



**FORMATION OF A POSITIVE ATTITUDE OF STUDENTS TOWARDS
PHYSICAL EXERCISES BY MEANS OF MOTIVATION
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ МОТИВАЦІЇ**

Svitlana Kozlovska

teacher

<https://orcid.org/0000-0001-8696-9354>

Pavlo Tuchyna Uman State Pedagogical University

Street Sadova, 28, Uman, Cherkasy region, 20300

***Анотація.** Охорона та зміцнення здоров'я молодого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем сучасного українського суспільства. Сьогодні використовується лише гасло здоров'я, проте соціальне середовище та реальна практика довели, що погіршення стану здоров'я молоді, загострення хронічних захворювань та інфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, а також рівень сучасної урбанізації, технічний прогрес і комфорт є причиною хронічного джерела «рухового дефіциту». Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає людину до рухової активності, оскільки цей вид діяльності пов'язаний безпосередньо з матеріальними здобутками, які необхідні для життя. У даному явищі важливим є й визначення співвідношень особистісного, біологічного та соціального складника.*

Важливим є те, що провідну роль залучення індивіда до занять фізичними вправами та спортом грає саме мотивація. Формування мотивації та зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою – актуальна проблема сучасності. Науковці сходяться на думці, що сучасна система фізичного виховання повністю не вирішує завдання формування цінності фізичної культури і відповідно не забезпечує мотивами здоров'язберігаючої поведінки.

***Ключові слова:** фізична культура, фізичні вправи, мотивація, фізичне виховання, учні, викладач, мотив.*

Вступ.

Сучасний спорт та фізична культура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над тілом, а також психічну підготовку прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Питання полягає в тому, як фізичні вправи стали такою невід'ємною частиною сучасного життя. З різних причин традиційні форми спортивно-оздоровчої та спортивно-масової роботи недостатньо досягли реальних результатів і втрачають популярність. Це пов'язано з недосконалістю викладання фізичного виховання, насамперед, навчання спеціальним спортивним умінням і прийомам. На наш погляд, цього недостатньо для того, щоб розкрити і розвинути в школярів ті здібності, які дозволили б у разі потреби відновити психофізіологічні можливості, удосконалити саморегуляцію, підвищити творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість. Крім того, фізична культура і рухова активність у школярів не цікавлять їх саме як простий прояв якоїсь навіть біологічно вірогідної норми рухової активності.

Одним із вирішень цих питань є впровадження в навчальному процесі різних аеробних програм, основу яких складають: базова аеробіка, танцювальна та силова. Такі заняття оздоровчою фізичною культурою дуже захоплюючі та корисні та здатні покращити емоційний стан, щільність та ефективність



процесу навчання.

Завдання викладача – забезпечити мотивацію до занять, провести психолого-педагогічну роботу з використанням засобів оздоровчої аеробіки, спрямованих на формування мотиваційної поведінки у галузі фізичної культури. Звичайна людина на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета – досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме вона хоче отримати від занять фізичною культурою. В першу чергу, це здоров'я, настрої, бажання вдосконалюватися, бути сильним і витривалим, це можливість дихати на повні груди і радіти життю. Це є важливою складовою будь-яких занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу.

Фізичне виховання має сприяти формуванню фізичної культури особистості, як її загальної якості, умови та передумови ефективної навчально-професійної діяльності, так і універсального показника культури, завдання саморозвитку та самовдосконалення.

Якби був розроблений алгоритм залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та фізичною активністю з реальної соціально-економічної точки зору, значно зросла б ефективність фізичного виховання. Важливо визначити, що потрібно забезпечувати потреби у фізичній активності та русі протягом усього життя на різних етапах розвитку людини.

Основну роль відіграє мотивація людини до занять фізичною культурою та спортом. Орієнтація учнів на освоєння спортивних програм потребує планомірного впливу на їх інтелект, емоції, волю та світоглядне середовище, оскільки сучасна концепція індивідуальних видів спорту пов'язана не лише з розвитком спортивних якостей, здоров'я, а й із шириною та глибиною світогляду у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Цю проблему досліджували такі науковці як Бобровник С., Захаріна Є.А. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М., Косинський Е., Щелкунов А., Лебедева А., Майборода С. та інші) [1, 4, 8, 11, 12]. Під час проведених досліджень, одержано результати, що дозволили визначити причини низької ефективності фізичного виховання у школах та визначити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом. До цих причин можна віднести:

- *Недостатньо часу відводиться на заняття фізкультурою.* Для різних вікових категорій є норми фізичної активності. Нормативна тижнева тривалість навчання для учнів початкових класів становить від 14 до 21 години. Якщо врахувати, що в школі два-три уроки фізкультури на тиждень, то час, що залишився (12 – 19 год) необхідно компенсувати іншими формами фізкультури. Наприклад, можна ввести в школах перед першим уроком невелику зарядку; на уроках використовувати різноманітні фізкультхвилинки для зняття втоми, виконуючи лише 3–4 вправи; щодня організовувати руханки на великій перерві, щотижня проводити години здоров'я, «Веселі старти» та різноманітні змагання.

