

ВЕСЕЛЬСЬКИЙ Г.А., викладач,  
ЛЕНСЬКА Т.Г., старший викладач,  
*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ПСИХО(САМО)РЕГУЛЯЦІЯ ЯК МЕТОД СВІДОМОЇ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОЇ ДОПОМОГИ ШКОЛЯРАМ В ЇХ УЧБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЇЇ В ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ**

**Анотація.** Автор статті, посилаючись на літературні дані, відмічає, що психічна напруженість погіршує як результати учбової діяльності школярів, так і їхнє здоров'я, а тому вважає, що в даних умовах необхідно розвивати і вдосконалювати в дітей не тільки фізичні, але й психічні якості й здібності і, перш за все одну із найважливіших – саморегуляцію. Позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини дає підстави до широкого впровадження і використання їх в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школярі, психічне напруження, емоційне напруження, психічна саморегуляція.

**Мета і завдання дослідження.** Теоретичний аналіз психолого-педагогічної і науково-методичної літератури щодо стану психорегуляції на сучасному етапі в системі фізичного виховання школярів та обґрунтування необхідності її широкого впровадження і використання в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Криза, в якій ще знаходиться наше суспільство, звичайно, не могла не торкнутися і шкільної фізичної культури, що проявилось в її дегуманізації. Достатньо сказати, що один із ведучих принципів фізичного виховання (і не тільки фізичного) – формування всебічно і гармонійно розвинутої особистості, як вищої соціальної цінності нашого суспільства – так і залишився лише заклик і декларацією, оскільки не був підкріплений ні матеріально, ні морально, ні методично. Звідси явна неухвага до особистості учнів, а отже і до їх інтересів, потреб, мотивів, цінностей. В результаті склалась досить одностороння система фізичного виховання, спрямована головним чином на тренування тіла, фізичних якостей, яка дуже слабо торкається особистості і не втягує у роботу потужні глибинні психічні і духовні сили людини. Учні виконують фізичні вправи механічно, без участі свідомості, думки і почуття. А це робить такі заняття сумними і монотонними. І не дивно, що знижується ефективність занять, зменшується інтерес до них, звужується їх вплив на психічну та особливо на моральну сферу учнів [14].

Традиційно вважається, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і в зміцненні їх здоров'я. Це цілком справедливо з педагогічної і медичної точок зору. Ні в якому разі не заперечуючи цього, хотілося б поглянути на шкільну фізичну культуру и з психологічної точки зору. Такий

підхід дозволяє збагатити загальноприйняте уявлення про призначення уроків фізичного виховання. З цієї точки зору, виявляється, що розвиток фізичних якостей – це зовнішній результат фізичного виховання. Однак існує ще і не менш важливий внутрішній – психологічний – результат, існування якого в практиці фізичного виховання ще не повністю усвідомлено, а тому цілеспрямована педагогічна діяльність на його досягнення у більшості випадків відсутня. Тому необхідно, з метою підвищення ефективності уроків фізичної культури, у процесі їх проведення здійснювати більш цілеспрямований і усвідомлений психомоторний розвиток школярів.

Треба відмітити, що, не дивлячись на своє велике самостійне значення, активізація психічних процесів не входить у число завдань, які висувуються різними теоріями фізичного виховання. А вона все ж особливо важлива для уроків фізичної культури у школі, де часто в учнів спостерігається розумова і психоемоційна перевтома. Тому активізація психічних процесів і підготовка нервової системи школярів до активного функціонування на наступних уроках є, безумовно, першочерговим завданням [8].

Хронічні емоційні напруження, які доповнюються наслідками всіляких стресів, порушують нервово-психічне здоров'я, знижують загальну працездатність і творчий потенціал особистості, сприяють розвитку різноманітних хвороб [9].

Порушена психоемоційна рівновага у поведінці дітей – тривожність, агресивність, боязнь, конфліктність та ін. – очевидна реальність сучасної школи, фон її навчального процесу. Вчителі зустрічаються з цим дуже часто – майже кожного дня. І не секрет, що дані прояви знижують не тільки якість навчального процесу, але й впливають на здоров'я і школярів, і вчителів.

