиви однаково напрямлені, то створюється посилення мотивації, якщо ж вони мають різноплановий характер, тоді перемагає більш значний, який і буде визначати подальшу діяльність. Проте рівень мотивації у дорослих дуже важко утримати, а в взаємодії з дітьми тим паче, тому доводиться використовувати різні види стимулювання» [31]. «Стимул виступає певною прихованою зброєю вчителя у боротьбі з лінню учнів; для підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників, які передбачають особистісно-значущі заохочення учнів у вигляді високих оцінок, похвальних грамот тощо» [55]. У цьому випадку учні використовують свої успіхи лише як засіб задоволення якихось певних потреб, тоді стимулювання буде ефективне, якщо сприятиме пробудженню інтересу до освітньої діяльності [12].

Беззаперечно, що аби мотивувати учня, потрібно мати досить широкий спектр засобів. Проте відокремити мотивацію від спонукань, таких, як: інтерес, прагнення, потреби, цілі практично неможливо, тому що саме вони

складають ту рушійну силу, яка примушує людину змінюватися та досягати поставлених цілей. Також мотиваційне поле не стоїть на місці як і все у нашому житті, і з плином часу змінюється відповідно до вікових та змістових особливостей. Між мотивом і метою існує тісний зв'язок, який регламентує процеси фізичного вдосконалення. Як свідчить аналіз літератури, до формування потреб щодо фізичного удосконалення варто більш дбайливо ставитись уже з середнього шкільного віку, коли діти починають усвідомлювати причини своїх успіхів та невдач [36].

Тому першочерговим завданням ЗЗСО є, за допомогою педагогів, правильно сформулювати потреби й інтереси дітей, які у майбутньому будуть цінностями у житті дорослої людини, залучаючи до цього важкого процесу й батьків. Звісно, цінності можуть змінюватися з віком та під впливом життєвих ситуацій, але фізичне виховання має посідати завжди вагоме місце у цій ієрархії цінностей [8].

Тому що формуванню дітей стійкого інтересу до активного фізичного способу життя, за дослідженнями науковців, сприяють добре організовані заняття з фізичної культури, багатоманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, які відбуваються у закладі, а також залучення учнів до самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі свого дня. Як зауважують дослідники: «Більшість учнів (87,3 %) добре знає, що активний рух сприяє гармонійному фізичному розвитку людини, попереджає виникнення хронічних хвороб серця, гіпертонії, неврозів, артритів, сколіозу, ожиріння й інших захворювань. Але в процесі навчання учнів у школі, спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою» [5].

Отже, значення фізичної культури та спорту недооцінена учнівською молоддю, а особливо тими, хто не займається спортом. Вчителі та науковці продовжують працювати над вивченням та удосконаленням питання, яке в майбутньому сприятиме підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спорту.

1.4. Вікова та морфофункціональна характеристики розвитку дітей у старшому шкільному віці

Науковці своїми дослідженнями у фізіології та психології вказують, що чутливість до зовнішніх впливів носить вибірковий характер на різних етапах онтогенезу. Це стало основою уявлення про сенситивні періоди, як періоди найбільшої чутливості до впливу факторів зовнішнього середовища, навчальних і фізичних навантажень [28-29].

На думку вчених, зміна періодів є переломним моментом, коли організм переходить від одного якісного стану до іншого. Також стрибкоподібні моменти розвитку всього організму так і окремих органів та тканин називаються критичними. Ці критичні періоди переключають організм на зовсім новий рівень онтогенезу, створюють морфо-функціональну основу існування організму в нових зовнішніх умовах життєдіяльності, а сенситивні періоди пристосовують функціонування організму до цих умов (оптимізуються процеси перебудови в різних органах і системах організму, узгоджується їх діяльність, забезпечується адаптація до фізичних і розумових навантажень тощо) [37].

Вік дітей старшокласників припадає на період завершення морфо-функціонального дозрівання усіх фізіологічних систем тіла людини. Також функції організму стають наближеними до дорослої людини, а асиміляція переважає над дисиміляцією. Величина основного обміну – 2500 ккал/добу для дівчат та близько 3000 ккал/добу для юнаків [45].

Вік 15-17 років характеризується активним формуванням кори великих півкуль на що вказують дослідження Фарбера. Дані метаморфози протікають у проєкційних зорових зонах, соматосенсорній корі. В корі лобової, зорової, соматосенсорної та асоціативних зон кори великих півкуль головного мозку зростає частка пірамідальних нейронів, в той же час кількість перехідних форм нейронів зменшується. Також, у лобних долях висліджується зростання

вмісту зірчастих клітин, що свідчить про дещо пізніший розвиток асоціативних систем, де спостерігається значне ускладнення міжнейронних зв'язків. Саме у цей віковий період нейронні ансамблі, що виступають структурно-функціональною основою обробки інформації, досягають дорослого типу [17].

Як зазначають вчені І. Аносов, В. Хоматова, Н.Сидоряк: «У старшому шкільному віці значно зростає роль коркових структур у регуляції психічної діяльності і фізіологічних функцій організму. Після періоду деякого погіршення процесів вищої нервової діяльності у середньому шкільному віці спостерігається відновлення високого рівня врівноваженості нервових процесів, процеси збудження і гальмування гармонійно поєднуються, покращується диференціація умовних подразників, більш стійкою стає увага, посилюється роль другої сигнальної системи, покращується пам'ять. По завершенню старшого шкільного віку усі властивості основних нервових процесів досягають рівня дорослої людини. Проте не слід забувати, що у процесах вищої нервової діяльності важливе значення має сприйняття інформації, у якому важливу роль відіграють центральні та периферійні ділянки аналізаторів. Хоча основні процеси розвитку аналізаторів завершуються набагато раніше, проте окремі процеси вдосконалення їхніх функцій тривають і у старшому шкільному віці» [3].

До старшого шкільного віку всі основні механізми управління рухами уже сформовані. Продовжується вдосконалення міжцентральных взаємозв'язків що сприяє вдосконалюються сенсомоторні і соматовісцеральні рефлекси. Добре диференціюються і відтворюються м'язові зусилля. Досягається висока точність рухів, координація діяльності м'язів. Покращується координація рухових і вегетативних функцій. Завершається розвиток асоціативних зон кори – передньої лобові та задньої нижньотім'яньової доль. Дані перетворення сприяють більш точній просторовій орієнтації рухів, зростає швидкість прийняття рішень та вирішення завдань, зберігати високу розумову працездатність в умовах

інтенсивної розумової діяльності у випадках дефіциту часу. Стає значно інформативнішим відчуття втоми. Юнаки 18-19 років можуть відчувати втому ще до появи її проявів, що дає змогу краще розподіляти сили, більш ефективно вирішувати тактичні завдання. Зростає ролі правої півкулі, що дає змогу вдосконалити абстрактно-логічні операції, словесну регуляцію рухів, процесів екстраполяції. Центральна нервова система набуває характерних рис дорослої особи проте кінцево сформується до 20 років. А в старшокласників вона ще відрізняється меншими функціональними резервом та низькою стійкістю до значних фізичних і розумових навантажень. Морфо-функціональна будова центральної нервової системи, а разом з нею і вища нервова діяльність відповідає рівню дорослого організму приблизно у 20 років. На цей момент загальна маса мозку в середньому складає 1400 г у хлопців та 1260 г у дівчат [45].

Ю.Цюпак та Р.Гайволя досліджуючи дітей старшого шкільного віку, варто визначити певні відмінності між окремими показниками хлопців та дівчат. У них простежено різку відмінність у розвитку мускулатури: у юнаків вона наростає рівномірно, а в дівчат, наприклад, загальний центр тяжіння на 2,13 см міститься нижче, порівняно з хлопцями. Це підтверджує непропорційний розвиток мускулатури, менш розвинена маса м'язів рук і плечового пояса, більше – м'язів таза. У дівчат маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам. Маса серця дівчат на 10–15 % менша, порівняно з юнаками. Частота серцевих скорочень вища, ніж у юнаків, подих частіший, а життєва ємність легень – на 1 л менша [51].

Важливим у підлітковому віці є також те, що завершується розвиток центральної нервової системи. Процеси порушення та гальмування врівноважуються. Збільшується спроможність мозку до аналітичної й синтезуючої діяльності. Учні здатні виконувати вправи з урахуванням лише словесних указівок учителя [51].

У юнаків швидко зростає м'язова маса; еластичність м'язів і їх нервова регуляція перебувають на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат

спроможний витримати значні навантаження. Також продовжують збільшуватися маса серця, швидкість скорочень серцевого м'яза, хвилиний об'єм крові, покращується нервова й гормональна регуляція серцево-судинної системи [51].

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, порівнюють власні фізичні дані з однолітками. Юнаки переоцінюють свої сили, часто беруть високий темп під час бігу. Дівчата недооцінюють власні сили, невпевнені в собі, особливо у вправах, потребують сміливості й неемоційні та чутливі [28-29].

У старшокласників вдосконалюється стереоскопічність зору, збільшується поле зору та пропускна здатність зорового аналізатора до 20-22 років, вдосконалюється процеси темної та світлової адаптації [45].

Також вважається, що у юнацькому віці покращується вестибулярна сенсорна система, так як після 16 років помічається здатність до кращої підтримки рівноваги. Уперіод 14-19 років відмічається максимальна гострота слуху, але після 20 років поступово зменшується.