- *програма з фізичної культури для шкіл не повною мірою відповідає вимогам сьогодення.* Шкільна програма передбачає, що учні повинні освоїти такі важливі навички, як ходьба, біг, метання, стрибки, плавання, а також



елементи волейболу, баскетболу та гімнастики. Освоєння учнями шкільної програми фізичної культури в цілому неоднакове та має сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, але це безпосередньо пов'язані з зміцненням здоров'я.

- *низька мотивація до занять (зниження інтересу)*. Внаслідок цього особливої уваги заслуговує факт зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури та занять іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Для виконання шкільної програми, школам необхідно мати мінімальний набір сучасного спортивного інвентарю та обладнання – це підвищить активність учнів. Нині відсутність необхідного спортивного інвентарю у багатьох школах призводить до того, що уроки стають нудними і нецікавими. Незважаючи на ці проблеми, частина вчителів фізичної культури творчо підходять до проведення уроків, застосовуючи нестандартне обладнання, підбираючи незвичайні цікаві вправи, привчаючи школярів до самостійних занять. Учитель не просто підбирає ту чи іншу вправу, а пояснює, як вона впливає на організм учнів. Це призводить до зміни мотивації, розуміння учнем сутності занять фізкультурою та їхньої важливості для здоров'я.

Науковці пояснюють, що загальноприйняте уявлення про те, що фізична культура в основному має бути спрямована на розвиток фізичних якостей учнів (сили, швидкості, витривалості, стрибучості та ін.) та досягнення оздоровчого ефекту значною мірою збіднюють сам зміст цього поняття [9, 11]. На другий план відходить ряд компонентів, без яких немає справжньої культури фізичного виховання. До них відносяться: виховання естетичного ставлення до занять фізичною культурою, знання та дотримання гігієнічних правил, уміння контролювати свій фізіологічний стан, володіння прийомами та методами відновлення сил, потреба у зміцненні свого здоров'я, а отже, наявність інтересу та прагнення до самостійних занять.

Внаслідок цього погіршується здоров'я дітей та підлітків, і відбувається зниження кількості здорових дітей. На думку О.В. Губенко, погіршення фізичного та психічного здоров'я дітей та учнівської молоді – це не лише результат найскладніших соціально-економічних процесів, що відбуваються в нашій країні, а й наслідок прогалин у існуючій системі шкільного фізичного виховання [2].

Якщо ж зв'язок "мотив - потреба" продовжити до "мотив - потреба - мета", і вивчити її, тоді можна говорити про цілком чіткий напрям, у якому необхідно організувати діяльність у сфері фізичного виховання.

Багато науковців сходяться на думці, що для цього необхідно враховувати інтереси учнів. Виявляти найбільш притаманні їм види рухової активності, та за допомогою засобів і методів фізичного виховання виробити інтерес до занять. При цьому необхідно використовувати індивідуальний та диференційований підхід до фізичних можливостей та підготовленості учнів, а також застосовувати на заняттях змагальну діяльність.

Підтримка інтересу та цілеспрямованості у школярів багато в чому залежить від того, чи відчувають вони задоволення на уроці фізичної культури, і чи формується в них задоволеність від фізичних вправ [6]. Крім задоволеності



уроком, у школярів є ще й відношення до фізичної культури, як до навчального предмета, яке характеризується, з одного боку, розумінням значущості цього предмета, а з іншого – очікуванням того, що на уроках даного предмета можна задовольнити свої інтереси, потреби рухової активності. Коли учень відчуває стан задоволеності, відбувається формування позитивно-активного ставлення до фізичної культури в цілому [10].

Головними причинами зниження задоволеності уроками фізичної культури вчені називають відсутністю емоційності уроку, нецікавість виконуваних вправ, мале чи надмірне фізичне навантаження та погану організацію уроку. Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури впливають на навчальну активність учнів, своєю чергою і вона великою мірою залежить від задоволеності школярів уроками.

С. Д. Максименко зазначає, що, незважаючи на те, що це поняття широко використовується в соціологічних роботах, його визначення не дано, і воно часто підміняється поняттям "задоволення". У багатьох роботах радість сприймається як мотив, а ряді робіт - як оцінка діяльності. У разі задоволеність сприймається як із аспектів вивчення проблеми відносини [8].

В цілому, огляд літературних даних показує, що напрями, засоби, способи та методи формування фізкультурної мотивації, що наводяться авторами, не можуть бути використані без їх переробки стосовно особливостей процесу занять фізичними вправами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом – це не швидкий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання та професійних занять спортом [1].