Психічна напруженість, підвищуючись з року в рік, неминуче знижує здоров'я дітей, бо ці процеси взаємопов'язані і доповнюють один одного [16]. Тому в нашій країні метою фізичного виховання є не тільки зміцнення здоров'я і правильного фізичного розвитку школярів, але й формування в них таких морально-вольових рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість та ін. До того ж, сміливість і рішучість вкрай важливі і необхідні для учнів вже на самому початку, коли тільки починається вивчення на уроках фізичної культури різних рухів, дій і вправ, які за своєю складністю можуть бути небезпечними, через що викликати в них психічне напруження і такі емоційні почуття як сумнів, тривогу, боязнь і страх, подолання яких потребує певних вольових якостей та умінь [7].

Основна причина виникнення почуття боязні і страху у дитини в тому, що вона не здібна, не вміє ще і не готова діяти належним чином у страхогенній ситуації, яка для неї до того ж невідома [11]. Завдання вчителя в даному випадку полягає у тому, щоб виробити в учнів силу внутрішнього гальмування страхогенних якостей, протидіяти їх появі і збудити виникнення і закріплення вольових якостей, зробити їх стабільними і стійкими [6], а також пам'ятати, що: страх виникає і посилюється, коли учень усвідомлює свою фізичну слабкість і неспроможність виконати в даних умовах ту чи іншу вправу або дію; зневіра у своїх силах призводить до перебільшення небезпеки, а тим самим і до посилення страху; неправильне ставлення вчителя до переживань учня може нанести йому важку психічну травму, послабити віру у свої сили.

На заняттях фізичної культури виникає маса страхогенних ситуацій найрізноманітнішого характеру, пов'язаних з ризиком, які проявляються у вигляді негативних наслідків: зародження або закріплення негативних якостей

особистості, пов'язаних з відчуттям страху (тривожність, переляканість, боязливість). Ці, здавалось би, небажані у всіх відношеннях ситуації, можуть в подальшому мати позитивні результати у вигляді зародження саморегуляції або закріплення прямо зворотних якостей вольової сфери: сили волі, рішучості, сміливості, розсудливості, стриманості, без боязливості, спокою.

У фізкультурній практиці рідко зустрічаються такі вправи, які б не супроводжувались неподоланим відчуттям страху. Тому на заняттях фізичної культури важливо не стільки подолання відчуття страху взагалі, скільки подолання його у зв'язку із зміцненням волі школяра. Звикнути до страшного – означає вправно керувати своїм вольовим зусиллям [6].

Останнім часом у нас в країні помітно підвищився інтерес до давніх, переважно східних, систем фізичних вправ, таких як йога, кунфу, ушу та ін. І це не випадково. Тому що саме в даних системах поєднується і вдосконалюється фізичне, психічне і духовне начало людини.

Йог не виконує вправу бездумно. Приймаючи певну позу (асану), він твердо знає, для чого вона призначена, і вірить, що за допомогою цієї асани він досягне бажаного. Саме в даному випадку на допомогу залучається така могутня зброя людської психіки, як самонавіювання, яке суттєво збільшує ефект впливу вправи.

Але й це ще не все. В момент прийняття і утримання пози йог зосереджує увагу на певних м'язах, частинах тіла або внутрішніх органах. А концентрація уваги, як відомо, викликає прилив крові до цих частин тіла, що сприяє покращенню їх живлення і підвищенню обміну речовин в них.

До того ж, виконуючи певну позу чи вправу, йог прагне до розвитку і вдосконалення не тільки фізичних, але й психічних якостей і здібностей, і перш за все однієї із найважливіших – саморегуляції – вміння людини керувати собою, бути господарем свого тіла і поведінки, впливати таким чином не тільки на свої м'язи, а також на внутрішні органи, мобілізуючи психічні і фізичні ресурси свого організму [14].

Але для того, щоб займатися самовихованням, потрібно, по-перше, знати самого себе і, по-друге, знати, як виховувати себе і свої якості. Знаючи свій темперамент і характер, можна навчитися володіти собою, подавляти негативні якості і розвивати позитивні. Молода людина здатна пізнати саму себе і керувати своїми вчинками, власного особистістю.

Наша молодь має гостру потребу у теоретичних розробках і практичних порадах, які стосуються самовиховання особистості, щоб діяти, виробляти активну життєву позицію, бути високоморальною, корисною суспільству людиною [17].

