

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ – ЗАПОРУКА ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Олексієнко Я. І.

Україна, Черкаси, Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

В статті розглядається значення формування мотивів і мотивації в школярів к заняттям фізичною культурою з метою зміцнення їхнього здоров'я; охарактеризовані педагогічні умови формування мотивації, і засоби, з допомогою яких вони формуються.

Переважає більшість дітей і підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини - незадовільну фізичну підготовку. Критичний рівень здоров'я і фізичного розвитку учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72 % навчального часу) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах, зростанні антисоціальних проявів серед учнівської молоді, як наголошує Міністр освіти і науки України Станіслав Ніколаєнко, висувають першорядне завдання перед державними органами, педагогічною громадськістю - збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них навичок здорового способу життя [3].

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Вона передбачає його активну участь в обов'язкових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться в загальноосвітній школі та позашкільному навчальному закладі. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів.

Науковцями доведено, що 2 уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12-14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15 - 20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Отож, постає проблема як заохотити інші 75-80 % додатково займатися фізичною культурою і спортом? На це питання можна відповісти так – слід *мотивувати* їх до занять.

Мотив – є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей, які фактично є різними проявами мотивації. Фізична

культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне, ціннісне ставлення до неї, намагання оберігати, примножувати, використовувати у своїй діяльності. Людські дії передусім залежать від потреб, а не від свідомості [4].

В основі будь-якої діяльності людини лежать певні мотиви. Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини. Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета (ціль) занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання і здача різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо. Але все ж таки визначальним моментом у мотивації, як вважає В.І. Глухов, все ж є не мотиви, а цілі діяльності і вже потім – відповідні їм мотиви. Відповідно, уміння ставити цілі діяльності, цілі здорового способу життя, бажання досягнути дані цілі є суттєвими характеристиками мотивації. Ціль, таким чином, є невід'ємним компонентом мотивації, що є відображенням якоїсь людської потреби. Ставлячи ціль, людина визнає бажане майбутнє, а тому прагне до її досягнення і підкоряє їй свої дії. Від цілі залежить, як людина здійснює діяльність, яку позицію займає, як вибирає відповідні рішення і спосіб поведінки. Узагальнюючи вищевикладене, автор відмічає, що під мотивацією як характеристикою особистості розуміється система цілей, потреб і мотивів, які детермінують діяльність і поведінку людини. Якісний зміст мотивації визначає зміст здорового способу життя, що характерний для даної особистості [2].

Мотивація молоді до занять фізичними вправами багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації наставників, уміння ними застосовувати відповідно до особистісних рис характеру молоді людини ті чи інші важелі впливу на свідомість учнів. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, спеціаліст постійно спостерігає поведінку, їх психологічні особливості і залежно від цього користується підходящими до даного конкретного випадку мотиваційно-психологічними чинниками. Завдання тренерів, учителів фізичної культури полягає саме у тому, щоб застосовувати різні методи (наприклад заохочення) так, щоб вони підвищували відчуття успіху, додавали впевненості у своїх силах, а також сприяли підвищенню внутрішньої мотивації у тих, хто займається фізичними вправами.

Існують різні способи мотивувати школярів на заняття фізичною культурою, проте найефективніший метод полягає в тому, щоб продемонструвати різні позитивні впливи фізичних навантажень. Ось деякі з них: інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секцій; бажання самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; вплив “колективної свідомості” (мовляв усі друзі займаються, піду і собі); бажання мати

красиве тіло, щоб сподобатися особі іншої статі; бажання мати силу, щоб убезпечити себе від фізичних посягань з боку інших людей та щоб захищати інших; бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування особистого кумира (улюбленого спортсмена, кінозірки); наслідування іміджу фізичної сили і краси, що демонструються в кіно; бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями.

Формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [5]: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо.

Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу його життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, поряд з тим, нетерпимості до антикультурних і антисуспільних явищ. Не можна не відмітити, що саме фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [1]. А тому і зростає роль мотивації як “засобу” залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою, а від так і до збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Перелік посилань:

1. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и каждого.* – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С 80.
2. Глухов В. И. *Физическая культура в формировании здорового образа жизни.* – К.: Здоровья, 1989. – 71 с.
3. Зубалій М., Леонов О., Василишина Н. *Здоров'я дітей – у небезпеці // Фізичне виховання в школі.* – 2006. - № 4.
4. Леонтьев А. Н. *Мотивы и эмоции.* - М., 1972. – 39 с.
5. Лещенко Г.А. *Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09.* – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.