В. Жуков та О. Єжова наголошують: «У кістковій системі дітей старшого шкільного віку завершуються процеси осифікації про те ще відбувається у різний час, зростає товщини стінок кісток за рахунок збільшення вмісту у ній солей кальцію, фосфору, магнію, посилюється зв'язковий апарат, пропорції тіла відповідають дорослій людині. Отже, на момент завершення старшого шкільного віку кісткова система за багатьма параметрами відповідає рівню розвитку дорослого організму, хоча остаточне її формування завершується лише у віці 25-30 років» [22].

У дослідженнях М. Саїнчук вказується, що «об'єм та маса м'язів зростає, у віці 15 років становить 33% від маси тіла, а у віці 18 років – уже 44,2%. Та остаточне завершення потовщення м'язових впроркон завершуються значно пізніше – лише у віці 30-35 років. У юнацькому віці тривають процеси дозрівання м'язової тканини, м'язів, глікогенових та жирових запасів волокон» [47].

Серцево-судинна система та система крові старшокласників аналогічна дорослій. Частково можуть спостерігатись прояви дихальної аритмії але повне морфологічне та функціональне дозрівання серця відбувається у 20-21 рік. Так, об'єм серця досягає 130-150 мл (дорослі – 280 мл.), хвилинний об'єм крові – 3-4 (дорослі – 5-6). Систолічний об'єм у 17 років становить складає 70 мл, а ЧСС – на рівні дорослого. Тривають процеси збільшення товщини серцевої стінки, наростання маси серця. Загалом зміни у серцево-судинній системі (зменшення ЧСС, збільшення періоду загальної діастоли, збільшення пульсового тиску, збільшення часу кругообігу крові) свідчить про економізацію функцій [3].

Дихальна система старшокласників наближена до дорослого організму. ЖЄЛ у юнаків сягає значення в 3520 мл, а у дівчат 2760 мл, зменшується частота та зростає глибина дихання, що свідчить про економізацію роботи дихальної системи. Розвиток дихальної системи завершується у дівчат у 17-18 років, а у юнаків – у 19- 20 років [3].

В. Жуков та О. Єжова зазначають, що нерівномірно в процесі онтогенезу відбуваються і зміни функціональних властивостей м'язів. Проаналізуємо зміни таких властивостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість у старшому шкільному віці. Слід зазначити, що у дівчат у цьому віці виникають певні зміни у проявах рухових якостей, пов'язані із овуляційно-менструальним циклом [22]. Варто відзначити, що найбільш інтенсивний розвиток з поміж фізичних якостей стосується швидкісних показників. Проте вже в 13-14 років ці показники досягають рівня дорослого. Даний період також є сенсативним для розвитку швидкісно-силових якостей, як зазначає Л. Волков [11]. Отже, очевидно, що швидкісні якості досягають свого оптимуму ще до старшого шкільного віку, який менш придатний для їх розвитку. У старшому шкільному віці відбувається стабілізація показників спритності рухів [11].

На відміну від описаних вище якостей, у старшому шкільному віці і далі триває інтенсивне зростання силових показників м'язів. Так, середня

сила різних груп м'язів у 16-17 річних порівняно з 14-річними зростає в 1,75 разів. Водночас після 17 років зростання силових показників уповільнюється. Так, у середньому сила м'язів 20-30 річних перевищує таку 16-17-річних лише у 1,1 рази. Сенситивний період сили – 14-17 років (максимальний – 18-20 років до 45 років). Станова сила у 18 років – 125-130 кг. Отже, у старшому шкільному віці спостерігається значний приріст силових показників м'язів, після завершення цього періоду він значно уповільнюється [54].

Витривалість у старшому шкільному віці знову досягає високих значень після деякого спаду у період статевого дозрівання. Проте на момент закінчення школи витривалість, як правило, не перевищує 90% від рівня витривалості дорослих. Сенситивний період загальної витривалості – 15-20 років (максимальна – 20-25 років і до 55 і більше). Максимального рівня показники витривалості досягають у 25-30 років [28-29].

Фізична працездатність юнаків перебуває на високому рівні. Юнак може виконати обсяг роботи, що у 20-30 разів перевищує можливий у 9-10 років. Збільшення працездатності є результатом вдосконалення систем регуляції, структурної перебудови м'язів та власне збільшення маси тіла

Гнучкість у старшому шкільному віці дещо погіршується в порівнянні із середнім шкільним віком [3]. Також координаційні здібності старшокласників досягають оптимального розвитку і у 18-25 років уже відповідають рівню дорослого організму [3].

Проаналізувавши літературні джерела зрозуміло, що під час організації фізичного виховання в старшому шкільному віці методика проведення уроку наближається до методики занять із дорослими. Динаміка навантажень сягає рівня, властивого спортивному тренуванню. На заняттях із дівчатами потрібно не перевантажувати м'язи й органи малого таза, уникати вправ, які викликають підвищення черевного тиску. Наприклад, не рекомендовано використовувати вправи на дихання, натужуванням, піднімання надмірної

ваги (до 55–60 % від максимального рівня), стрибків (у довжину та висоту) [51].

Як вказує Т. Круцевич: «Зміст уроків, тобто дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості диференціюються залежно від статі. У дітей старшого шкільного віку слід розвивати спроможність до самостійного та систематичного використання занять фізичними вправами, опираючись на свої знання, отримані на уроках фізкультури, а також частково – фізики, хімії, біології» [28-29].

Розглядаючи процес уроків фізичної культури, потрібно зазначити, що стосовно юнаків старшого шкільного віку варто застосовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. Вправи, які виконуються, більше розширюють уявлення про процес фізичного виховання, аніж ті, які використовують у середніх класах. Широко застосовують технічні прийоми спортивних ігор: для дівчат – різні види аеробіки, художньої гімнастики; для юнаків – елементи боротьби, стройові прийоми вишколу й подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм [51].

Отже, старший шкільний вік – це період незначних анатомо-фізіологічних змін і досягнення організмом юнаків функціонального рівня дорослої людини.

Висновки до першого розділу

Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді. Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я.

Встановлено, що «мотив – це безпосередній збудник поведінки людини, причина, яка спонукає до певних дій. Для сучасних школярів однією із головних потреб наразі є потреба у руховій активності. Вона має вікові особливості та проявляється у поведінці дітей. У свою чергу мотивація – це процес, який стимулює дітей до занять певною діяльністю, у тому числі й заняттям фізкультурою та спортом. Чим краще розвинена мотиваційна сфера, тим змістовнішим стає життя людини»

Формування мотивації дітей старшого шкільного віку до занять повинно ґрунтуватися на передових інноваційних методах навчання, які максимальною мірою відповідають запитам школярів та сприяють ефективному проведенню уроків, зокрема, з фізичної культури.

Низький рівень здоров'я старшокласників в Україні залишається одним з основних викликів освітньому процесу. Пошук оптимальних засобів і методів для покращення ситуації визначає актуальність дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання завдань нашого дослідження були використані такі методи наукових розвідок:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури,
- анкетування (опитування),
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз наукової, науково-методичної літератури, документальних матеріалів дозволив визначити проблему, конкретизувати мету, завдання, об'єкт і предметдослідження.

Вивчення науково-методичної літератури сприяло більш чіткій подачі методології дослідження і визначенню загальних теоретичних положень, ступеня наукової обґрунтованості проблеми мотивації до фізичної культури та спорту в старшому шкільному віці.

Опитування, яке було проведене за допомогою анкетування для вивчення загальних підходів та ставлення учнів до фізичної культури та спорту. Для реалізації одного з основних завдань дослідження ми розробили спеціальну анкету, де було запропоновано кілька питань, зміст яких стосувався саме розуміння, бачення і ставлення респондентів до особливостей мотиваційних складових учнів 9-11 класів.

Анкетування було поведене упродовж лютого 2023 року серед учнів старших класів (9-11 класи) з метою виявлення ставлення дітей до фізичної культури та спорту (додаток А).

Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети [132] Цей метод дослідження проводився з метою виявлення мотивів та інтересів учнів щодо занять фізичноюкультурою і спортом.

Досить важливим доповненням до анкетування було опитування самих учнів щодо уроків з фізкультури та бажання бути здоровим. Тобто через зворотній зв'язок (запитання-відповіді) старшокласники демонструють свою зацікавленість та бажання займатися тим чи іншим видом фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тому ми запропонували питання, які б передбачали мотиваційні пріоритети у процесі реалізації фізичного виховання в старшій школі.

Методи математичної статистики. Підбір методів математико-статистичної обробки даних дає змогу обґрунтовано отримати якісні та інформативні результати щодо проведеного анкетування. Вони дають змогу зробити узагальнення думки студентів щодо мотиваційної складової навчання з фізичної культури. Опрацювання даних здійснювали за допомогою програмного забезпечення «Microsoft» – «Excel» для Windows 2010.

2.2. Організація дослідження

Анкетування проведено у лютому 2023 року серед учнів 9-11 класів. Нами було проведено анкетування 86 учнів 9-11 класів, а саме: 26 учнів 11 класу, 29 – 10 класу, 31 – 9 класу. Метою опитування старшокласників було з'ясування особливостей формування мотивації до фізичної культури та спорту в старшому шкільному віці.

РОЗДІЛ 3

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

3.1. Аналіз мотивів старшокласників до занять фізичною культурою та спортом

З метою з'ясування мотивів до занять фізичною культурою та спортом у старшому шкільному віці нами було проведено анкетування 86 учнів 9-11 класів (26 учнів 11 класу, 29 – 10 класу, 31 – 9 класу) (додаток А).

