

**Кузнецова Л. І.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Долженко Л. П.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

В умовах сьогодення постають проблеми зниження рухової активності дітей, рівня фізичної підготовленості, надмірного захоплення гаджетами та спілкуванням у соціальних мережах, відсутності зацікавлення до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим пропагування здорового способу життя, формування мотивації до виконання фізичних вправ є актуальними серед учнів старших класів.

З'ясуємо зміст ключового поняття «мотивація». За Українським педагогічним словником «мотивація – система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки». Мотивація є одним із чинників, що впливає на успішність навчання, формує самостійність, відповідальність, прагнення до досягнення результатів [1, с. 365].

Мотиви – це потужні психічні сили або фактори, які регулюють діяльність людини. Регуляторна сила мотивів проявляється в їх активізуючому впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети.

Мотивація – процес формування і обґрунтування наміру зробити будь-що або не робити чогось. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та дієздатності [5, с. 235].

Проблема мотивації навчально-фізичної діяльності була предметом дослідження А. Пуні [3, с. 204]. Автор зазначав, що мотивація до фізичної культури впливає з ряду різних потреб, які він поділив на

три групи: потреба у русі; потреба у виконанні обов'язків учня і потреба у спортивній діяльності.

У межах означеної проблеми цікавими виявилися погляди американського психолога Б. Дж. Кретті, який серед мотивів, що спонукають до занять фізичною культурою, виділяє: 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; соціального статусу; бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу; отримання матеріальних заохочень [4, с. 224].

В даний час існує достатньо способів правильно сформувати мотивацію. Відповідальність за це покладається в першу чергу на викладача. Зважаючи на те, що рівень підготовки, психофізичні особливості в учнів різні і до кожного учня необхідно знайти індивідуальний підхід [7, с. 57].

Мотиви також різні, але фаховий творчий вчитель має надати учням усе необхідне. Не так давно почала зростати популярність здоров'язберігаючих технологій на заняттях фізичною культурою. Під ними маються на увазі форми та методи організації навчального процесу, спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я учня, які забезпечують безпечну заняття.

Науковець В. Д. Сонькін дає наступну характеристику здоров'язберігаючим технологіям: умови навчання дитини у школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання та виховання); раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній та раціонально організований руховий режим [6, с. 281].

Продовжуючи розглядати технології, що формують або підвищують мотивацію, слід зазначити технологію диференційованого навчання. Колективно чи індивідуально, виходячи з рівня підготовки та стану здоров'я, визначається більш ефективний вид діяльності на заняттях фізичною культурою. Іншими словами, створюються необхідні умови навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів [2, с. 82–87].

Однією з важливих передумов формування в учнів мотивації до фізичної культури та спорту є потреба у самостійних систематичних заняттях, тобто сформованість звички до фізичних навантажень, активної рухової діяльності.

Вчені, які досліджували мотиви та інтереси школярів до занять фізичною культурою виявили, що за критерієм походження мотиви можна поділити на три стійкі групи: першу групу складають 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; до другої групи належать соціогенні мотиви, що формуються у суб'єкта в процесі розширення досвіду (переконавання, світогляд, ідеали, ціннісні орієнтації тощо); третя група мотивів – стимулюючі, що утворюються в результаті педагогічного впливу на учнів у вигляді стимулів (нагорода, похвала, заохочення, вимога тощо) [8, с. 22].

Крім того, мотиви відвідування занять з фізичної культури учнів старшого шкільного віку 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).

Особливу роль відіграють переконання, оскільки вони характеризують світогляд школяра, надають його вчинкам значущості й спрямованості [2, с. 82–87].

Таким чином, мотиваційна сфера учнів є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає інтерес учнів до занять фізичною культурою, їх активне і свідоме ставлення до здійснюваної діяльності, саме тому дуже важливо формувати необхідних для раціоналізації їхньої навчальної діяльності і підвищення ефективності педагогічних впливів мотиви, що відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною культурою та переконаністю у доцільності цих занять.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ, 1994, 365 с.
2. Захарченко М. О. Мета відвідування занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. Вінниця, 2017. С. 82–87.
3. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми, 2016. 204 с.
4. Ильїн Є. П. Психофізіологія фізичного виховання. М., 2016. 224 с.
5. Регіональна комплексна програма фізичного виховання учнів. 1998. 357 с.

6. Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Полтава, 2011, 281 с.

7. Duda J. L. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical wellbeing / J. L. Duda, M. Reinboth. *The Sport Psychologist*. 2004.

8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015, 22 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-303-6-68>

**Перегінець М. М.,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Долженок Л. П.,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Проблематикою недостатньої рухової активності займалися, чимало вчених Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня (2011), М. В. Дутчак (2015), О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, О. Л. Благій (2020). Досвід вчених в галузі фізичного виховання свідчить, що обмеженість рухової активності призводить до виникнення ряду захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної та травної систем, проблем з надлишковою вагою та інше. Також вченими визначено таку норму рухової активності, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в русі, відповідала нормам та сприяла формуванню та зміцненню здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах [5, с. 6–10; 6, с. 50–55]. В літературних джерелах