Поведінка людини спрямовується очікуванням, оцінкою передбачуваних результатів своїх дій та їх віддалених наслідків. Значимість, яку суб'єкт у своїй діяльності пояснює послідовностями, визначається властивими йому ціннісними диспозиціями, які найчастіше позначають словом «мотиви».

Поняття «мотив» у цьому випадку включає такі поняття, як потреба, спонукання, потяг, схильність, прагнення тощо. Будова їх специфіки завжди містять у собі ціннісний момент, який суб'єкт прагне досягти, які б різноманітні засоби та шляхи до цього не вели. За такого розуміння можна припустити, що мотив задається таким цільовим станом відносин «індивід-середовище», яке саме по собі (хоча б в даний момент часу) бажаніше.

Поведінка людини в певний момент часу мотивується не будь-якими чи всіма можливими її мотивами, а найвищими мотивами в ієрархії (тобто з найсильніших), які за цих умов найближче пов'язані з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлено під сумнів. Такий мотив активується та стає дієвим [3].

Мотивація – це процес спонукання людини до діяльності задля досягнення цілей. Також мотивацію можна визначити як структуру, систему мотивів



діяльності та поведінки суб'єкта. Ціль – це бажаний продукт діяльності. Вплив мотивації на поведінку людини залежить від безлічі факторів, вона дуже індивідуальна і може змінюватися під впливом мотивів та зворотного зв'язку з діяльністю людини (рисунок 1).



Рисунок 1. Взаємозв'язок понять мотивації

Фізична культура належить до навчальних предметів і передбачає навчання школярів основ фізичного виховання з урахуванням загальноосвітньої шкільної програми. Проте вмотивованість до занять фізичною культурою відрізняється від просто вмотивованості до навчання. Причинами цього є і предмет вивчення та цілі, що ставляться на кожному навчальному предметі. Через війну проблема корінітисся у відсутності мети занять фізичною культурою.

Інтерес до фізичної культури – один із проявів складних процесів мотиваційної сфери. Стосовно школяра мотивацію слід розрізняти, як внутрішню, так і зовнішню. Зовнішня та внутрішня мотивація занять фізичними вправами існують у єдності, і особливого значення набувають при організації самостійного фізичного тренування. Якою б не була сильна зовнішня мотивація, інтерес формується лише внаслідок внутрішньої мотивації. Вона виникає лише тоді, коли зовнішні мотиви та цілі відповідають можливостям школяра, коли вони є для нього оптимальними (не надто важкими та не дуже легкими) і коли школяр розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію [5].

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяють на загальні та конкретні, що втім не виключає їх співіснування. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, чим займатися конкретно – йому байдуже. До других можна зарахувати бажання займатися улюбленим видом спорту, певними вправами. У початкових класах майже всі учні віддають перевагу іграм: хлопчики – спортивним, дівчатка – рухливим. Потім інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим легка атлетика чи, до прикладу, вільна боротьба.

У роботі з дітьми вчителів в жодному разі не можна забувати, що мотивація, впливаючи на формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей учнів, істотно залежить від сили їх нервової системи (особливо з боку збудження). Практика показує, що звичайна навчальна мотивація підвищує навчання і розвиток рухових якостей у дітей зі слабкою нервовою системою, а ігрова та змагальна діяльність – у дітей з сильною нервовою системою [2].



Мотивація учнів носить диференційований характер й у різних класах й у різних школах. Вона залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, особистості вчителя фізичної культури, від його педагогічної майстерності, кліматичних та географічних умов, особливостей виховної роботи у класі, у сім'ї, від соціального оточення, від фізичної та технічної підготовленості самих учнів тощо [7].

Різні автори сходяться на думці, що велике значення на формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами має робота вчителя фізичної культури або викладача. Вказується також, що у роботі з формування школярів потреби у фізичному вдосконаленні має бути підпорядкована вся система навчально-виховної роботи школи.

Висновок.

Орієнтація учнів на освоєння програми з фізичної культури вимагає впорядкованого впливу на їх інтелектуальне, емоційно-вольове та світоглядне середовище, оскільки сучасне уявлення про фізичну культуру особистості пов'язується не тільки з розвитком рухових якостей та здоров'ям, а й широтою мотивації та світоглядом у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Виховання мотивації та інтересу до систематичних занять фізичною культурою – актуальна проблема сучасності.

У ході проведених досліджень отримано результати, що дозволили позначити причини низької ефективності фізичного виховання у школах та визначити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом. Сюди можна віднести: недостатність часу, відведеного під час уроків фізичної культури у процесі занять; програма з фізичної культури для шкіл не повною мірою відповідає вимогам сьогодення; низька мотивація до занять (зниження інтересу).