Як свідчить аналіз відповідей 11 класу щодо суб'єктивного визначення задоволеності своїм фізичним станом, то 53,85 % учнів не зовсім задоволені, тобто більше половини класу вважають свій фізичний стан незадовільним. 15 (51,72 %) десятикласників вказали, що вони задоволені своїм фізичним станом. З-поміж усіх старшокласників найбільш незадоволені власним фізичним станом виявилось у 9 класі – 74,2 % дітей (рис. 3.1).

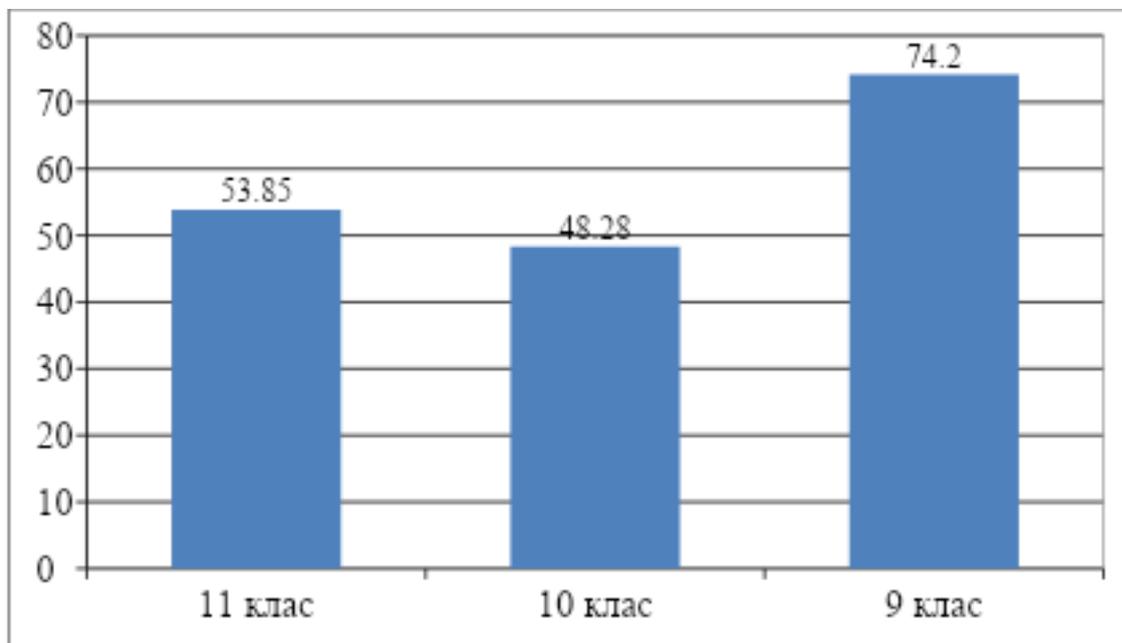


Рис. 3.1. Розподіл відповідей учнів щодо незадоволеності своїм фізичним станом, %

Щоб визначити основну мету відвідування уроків фізичної культури, ми запитали у старшокласників: «З якою метою ви відвідуєте уроки фізичної

культури?». Відповіді одинадятикласників розподілились наступним чином: 38,47 % – отримати позитивну оцінку, 11,53 % – не мати проблем, 34,62 % – покращити фізичну підготовку, 15,38 % – зміцнити здоров'я. Щодо результатів відповідей учнів 10 класу, то 31,03 % бажають отримати позитивну оцінку, 27,59 % дітей не хочуть мати проблем з даного предмету, 34,48 % – покращити фізичну підготовку, 6,9 % десятикласників мають за мету зміцнити здоров'я. Опитування респондентів 9 класу виявило такі дані їх мотивів відвідування уроків фізичної культури: 41,93 % – отримати позитивну оцінку, 16,13 % – не мати проблем, 29,04 % – покращити фізичну підготовку, 12,9 % – зміцнити здоров'я (рис. 3.2).

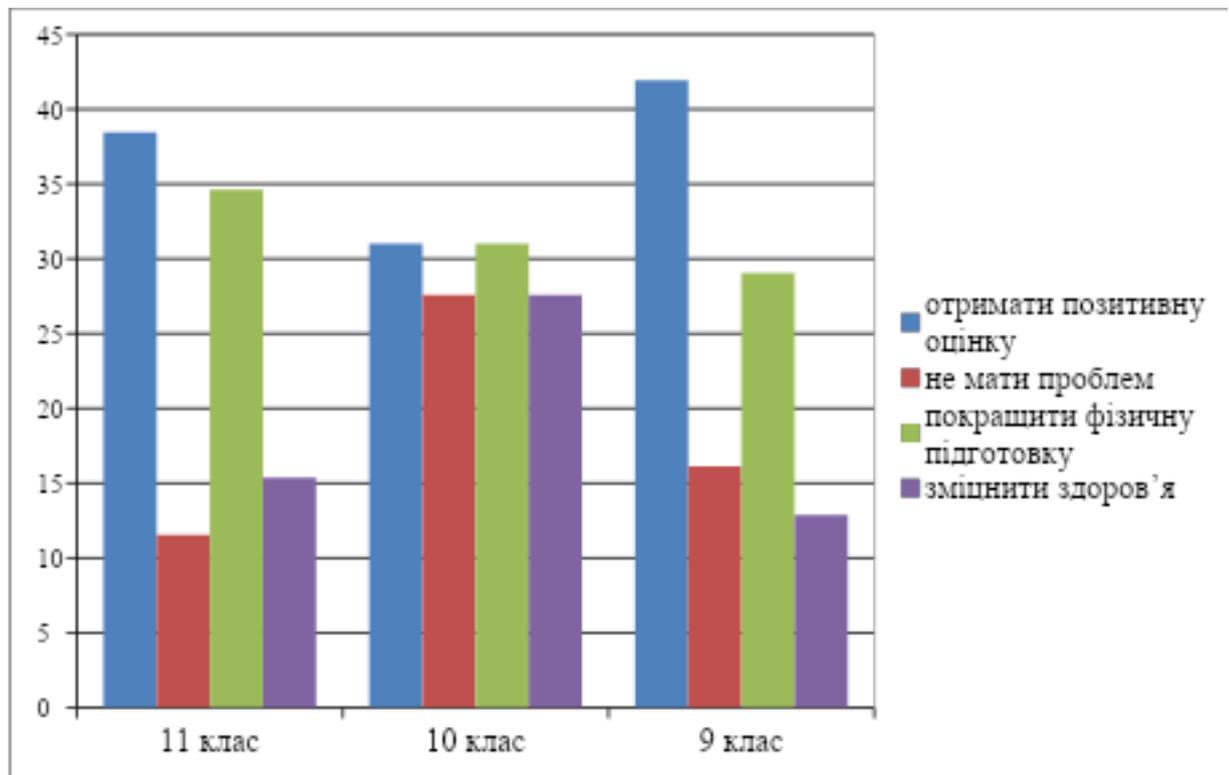


Рис. 3.2. Розподіл відповідей учнівщодо мети відвідування уроків фізичної культури, %

Питанням нашої анкети було наступне: «Чи отримуєте задоволення від уроків фізичної культури?», на яке переважна більшість учнів дала позитивну відповідь. Так діти 11 класів відповіли, що цілковите задоволення отримує 17

учнів, не зовсім – 6 опитаних, 3 дитини – не задоволені. Десятикласники розподілились наступним чином: 19 дітей отримує цілковите задоволення, 8 опитаних – не зовсім, 2 респонденти – не задоволені. Серед учнів 9 класів цілковите задоволення отримує 21 учень, не зовсім – 8 опитаних, 2 дитини – не задоволені.

Даючи відповідь на питання: «Яким є навантаження на уроках фізичної культури?», більшість дітей досліджуваних вікових груп обрали відповідь «оптимальним». Отож відповіді в 11 класі розділились наступним чином: 7,69 % – високим, 57,69 % – оптимальним, 34,62 % – низьким. Десятикласники обрали наступні відповіді на поставлене запитання: 3,45 % – високим, 58,62 % – оптимальним, 37,93 % – низьким. Жоден учень 9 класу не вказав, що навантаження на уроках фізичної культури є високим, проте 61,29 % вказали оптимальним навантаження та 38,71 % – низьким (рис. 3.3).

