

## **Аспекти забезпечення мотивації до занять фізичними вправами у молодших школярів**

*Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)*

**Постановка проблеми.** Молодий організм відчуває потребу в рухах, оскільки вони є одними із головних природних засобів удосконалення життєвих функцій. Особливого значення надається їм із перших днів внутрішньоутробного розвитку, а також коли відбувається процес дозрівання рухових аналізаторів до 14–15 років.

Якщо взяти здоров'я дитини за умовну одиницю 100 %, то вона розкладається таким чином: 30 % – те, що може взяти на себе школа, 10–20 % – позашкільні заклади, і 50–60 % – те, що мають зробити батьки.

Необхідно взяти до уваги, якщо розвиток дитячого організму керується “з середини”, то стане зрозумілою значущість рухової функції під час адаптації дітей старшого шкільного віку до шкільних умов.

Загальновідомо, що початок навчання у школі пов'язаний із впливом на організм учнів низки несприятливих факторів. По-перше, це велике статистичне навантаження, яке вимагає спеціальної організації активного відпочинку для задоволення природної потреби школяра в рухах. По-друге, це потреба засвоювати значну кількість різної інформації і напруження зорового апарату внаслідок тривалої роботи із дрібними об'єктами під час читання, письма, конструювання.

Кожний зокрема і всі разом ці фактори створюють передумови для відхилень у стані здоров'я: порушення постави, зору, підвищення артеріального тиску, а також нагромадження надлишкової маси тіла. Це призводить до захворювань серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, пониження захисної сили організму.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукової літератури свідчить про підвищений інтерес учених до проблем фізичного розвитку підростаючого покоління; аспекти ставлення школярів до свого здоров'я, фізичного самовдосконалення, фізіологічні обґрунтування дозування фізичних навантажень дітей шкільного віку розглядають О. Волошин, Н. Мацола, Л. Михаць. Аспекти “фізкультурної грамотності” розглядають А. Макаренко, Б. Спок. Питання мотивації до навчання, а саме до занять фізичною культурою аналізує О. Дубогай [2; 3; 5].

**Мета дослідження** – визначити та проаналізувати структуру мотивації у молодших школярів, а саме першокласників на основі дослідження, що проведене на базі чернівецьких ЗОШ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливою метою є забезпечення потрібної мотивації особистого фізичного вдосконалення, а в подальшому і самовдосконалення. Потреба у систематичних заняттях фізичними вправами може бути вироблена, по-перше, через привчання і, по-друге – через пошук цінностей (здоров'я, фізична досконалість, зовнішня привабливість).

Дитина – це не тільки об'єкт, на який впливає вихователь, вона є особистістю, котра має свої погляди, переконання, інтереси, і це повинно обов'язково враховуватися. Бажання й намагання, мета й ідеали, схильність до діяльності і, нарешті, вольові зусилля, спрямовані на здійснення своїх бажань, – усе це окремі компоненти інтересів. Психологами визначено, що форми їх вияву та людської активності дуже різноманітні.

До сьогодні у психології немає єдиного погляду на роль свідомості у мотивації. Деякі психологи вважають це спонуканнями, що виражаються почуттями, прагненнями, думками, уявленнями. На думку інших, мотиви – це свідомі і несвідомі спонукання. Несвідомі мотиви не означають неусвідомлені. Наприклад, дитина регулярно вдома виконує фізичну вправу – сісти-лягти з вихідного положення лежачи, поступово нарощуючи кількість повторень. Мета – профілактика порушення постави. На це спрямована дія учня. Але як усвідомиться дитиною ця мета, який сенс для неї має ця рухова дія? Щоб відповісти на це запитання, потрібно знати її мотив. Можливо, мета її в тому, щоб зміцнити м'язи спини, або щоб не засмучувати батьків, учителя і т. п.

У будь-якому разі залишається єдине: профілактика порушення постави. Але зміст цієї рухової дії для дитини змінюватиметься залежно від мотивації. Нами було запропоновано низку запитань, які

дали змогу виявити найбільш усвідомлені мотиви щодо занять фізкультурою. Кожне завдання було написано на окремій картці. Учням молодших класів пропонувалося розкласти їх на п'ять груп за значущістю.

В одну відклалися картки, які мають для школяра найбільше значення, у другу – які мають середнє, у третю – невелике, у четверту – мізерне, у п'яту – позбавлені будь-якого значення. Така методика дає можливість визначити місце різних мотивів у системі залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою. Указані в методиці мотиви були об'єднані в такі групи: широкі спеціальні (відчуття відповідальності, самовдосконалення й самовизначення), навчально-пізнавальні (пов'язані зі змістом і процесом навчання), вузькоособисті (благополуччя й престиж) і мотиви, які викликають неприємності (негативні почуття) [1].