Всі розуміють, як важливо вміти керувати собою – своїм настроєм, самопочуттям, поведінкою. Проте далеко не кожен знає, як цього домогтися практично. Хоч вже давно існують різні способи, прийоми, методи для надання самому собі необхідної допомоги, в наш час вони об'єднуються під загальною назвою – психічна саморегуляція (ПСР), яка говорить про те, що регуляція самого себе здійснюється шляхом використання можливостей, закладених в нашому психічному апараті – в головному мозку. Ось чому метод психічної саморегуляції – метод свідомої цілеспрямованої допомоги самому собі повинен увійти в обійму таких обов'язкових вмінь кожної сучасної людини, як вміння читати, писати, бігати, плавати [1].

Тому вчитель повинен, в першу чергу, перед тим, як навчати учня небезпечних вправ, оцінити його психічні і фізичні можливості, допомогти добре пізнати себе, виробити звичку в будь-яких умовах керувати собою, вести себе впевнено, сміливо і рішуче [15].

Суть психічної саморегуляції зводиться до двох основних вмінь – активізувати свою психіку, коли потрібно, а якщо необхідно, то заспокоїти її. Причому, вміння звільнитися від надмірного психічного напруження і заспокоїти себе, є ведучим вмінням в системі психом'язового тренування.

Яка ж сила використовується в процедурі психічної саморегуляції, у вмінні керувати своїм психічним і фізичним станом? Сила ця – слово, а точніше не саме слово, як таке, а ті мисленні образи, які встають за тими словами. Практика показує – правильно підібрані мисленні образи стають своєрідними ключами, які відкривають двері до багатьох таємниць психічних і фізичних процесів, що відбуваються у нашому організмі. Але щоб ці образи учинили на нас бажаний вплив, вони повинні бути дуже точними, конкретними, яскравими і приємними.

За допомогою психічного самоуправління людині вдається свідомо, волевим зусиллям зняти у себе нервові напруження, почуття тривоги, страху, занепокоєння. В результаті занять можна навчитися швидко засинати і просинатися у встановлений час. Можна викликати послаблення тону м'язів. Можна довільно впливати на судинний тонус, змінювати ритм серцево-судинної діяльності, глибину і гостроту дихання, подавляти больову чутливість та ін.

Важливо також підкреслити, що здібність до психічного саморегулювання (управління) дає можливість цілеспрямовано змінювати свою поведінку, діяльність і суб'єктивні переживання, підпорядковуючи їх здоровому глузду і свідомо мобілізуючи себе на виконання необхідної діяльності, що особливо відноситься до людей емоційно чутливих, невірноважених, які мають високий рівень тривожності [8].

Крім цих основних завдань є ще немало інших, які теж доцільно вирішувати саме за допомогою психічної саморегуляції, яку ще можна назвати аутотренінгом. Наприклад, навчитися відключатися від збиваючих факторів, повністю зосередитися на виконуваний справі.

В наш час є немало різних методів психічного саморегулювання. Психом'язове тренування – один із найпростіших варіантів аутотренінгу, воно легко засвоюється не тільки дорослими, але й дітьми шкільного віку. Його регулююча дія заснована на взаємозв'язках головного мозку – органа психіки – і скелетних м'язів, які при збудженні нервової системи невідповідно напружуються і тим сильніше, чим більше збудження. Таке надмірне напруження призводить до їх скутості. І навпаки, чим спокійніша нервова система, тим більш розслабленим стає м'язовий апарат.

Протилежне спостерігається при свідомому розслабленні м'язів. Головний мозок, отримуючи все менше і менше збуджуючих сигналів, починає заспокоюватись, поступово занурюючись у дрімоту, а потім і в сон.

Також відомо, і науково доведено, що коли головний мозок перебуває у дрімотному стані, в нього з'являється дуже важлива здатність – він стає підвищено чутливим до дії слів і пов'язаних з ними м'язових образів. Саме цим (впливом на пасивний, дрімотний мозок) аутотренінг (самонавіювання, самогіпноз) і відрізняється від інших способів регуляції психічного стану, таких як самопереконання, самонаказ, самопідбадьорювання, які здійснюються під час бадьорого, активного стану головного мозку.

Заспокоєння нервово-психічної сфери за допомогою психом'язового тренування (ПМТ) досягається за рахунок самонавіяного розслаблення і зігрівання м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. В результаті від вказаних м'язових груп значно зменшується приток сигналів, які поступають у головний мозок, і він, не

отримуючи з периферії тіла необхідної активізованої «підтримки», починає заспокоюватися, поступово занурюючись у дрімотний, сноподібний стан [1].