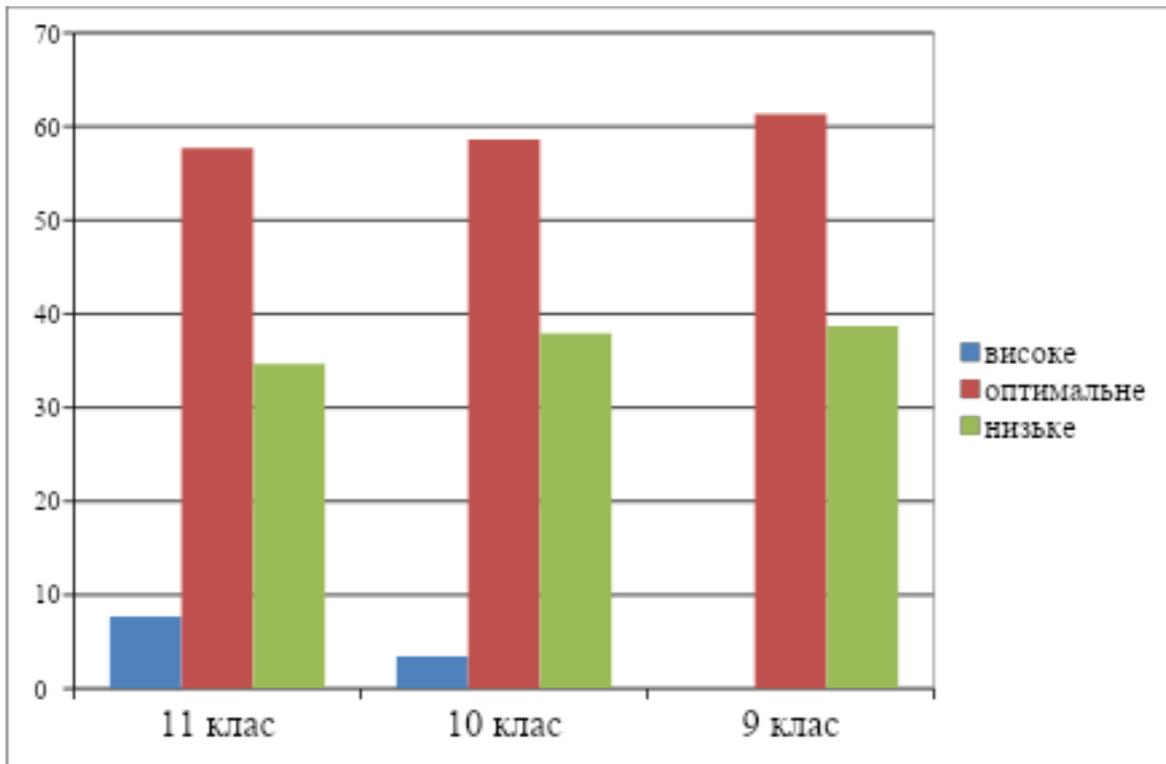


Рис. 3.3. Розподіл відповідей учнів щодо навантаження на уроках фізичної культури, %

Аналізуючи дані щодо запитання «Чи пропускаєте урок фізичної культури через небажання відвідувати його?», то серед дітей одинадцятих класів лише 6 учнів відповіли «так», серед опитаних десятикласників – 8 дітей та 5 респондентів 9 класів.

Даючи відповіді на запитання: «Що вас не влаштовує назаняттях з фізичної культури?» 69,24 % одинадцятикласників обрали те, що їх все влаштовує, 15,38 % – не цікаво на уроці, 15,38 % – соромлюсь протилежної статі. Відповіді на дане питання учнів 10 класів розділились наступним чином: 51,73 % – все влаштовує, 20,69 % – не подобаються підібрані вправи, 6,9 % – не цікаво на уроці, 10,34 % – стиль роботи вчителя, 10,34 % – соромлюсь протилежної статі. Школярі 9 класів відповіли так, що 45,16 % – все влаштовує, 12,9 % – не подобаються підібрані вправи, 9,68 % – не цікаво на уроці, 9,68 % – стиль роботи вчителя, 22,58 % – соромлюсь протилежної статі (рис. 3.4).

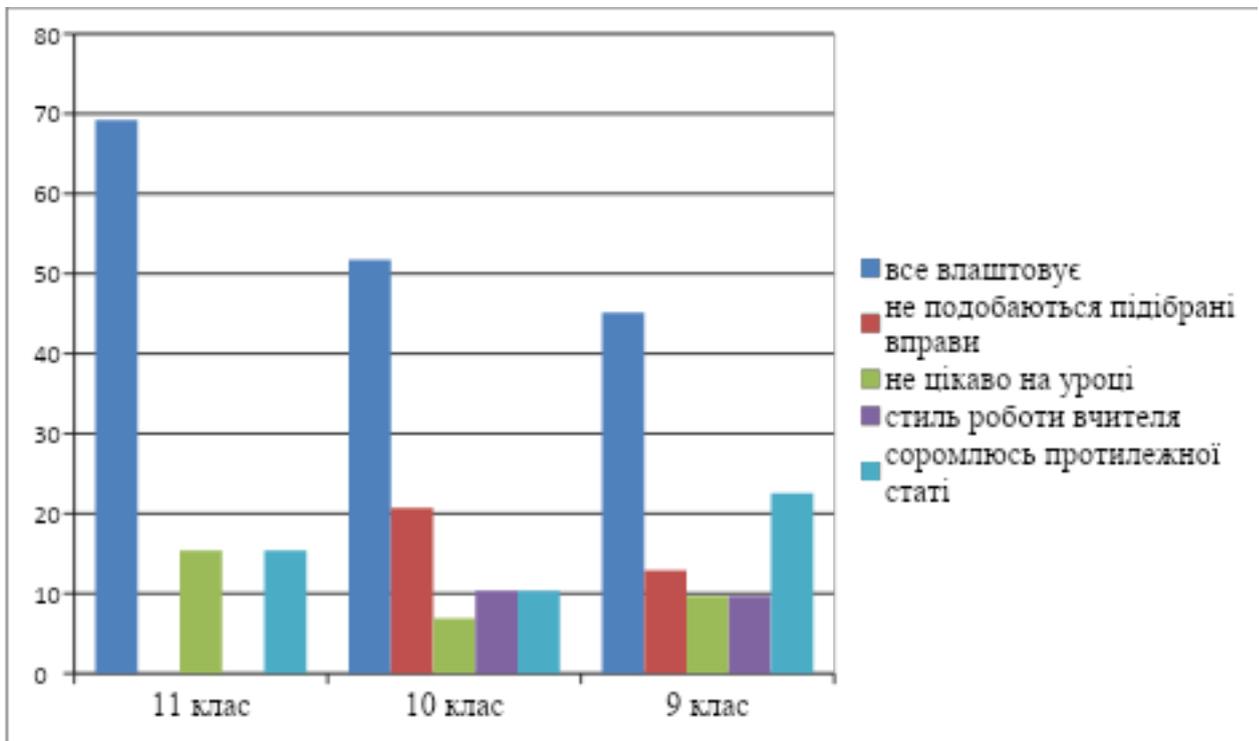


Рис. 3.4. Розподіл відповідей учнів щодотого, що не влаштовує назаняттях з фізичної культури, %

Таким чином, більшість учнів відповіли, що їх все влаштовує також значний відсоток дітей обрали відповідь «соромлюсь протилежної статі», що особливо характерне для учнів 9 класів.

Було з'ясовано також скільки часу потрібно протягом дня для рухової активності учнів досліджуваних вікових груп. Для більшості (38,46 %) школярів 11 класу достатньо 90 хв, дещо менша кількість (34,62 %) учнів не проти витратити 60 хв для рухової активності, 26,92 % – не проти тренуватись 120 хв. Переважна більшість (44,83 %) учнів 10 класу готова витратити протягом дня для рухової активності 90 хв, 31,03 % – учнів не проти витратити 60 хв, 24,14 % – не проти тренуватись 120 хв. 32,26 % школярів 9 класу готова витратити протягом дня для рухової активності 90 хв, 25,81 % – учнів не проти витратити 60 хв, 41,93 % – надавали перевагу заняттям тривалістю 120 хв (рис. 3.5).

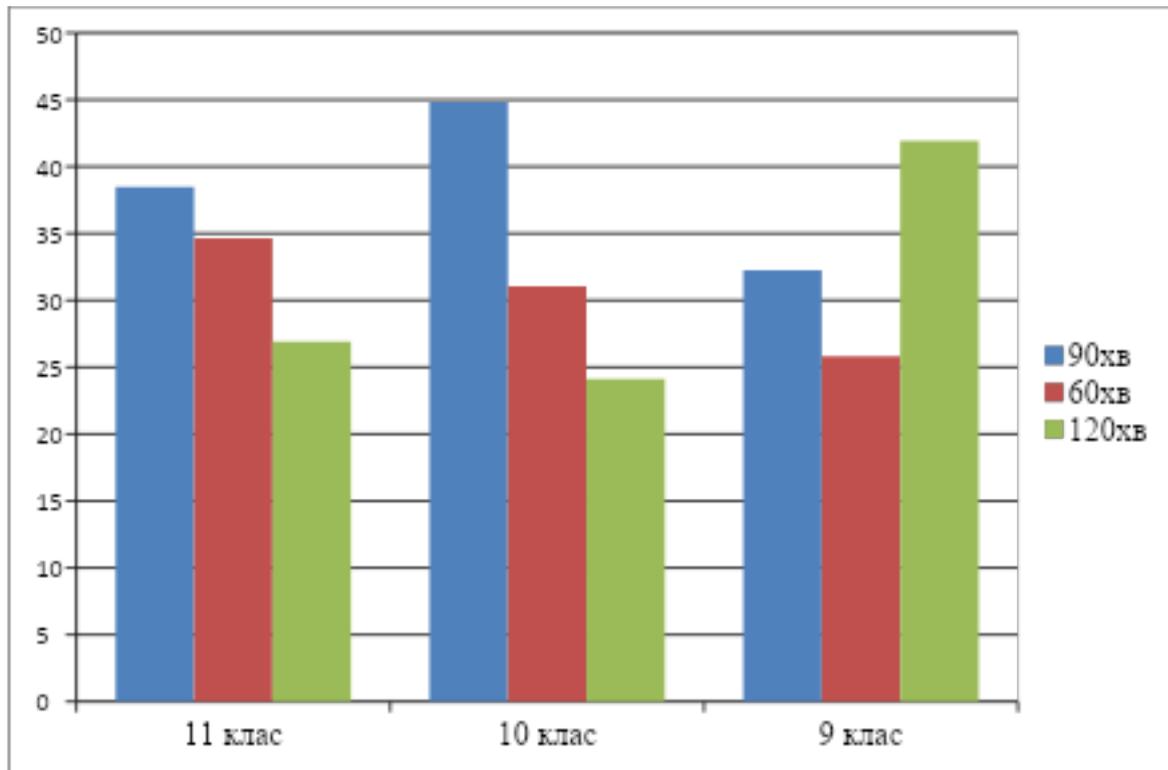


Рис. 3.5. Розподіл відповідей щодо часу який потрібно протягом дня для рухової активності учнів, %

В анкеті було присутнє питання: «Яким модулям з фізичної культури ви надаєте перевагу?» на яке відповіді учнів 11 класів розділились наступним чином: баскетбол – 3,85 %, волейбол – 19,23 %, теніс – 3,85 %, футбол – 30,85 %, фітнес – 26,92 %, спортивні єдиноборства – 7,8 %, спортивні танці – 7,8 % (рис. 3.6).