Учням ЗОШ № 24, гімназій № 1 та № 9 м. Чернівці пропонувався перелік мотивів, запропонованих О. Дубогай, а саме:

1. Розумію, що повинен займатися фізичною культурою і спортом.
2. Прагну швидко і точно виконувати завдання з фізичної культури.
3. Розумію відповідальність за свою фізичну підготовку перед класом.
4. Хочу займатися фізкультурою в школі і тренуватися після уроків.
5. Розумію, що моя фізична підготовка потрібна мені для майбутнього життя, навчання в школі.
6. Хочу бути фізично розвинутою людиною.
7. Хочу одержувати високі оцінки за виконання завдань із фізкультури.
8. Хочу одержувати схвалення вчителів і батьків.
9. Хочу, щоб мої товариші вважали мене хорошим фізкультурником.
10. Хочу бути найкращим фізкультурником у класі.
11. Хочу виконувати фізичні вправи на уроках, фізкультурних паузах, рухливих перервах і змаганнях краще від усіх.
12. Хочу, щоб товариші мене поважали за те, що я добрий фізкультурник.
13. Хочу, щоб товариші не засуджували мене за те, що я погано виконую вправи або граю в рухливі ігри.
14. Хочу, щоб мене не сварили вчителі і батьки.
15. Не хочу мати поганих оцінок із фізкультури.
16. Подобається бути сильним, сміливим, спритним.
17. Люблю розучувати нові фізичні вправи, ігри.
18. Хочу навчитися володіти м'ячем різними способами.
19. Подобається, коли вчитель показує на уроці нові фізичні вправи.
20. Люблю виконувати нові складні фізичні вправи, перемагаючи себе [5].

Таким чином, ставлення учнів до занять фізичними вправами, по-перше, зумовлене спрямованістю мотивів, їхнім змістом, по-друге – ступенем активності. Суть діяльності не тільки в тому, щоб одержати певний результат, а в самому процесі, у тому, щоб виявити розумову й фізичну активність, яка сама по собі повинна приносити дитині задоволення, викликати постійний інтерес і потребу до фізичного самовдосконалення.

Отримані результати виявили, що 67,3 % (94) учнів 1 класу, які взяли участь у дослідженні, а всього опитувалося 140 осіб, із них 86 дівчат та 54 хлопці, визначають на першому місці навчально-пізнавальні мотиви, пов'язані з процесом ознайомлення та вивчення нових ігор і вправ. Для них важливий зміст рухливих ігор, ступінь їхньої інтенсивності, структура і складність виконання нових фізичних комплексів, а також ступінь оволодіння навичками для рухової активності.

Особливо визначені вузько особисті мотиви престижності, тобто рівня фізичної підготовки, що дає змогу виконувати рухові дії краще від інших. Престижність занять різними видами спорту та фізичною культурою визначають 61,9 %, а це 87 учнів, критичне ставлення до власного здоров'я, зацікавленість у гарній поставі є мотивом для 66,6 % першокласників, більшість з яких – дівчата.

Соціальні мотиви, визначені вище, притаманні лише четвертій частині учнів, проте такий стан є об'єктивним. Ситуація кардинально змінюється в третьому класі

**Висновки.** Аналіз одержаних нами даних вказує на те, що структура мотивації у молодших школярів, а особливо це стосується першокласників, до занять фізичними вправами формується внаслідок свідомого відображення дійсності. У першокласників зберігається позитивне ставлення до навчального процесу, у тому числі й до фізичної культури.

#### *Література*

1. Андріанов В. С., Андріанов Т. В., Макаренко Н. Г. Рухові ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
2. Блошенко О. Ефективність використання засобів фізичної культури для зміцнення фізичних сил і здоров'я школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
3. Волошин О. О., Мацола Н. П., Михаць Л. В. Фізіологічні обґрунтування дозування фізичних навантажень дітей шкільного віку // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія.– Дрогобич: КОЛО, 2007.– 620 с.
4. Давиденко О. В., Симоненко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом.– Т.: Астон, 2003.– 144 с.
5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини.– К.: Вид. дім “Шкільний світ”, 2006.– 126 с.

#### *Анотації*

*Автор статті аналізує структуру мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою на базі дослідження, проведеного з першокласниками середніх освітніх шкіл м. Чернівці.*

**Ключові слова:** *мотив, опитування, потреби, активність.*

*Автор статті аналізує структуру мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою на базі дослідження, проведеного з першокласниками середніх освітніх шкіл м. Чернівці.*

**Ключевые слова:** *мотив, опрос, необходимость, активность.*

*The author of the article analyses the structure to motivations younger schoolboy to occupation by physical culture on the base of the study, called on with of the average educational schools Chernovtsy.*

**Key words:** *motive, questioning, need, activity.*