Таким чином, позначено ключові причини зниження ролі фізичної культури у житті учнів. Внаслідок цього особливої уваги заслуговує факт зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури та занять іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Уроки фізичної культури проводяться, переважно, у напрямі «механічного» засвоєння рухових умінь і навичок, які не створюють передумови до безперервного фізичного вдосконалення, не формують гуманістичного спрямування, досвіду співробітництва та спілкування.

Підтримка інтересу та цілеспрямованості у школярів багато в чому залежить від того, чи відчують вони задоволення на уроці фізичної культури.

Література

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 2 (43). 2014. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 4-9.

2. Губенко О.В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах. *Практична психологія і соціальна робота*. 2009. № 11. С. 35.



3. Гуменюк Г.В. Психогігієнічне виховання молоді у медичних закладах: методичні рекомендації. Практична психологія і соціальна робота. 2010. № 12. С. 77 – 80.

4. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 . Київ, 2008. 18 с.

5. Ковтун А. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 176–181.

6. Кокун О.М. Заняття фізичною культурою та спортом як ключова складова здорового способу життя молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Т.3. Вип. 8. Вінниця. 2009. С. 7 – 13.

7. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 106–109.

8. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 6. С. 72 - 74.

9. Ніколайчук І.Ю. Роль фізичної культури в вихованні духовно-фізичних якостей молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 10. С. 104-106.

10. Сірко Р.І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. 15 с.

11. Щелкунов А., Лебедева А., Майборода С. Форми підвищення потрібної мотивації рухової активності учнів до занять на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології* № 2. 2019. С. 26-31.

12. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Т.2. С. 303-305

References:

1. Bobrovnyk S. I. Formuvannia motyvatsii starshoklasnykiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 2 (43). 2014. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). S. 4-9.

2. Hubenko O.V. Psykholohichni osoblyvosti populiaryzatsii zdorovoho sposobu zhyttia u vyshchikh navchalnykh zakladakh. Praktychna psykholohiia i sotsialna robota. 2009. № 11. S. 35.

3. Humeniuk H.V. Psykhohihiiienichne vykhovannia molodi u medychnykh zakladakh: metodychni rekomendatsii. Praktychna psykholohiia i sotsialna robota. 2010. № 12. S. 77 – 80.

4. Zakharina Ye.A. Formuvannia motyvatsii do rukhovoii aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 . Kyiv, 2008. 18 s.

5. Kovtun A. Vrahuvannia psykhoziviolohichnykh osoblyvostei studentiv v protsesi formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.



2016. № 1. S. 176–181.

6. Kokun O.M. Zaniattia fizychnoiu kulturoiu ta sportom yak kliuchova skladova zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu im. M. Kotsiubynskoho. T.3. Vyp. 8. Vinnytsia. 2009. S. 7 – 13.

7. Kosynskyi E. Samoosinka stanu zdorovia studentiv i yikh motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Lviv, 2011. Vyp. 15, t. 2. S. 106–109.

8. Maksymenko S.D. Psykholohichni zasady propahuvannia psykholohichnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. 2008. № 6. S. 72 - 74.

9. Nikolaichuk I.Iu. Rol fizychnoi kultury v vykhovanni dukhovno-fizychnykh yakostei molodi. Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu. 2005. № 10. S. 104-106.

10. Sirko R.I. Psykhichne zdorovia u starshomu yunatskomu vitsi yak predmet psykholohichnoho analizu: avtoref. dys... kand. psykol. nauk: 19.00.01. In-t psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv, 2002. 15 s.

11. Shchelkunov A., Lebedieva A., Maiboroda S. Formy pidvyschennia potribnisnoi motyvatsii rukhovoii aktyvnosti uchniv do zaniat na osnovi riznorivnykh variantiv fizychnoho vykhovannia. Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii № 2. 2019. S. 26-31.

12. Iachniuk I., Yachniuk Yu., Yachniuk M. Motyvy do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom uchniv starshykh klasiv. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. T.2. S. 303-305

Abstract. *Protecting and strengthening the health of the young generation was and remains one of the most important problems of modern Ukrainian society. Today, only the slogan of health is used, but the social environment and real practice have proven that the deterioration of the health of young people, the exacerbation of chronic diseases and infectious diseases such as cardiovascular diseases, as well as the level of modern urbanization, technical progress and comfort are the cause chronic source of "motor deficit". To understand the essence of physical education, it is important to understand what motivates a person to physical activity, since this type of activity is directly related to material gains that are necessary for life. In this phenomenon, it is also important to determine the relationship between the personal, biological and social components.*

It is important that the leading role of an individual's involvement in physical exercises and sports is played by motivation. Formation of motivation and interest in systematic physical education is an urgent problem of our time. Scientists agree that the modern system of physical education does not completely solve the task of forming the value of physical culture and, accordingly, does not provide motives for health-preserving behavior.

Keywords: *physical culture, physical exercises, motivation, physical education, students, teacher, motive.*