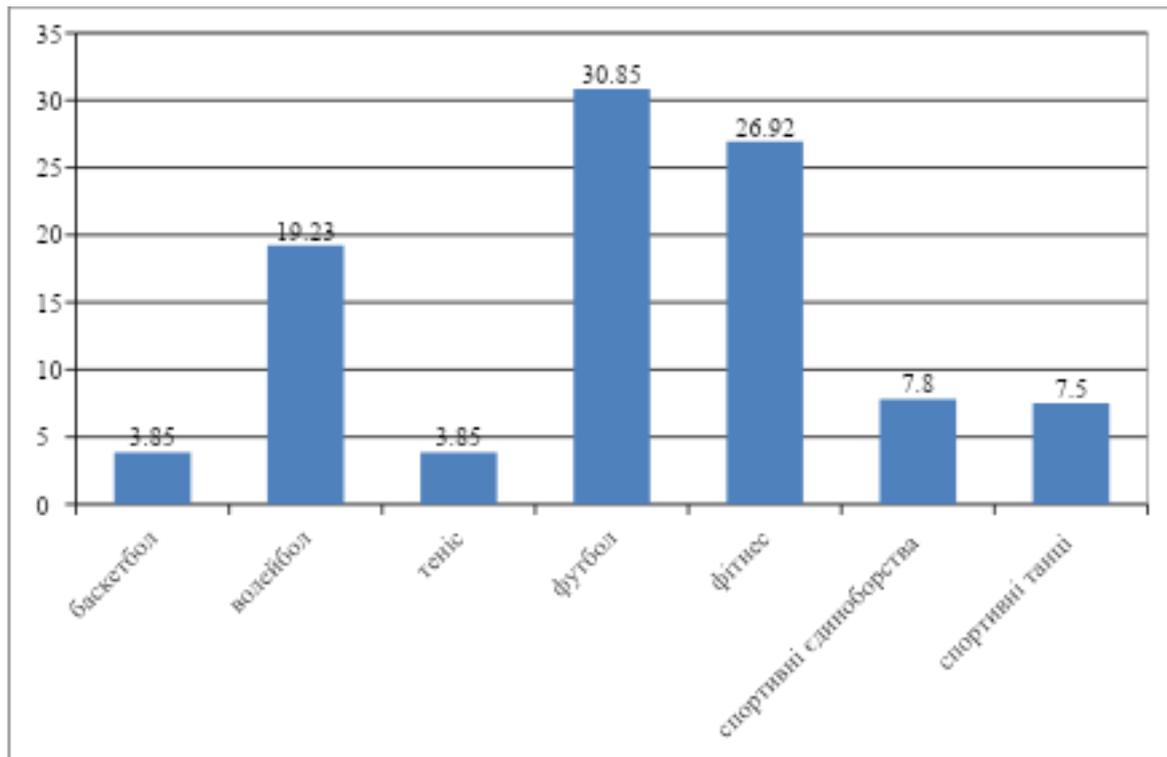


Рис. 3.6. Відповіді учнів 11 класу на питання: «Яким модулям з фізичної культури ви надаєте перевагу?»

Діти 10 класів обрали: баскетбол – 6,9 %, волейбол – 13,8 %, теніс – 3,45 %, футбол – 31,03 %, фітнес – 20,7 %, спортивні єдиноборства – 10,35 %, спортивні танці – 13,8 % (рис. 3.7).

Щодо дітей 9 класу, то їх відповіді розподілились так: баскетбол – 6,45 %, волейбол – 16,13 %, теніс – 9,68 %, футбол – 29,03 %, фітнес – 22,58 %, спортивні єдиноборства – 6,45 %, спортивні танці – 9,68 % (рис. 3.8).

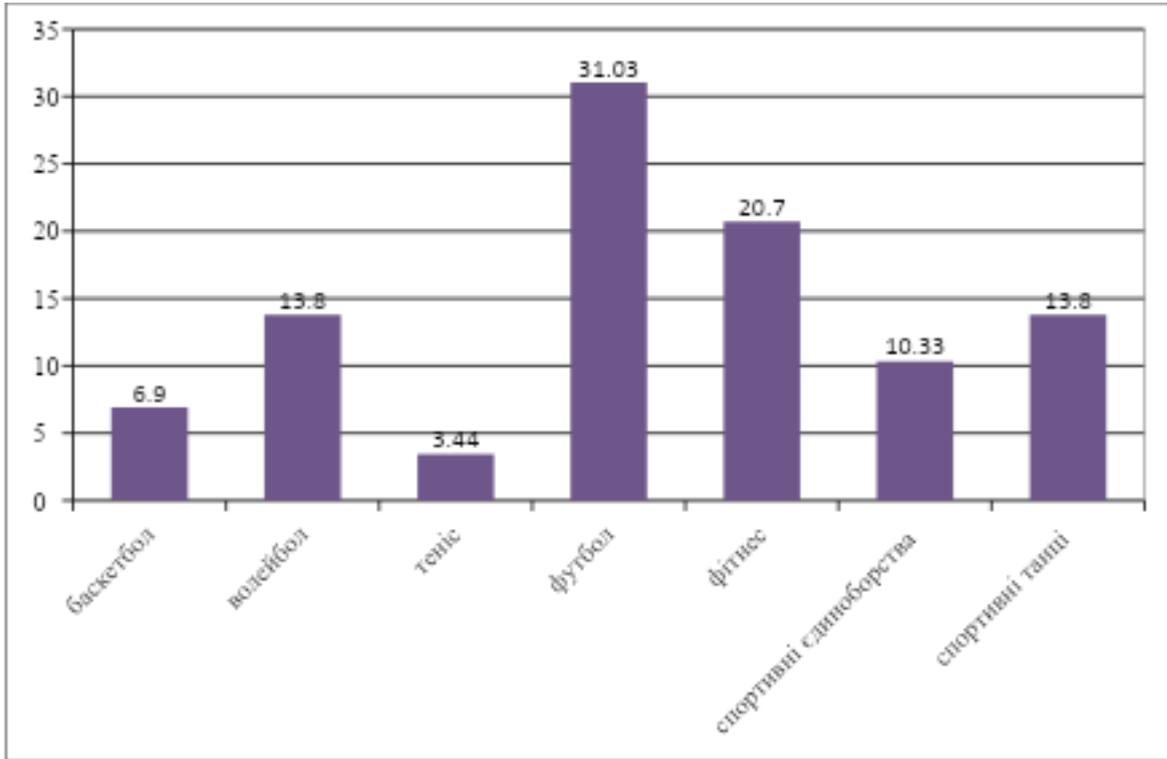


Рис. 3.7. Відповіді учнів 10 класу на питання: «Яким модулям з фізичної культури ви надасте перевагу?»

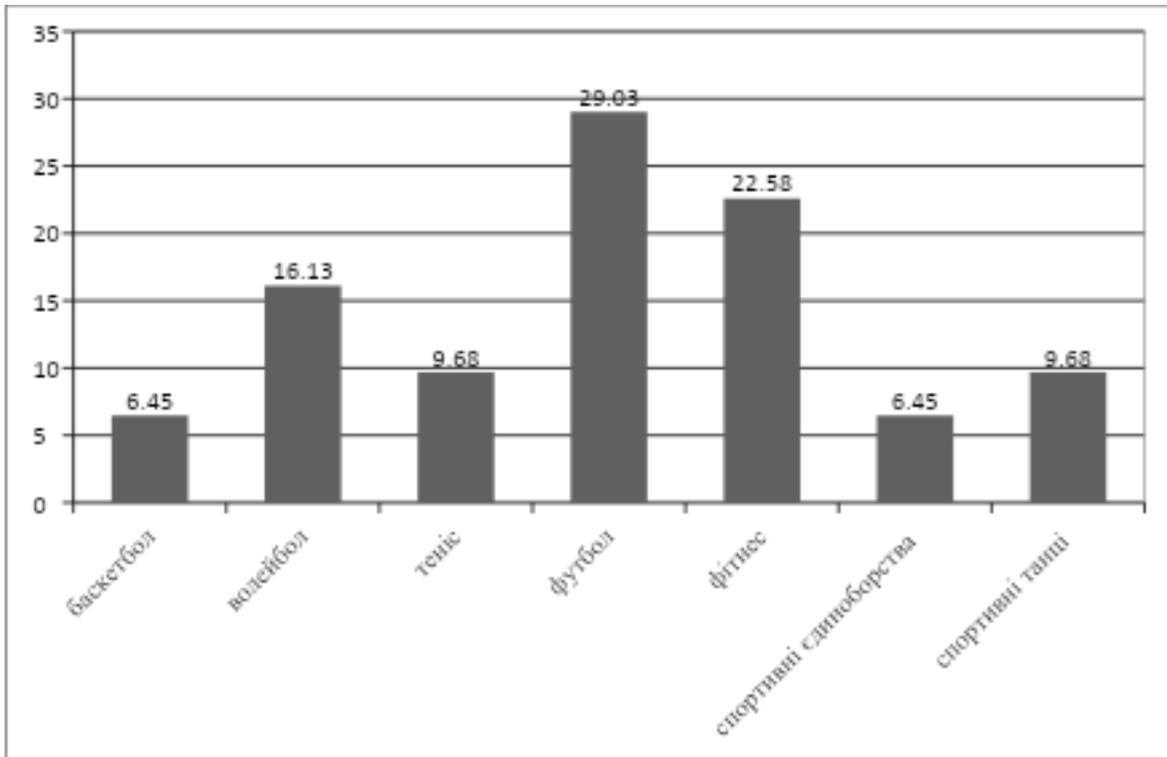


Рис. 3.8. Відповіді учнів 9 класу на питання: «Яким модулям з фізичної культури ви надаєте перевагу?»

Також на запитання анкети «Якому з перерахованих мотивів надаєте перевагу, що стосується ставлення до занять фізичною культурою і спортом?» відповіді учнів 11 класів наступні: 11,54 % перевагу надають фізичному вдосконаленню, 7,69 % – задоволення потреб у русі, 26,92 % – досягнення спортивних результатів, 34,62 % – бути привабливим для інших, 19,23 % – поліпшення тілобудови.

У 10 класі 17,24 % учнів перевагу надають фізичному вдосконаленню, 6,9 % – задоволення потреб у русі, 27,59 % – досягнення спортивних результатів, 27,59 % – бути привабливим для інших, 20,68 % – поліпшення тілобудови.

У дев'ятикласників 22,58 % школярів обрали фізичне вдосконалення, 6,46 % – задоволення потреб у русі, 25,8 % – досягнення спортивних результатів, 25,8 % – бути привабливим для інших, 19,36 % – поліпшення тілобудови (рис. 3.9).

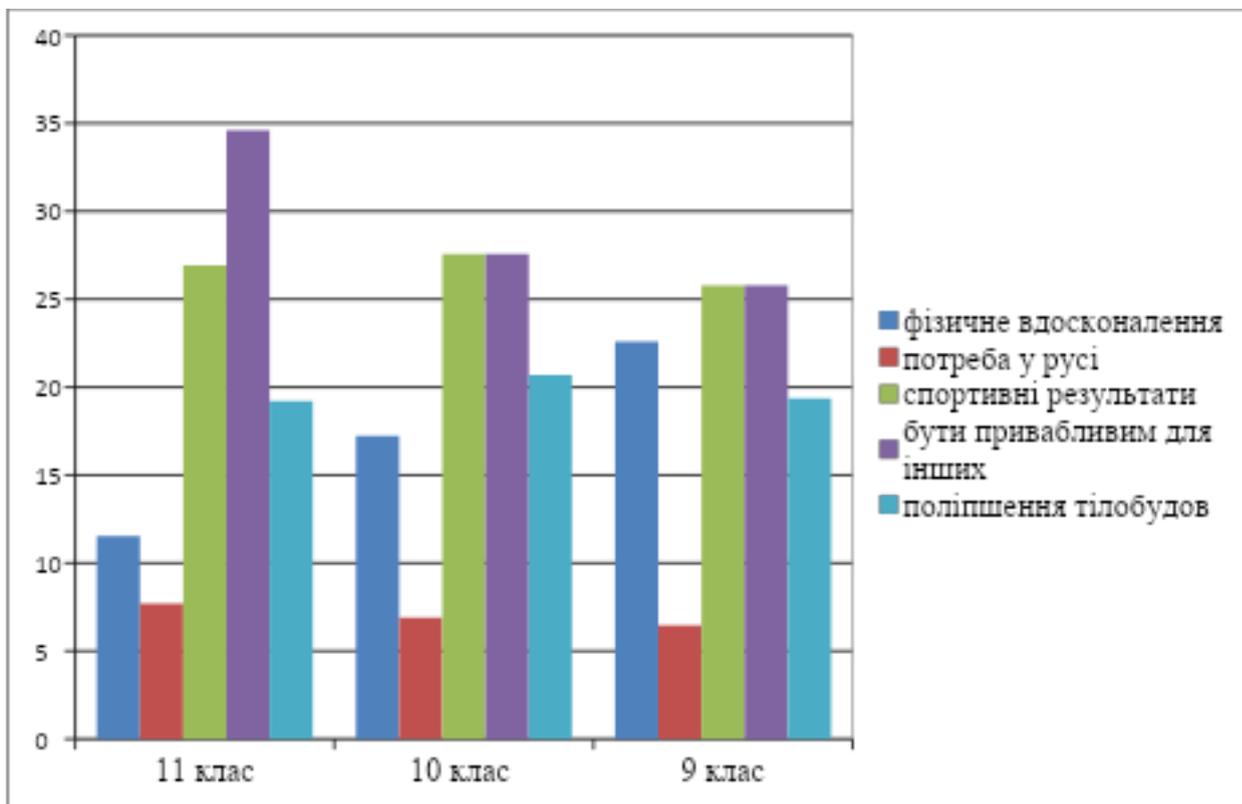


Рис. 3.9. Розподіл відповідей щодо мотивів, яким надають перевагу учні у ставленні до занять фізичною культурою і спортом, %

Таким чином, ми з'ясували чи відчувають учні 9, 10 та 11 класів задоволення від уроків фізичною культурою та чи формується у них задоволеність заняттям фізичними вправами. Головними причинами учні називають значне зменшення задоволеності уроками фізичної культури та нецікавість виконуваних вправ, погану організацію уроку фізичної культури та соромлюсь протилежної статі. Не задоволені уроками фізичної культури школярі зазвичай ходять на них щоб отримати оцінку. Діти, які отримують задоволення від уроків фізичної культури, зазвичай, відвідують їх заради власного фізичного вдосконалення.

3.2. Порівняльна характеристика мотиваційних пріоритетів щодо фізичної культури та спорту з учнями, які ведуть спортивну діяльність

Для вирішення даного завдання дослідження нами було з'ясовану динаміку мотивації до занять руховою активністю в старшому шкільному віці з боку спортивної діяльності. В анкеті, яка була запропонована дітям було присутнє питання: «Чи займаєтесь ви спортом?». Серед учнів 11 класів виявлено, що 7 (26,92 %) дітей займаються спортом, 8 (27,59 %) десятикласників будують свою спортивну кар'єру та 8 (25,81 %) дев'ятикласників також займаються спортом (рис. 3.10). Таким чином, результати анкетування свідчать, що з 9-го по 11-й класи кількість школярів, які займаються спортом суттєво не зменшується.

Ми порівняли відповіді на поставленні питання анкети учнів, які не займаються спортом та тими, які розвивають свої спортивні досягнення. Щодо задоволеності своїм фізичним станом учні 11 класу, а саме 53,85 % відповіли, що не зовсім задоволенні. Аналізуючи відповіді дітей, які займаються спортом, то їх вибір був очевидний – вони задоволенні своїм

фізичним станом. Відповідно і десятикласники і дев'ятикласники, які займаються спортом вказали, що вони задоволені своїм фізичним станом.

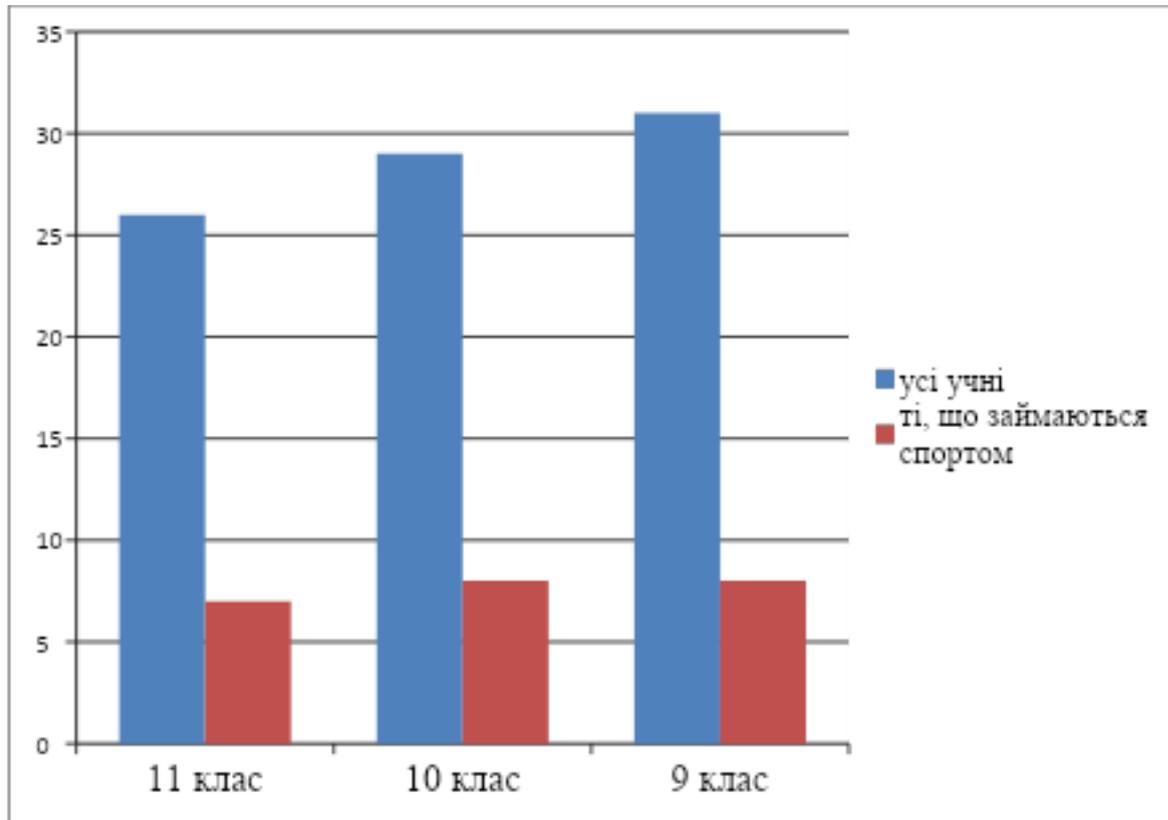


Рис. 3.10. Співвідношення кількості учнів до дітей, які займаються спортом

Проаналізувавши відповіді учнів на запитання: «З якою метою ви відвідуєте уроки фізичної культури?» виявили, що діти, які займаються спортом серед школярів 11 класу обрали пріоритетним покращити фізичну підготовку 26,92 % від загальної кількості. Відповіді десятикласників виявились аналогічними – 27,59 % вибрали покращити фізичну підготовку. Також спостерігається схожа тенденція і в дев'ятикласників – 25,81 % відповідно (рис. 3.11).

На питанням анкети: «Чи отримуєте задоволення від уроків фізичної культури» всі учні, які займаються спортом дали позитивну відповідь.

Відповідаючи на питання: «Яким є навантаження на уроках фізичної культури?», більшість старшокласників, які займаються спортом вказали, що вони є низьким, лише троє дев'ятикласників написали, що навантаження на уроках фізичної культури є оптимальним (рис. 3.12).

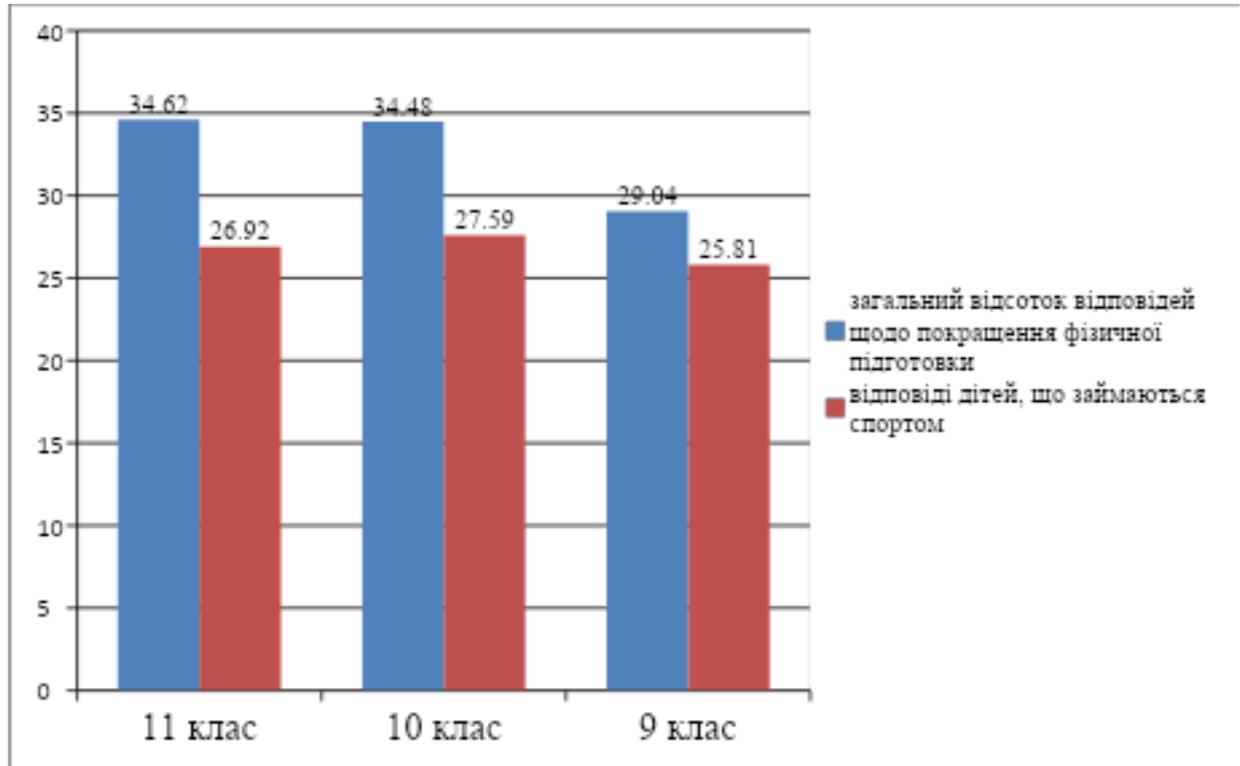


Рис. 3.11. Співвідношення відповідей учнів на запитання: «З якою метою ви відвідуєте уроки фізичної культури?», %

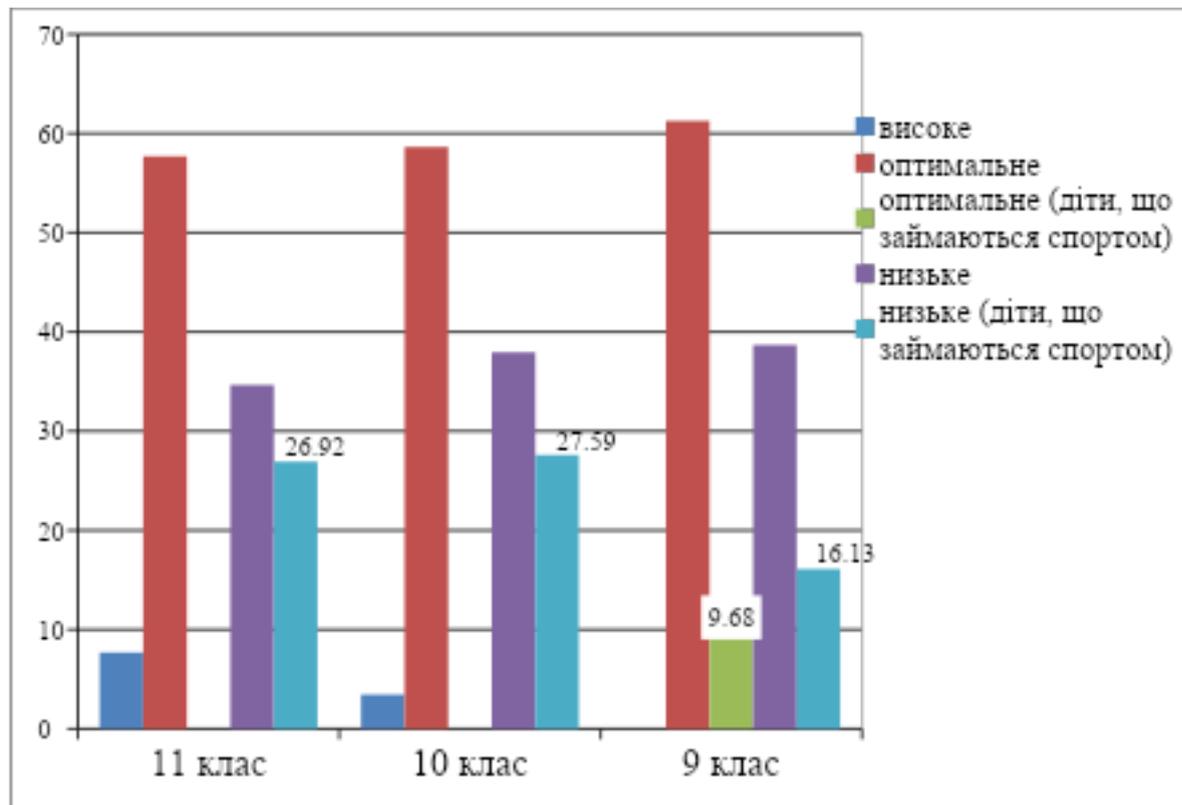


Рис. 3.12. Співвідношення відповідей учнів щодо навантаження на уроках фізичної культури, %

Жоден старшокласник, який займається спортом не відповів ствердно на запитання «Чи пропускаєте урок фізичної культури через небажання відвідувати його?», тобто усі вони з бажаннях йдуть на заняття. Також школярів з 9-го по 11-й класи відповіли, що їх все влаштовує на заняттях з фізичної культури. Було з'ясовано за допомогою аналізу анкетних даних, що ті школярі, які займаються спортом надавали перевагу заняттям тривалістю 120 хв та перевагу серед мотивів, звісно, вони окреслили досягнення спортивних результатів. Нами було прослідковано тенденцію, що учні обирали ті модулі фізичної культури якими видами спорту вони займаються.

Отже, на мотивацію учнів 9-11 класів щодо фізичної культури та спорту впливають не тільки уроки фізичної культури, але і спортивна діяльність, що було доведено аналізом анкетування.

Висновки до третього розділу

Провівши анкетування щодо мотивів фізичної культури серед старшокласників з'ясували, що учнів 11 класу були наступні: 11,54 % перевагу надають фізичному вдосконаленню, 7,69 % – задоволення потреб у русі, 26,92 % – досягнення спортивних результатів, 34,62 % – бути привабливим для інших, 19,23 % – поліпшення тілобудови. У 10 класі 17,24 % учнів перевагу надають фізичному вдосконаленню, 6,9 % – задоволення потреб у русі, 27,59 % – досягнення спортивних результатів, 27,59 % – бути привабливим для інших, 20,68 % – поліпшення тілобудови. У дев'ятикласників 22,58 % школярів обрали фізичне вдосконалення, 6,46 % – задоволення потреб у русі, 25,8 % – досягнення спортивних результатів, 25,8 % – бути привабливим для інших, 19,36 % – поліпшення тілобудови

Також порівнявши відповіді на поставленні питання анкети учнів, які не займаються спортом та контингентом тих дітей, які розвивають свої спортивні досягнення визначили, що вони всі задоволенні своїм фізичним станом. Жоден старшокласник, який займається спортом не пропускає урок фізичної культури через небажання відвідувати його. Також школярів з 9-го по 11-й класи відповіли, що їх все влаштовує назаняттях з фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Узагальнивши науково-методичну літературу щодо особливостей формування мотивації до фізичної культури та спорту у старшому шкільному віці, визначено основні напрями формування мотивації учнів до фізичної культури і спорту: просвітницька діяльність щодо здорового способу життя, показ привабливості фізичної активності, формування позитивного ставлення до виконання фізичних вправ, прищеплення інтересу до занять спортом, стимулювання у дітей потреби до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Значення фізичної культури та спорту недооцінена учнівською молоддю, а особливо тими, хто не займається спортом. На окрему увагу заслуговує забезпечення тісного взаємозв'язку вчителів та науковців, які продовжують працювати над вивченням та удосконаленням питання, що у майбутньому сприятиме підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спорту.

Проаналізувавши мотиви старшокласників до занять фізичною культурою та спортом виявили, що 53,85 % учнів 11 класу не зовсім задоволені своїм фізичним станом, 51,72 % десятикласників вказали, що вони задоволені своїм фізичним станом, з-поміж усіх старшокласників найбільш незадоволені власним фізичним станом виявилось у 9 класі – 74,2 % дітей. Відповіді на запитання «Якому з перерахованих мотивів надасте перевагу, що стосується ставлення до занять фізичною культурою і спортом?» учнів 11 класу були наступні: 11,54 % перевагу надають фізичному вдосконаленню, 7,69 % – задоволення потреб у русі, 26,92 % – досягнення спортивних результатів, 34,62 % – бути привабливим для інших, 19,23 % – поліпшення тілобудови. У 10 класі 17,24 % учнів перевагу надають фізичному вдосконаленню, 6,9 % – задоволення потреб у русі, 27,59 % – досягнення спортивних результатів, 27,59 % – бути привабливим для інших, 20,68 % – поліпшення тілобудови. У дев'ятикласників 22,58 % школярів

обрали фізичне вдосконалення, 6,46 % – задоволення потреб у русі, 25,8 % – досягнення спортивних результатів, 25,8 % – бути привабливим для інших, 19,36 % – поліпшення тілобудови

Порівнявши відповіді на поставленні питання анкети учнів, які не займаються спортом та контингентом тих дітей, які розвивають свої спортивні досягнення визначили, що вони всі задоволенні своїм фізичним станом. Відповідаючи на питання: «Яким є навантаження на уроках фізичної культури?», більшість старшокласників, які займаються спортом вказали, що вони є низьким, лише троє дев'ятикласників написали, що навантаження на уроках фізичної культури є оптимальним. Жоден старшокласник, який займається спортом не пропускає урок фізичної культури через небажання відвідувати його. Також школярів з 9-го по 11-й класи відповіли, що їх все влаштовує назаняттях з фізичної культури. Було з'ясовано за допомогою аналізу анкетних даних, що ті школярі, які займаються спортом надавали перевагу заняттям тривалістю 120 хв та перевагу серед мотивів, звісно, вони окреслили досягнення спортивних результатів. Нами було прослідковано тенденцію, що учні обирали ті модулі фізичної культури якими видами спорту вони займаються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А. С. Фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. *Фізичне виховання студентів*. Луцьк, 2017. 103 с.
2. Андреева О. Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017;15:31–5.
3. Аносов І.П., Хоматова В.Х., Сидоряк Н.Г. та ін. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Мелітополь, 2008. 433 с.
4. Багнюк Н. Мотивація до занять фізичною культурою учнів засобами футболу. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20259/1/fiz%20kul-7-8.pdf>
5. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. Актуальні питання фізичної культури: 6-та Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. Одеса; 2015 С. 8-9.
6. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетровський ДІФКС. 2014. 22 с.
7. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. URL: file:///C:/Users/acer/Downloads/Nchnpu_015_2014_2_3.pdf
8. Бойченко Л. Мотивація навчальної діяльності: метод. семінар-тренінг із використанням методів інтерактивного навчання. *Шкільний світ*. 2011. (11):1-8.
9. Вихор С. Т. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку [дисертація]. Тернопіль; ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2005. 272 с.

10. Вінярська Т. Ковтун А. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2014;1:28-3.
11. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей і підлітків. Київ, 1998. 188 с.
12. Гайволя РЮ. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2014. Вип.13.с. 29-33.
13. Горашук ВП. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів [автореферат]. Харків; 2004. 46 с.
14. Городинський С.І. (2016). Методи посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2016. № 1 (28). Част. 3. С. 88-91.
15. Гринь Р., Рожденственський А. Тілесне самопочуття в структурі життєвих орієнтацій учнівської молоді. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. 1999. С. 89–92.
16. Гурковський О. М. Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві*. 2013.2:74-5.
17. Деделюк Н.А., Ващук Л.М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України*. 2016;(3):61- 7.
18. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: 5 -11 класи : методичний посібник. Київ: Літера ЛТД;2011. 368 с.
19. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми, 2011. 412 с.
20. Єжова О. Ціннісне ставлення учнівської молоді професійнотехнічних навчальних закладів до занять фізичною культурою.

Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (17-19 вересня 2008). Одеса, 2008. С. 134.

21. Єрмакова Т. С. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи (історичний аспект). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. 6:50–6.

22. Жуков ВЛ, Єжова ОО. Вікова фізіологія. Суми, 2004. 368 с.

23. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України. Проект стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року. Київ: Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України; 2019 [оновлено 2019 Лип 16; цитовано 2019 Лип 16]. URL.: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorennuyaprojekt-strategiyi-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-uchnivskoyimolodi-na-period-do-2025-roku>.

24. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605.

25. Косянчук С.В. Формування у старшокласників ціннісно-сміслових орієнтацій у процесі навчання предметів гуманітарного циклу [дисертація]. Київ: Інститут педагогіки НАПН України; 2015. 336 с.

26. Круцевич Т. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. 2. С. 164-168.

27. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. 2. С. 57-64. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>.

28. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ, 2017. Т.1. 392 с.

29. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ, 2017. Т.2. 392 с.
30. Лист МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі».
31. Лук'янова М. Навчальна мотивація учнів: психолого-дидактичний аспект. 2008;(7/8):27-31.
32. Лутфуллін В.С. Структурування навчального матеріалу як головний чинник усунення навчальних перевантажень. *Педагогічні науки*. 2013. 1. С. 20-27.
33. Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнучова Н.П. Прояв життєвих цінностей у спортсменів (на прикладі легкої атлетики). *Молодий вчений*. 2018. С. 55- 59.
34. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.
35. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у*. 2019;62-68.
36. Мандюк А., Синчук А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. *Нова педагогічна думка*. 2013;(4):150-3.
37. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45 с.
38. Марченко О. Ю., Погасій Л. І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2018. С. 15-20.

39. Мирошніченко В.О. Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти [дисертація]. Київ, 2022. 203 с.
40. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів Дніпропетровськ, 2014. 332 с.
41. Мунтян І. С. Гендерний підхід у професійній підготовці студентів вищих педагогічних закладів [автореферат]. Одеса, 2004. 20 с.
42. Олійник М.М. Щодо проблеми Формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогічні науки*. 2016. № 2 (1). С.94-101.
43. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. С.71–73.
44. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2014. 445 с.
45. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 2018. 292 с.
46. Професійна освіта: навч. посіб. Київ, 2000. 149 с.
47. Сяїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2011;(2):227-32.
48. Сінянський К. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання і спорту в Україні. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів юридичного факультету(20 квітня 2011, Суми). Суми, 2011. Ч. 1. С. 75-80.

49. Столяренко О. Б. Психологія особистості (курс лекцій та практикум): навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2011. 220 с.
50. Федоренко Є. О. Рухова активність старшокласників, які навчаються в школах різних типів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. С. 54-57.
51. Цюпак Ю., Гайволя Р. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 4 (32). С.126-128.
52. Шевців УС. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2007. Вип. 25. С. 33-36.
53. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль, 2008. 276 с.
54. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2008. 272 с.
55. Broeke A, Van Daltsen G, Klein G, Hardman K. Physical education and sport education in the European Union: the Netherlands. In: Editions revue EP.S. Paris; 2007.

– Спортивні танці

11. Якому з перерахованих мотивів надаєте перевагу, що стосується ставлення до занять фізичною культурою і спортом?

- фізичному вдосконаленню
- задоволення потреб у русі
- досягнення спортивних результатів
- бути привабливим для інших
- поліпшення тілобудови

Вкажіть свою стать

Жін.

Чол.

Дякуємо за відповіді!