Привівши себе у дрімотний стан, людина знаходить можливість впливати словами, а точніше мисленими образами, на такі функції організму, які не підлягають вольовим наказам, коли ми знаходимося в звичайному, бадьорому стані. Так з'являється можливість впливати на діяльність вегетативної нервової системи, функції якої, як відомо, підвладні контролю свідомості.

Друге важливе завдання для оволодіння аутотренінгом – навчитися гранично зосереджувати свою увагу на завчасно відібраних мислених образах. В той же час, будучи гранично зосередженим, увага того, хто займається, аутотренінгом повинна залишатися цілком спокійною і ненапруженою – тільки при цій умові можна зберігати дрімотний стан.

Таким чином, суть аутотренінгу полягає у вмінні, залишаючись у дрімотному стані, оперувати потрібними, завчасно відібраними мисленими образами. вміщеними у фокус напруженої зосередженої уваги [3].

І ще щодо саморегуляції: Хасай Алієв – лікар-психіатр, психолог, автор багатьох книжок і наукових монографій, винайшов метод психофізіологічної саморегуляції «Ключ», який широко відомий у всьому світі і визнаний одним із найбільш ефективних способів управління внутрішніми ресурсами людини. Метод цей доступний як дорослим, так і дітям, активно використовується спортсменами, військовими, людьми творчих професій.

Програма занять «Заведи себе «ключем» проходить у три етапи у вигляді гри, при якій виробляються навички саморегуляції, з'являється здібність вільно керувати своїм станом і легко знімати стрес за допомогою одного свого знайденого ключа.

Виконання ідеомоторних прийомів не є самоціллю, це просто пусковий механізм, завдяки якому відбувається рефлекторно-автоматичне зняття стану нервової загальмованості, скутості, а багаторазове повторення прийому викликає розслаблення, в організмі активізуються процеси відновлення, покращується кровопостачання мозку, серця, внутрішніх органів. В будь-якому випадку школярам і всім бажаючим буде забезпечений комфортний стан реабілітації, внутрішню розкутість, легкість, ясність в голові, бадьорість, впевненість у собі [4].

Відомо, що в основі всіх довільних рухів, які ми робимо, коли нервуємо, лежить їх автоматичність, і тому вони виконуються з мінімальним зусиллям. І щоб зрозуміти, як працюють ідеомоторні прийоми методики «Ключ», потрібно знати, що у своїй основі моделюють подібні захисні реакції організму, але переводять їх під вольовий контроль.

Людина свідомо моделює той чи інший ідеомоторний прийом (ключовий для неї) і, виконуючи його, оволодіває навиком за своєю волею керувати своїм нервовим напруженням, знімати стрес, вирішувати інші проблеми [5].

Застосування психорегуляції в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури помітно підвищує інтерес до них, благотійно позначається на здоров'ї школярів і суттєво збільшує рівень їх фізичної підготовленості, сприяє розвитку життєво важливих якостей і навичок (керування своїм станом і поведінкою в напружених ситуаціях, підтримання високої розумової і фізичної працездатності і швидке відновлення її, зібраність і цілеспрямованість в навчальному процесі і виробничій діяльності), залучає до самостійних занять фізичною культурою і психічною саморегуляцією.

Чим же пояснюється такий ефект занять з використанням психорегуляції? Перш за все, тим, що за її допомогою більш повно включаються у діяльність психіка людини, її свідомість і підсвідомість, емоції і почуття, мислення і воля, тобто все людське ество.

За допомогою психорегуляції можна більш повніше використати приховані психічні і фізичні резерви людини і домогтися не менш вражаючих результатів, ніж йоги. Є дані, що методом аутотренінгу та іншими способами психорегуляції можна значно підвищити швидкість реакції (в середньому – на 50%), покращити здібність до концентрації уваги (на 60%), збільшити об'єм зорової пам'яті (на 60%) і т.д. Можна навчитися засинати в незвичайній обстановці і просинатися у потрібний час, керувати недовільними функціями організму, наприклад, уповільнювати або прискорювати частоту серцевих скорочень, підвищувати або знижувати температуру тіла, знімати больову чутливість і т.д. [14].

Методів психічної регуляції (аутотренінгу) зараз є чимало. Кожний може обрати той, який йому більше подобається. Але який би не був обраний метод, заняття ним дадуть позитивний результат лише при умові, що він буде використовуватися систематично, цілеспрямовано і щоденно. Хоча б по декілька хвилин на день [2].

Ю.Б.Нікіфоров також вважає, що є сенс ввести в школу заняття йогою чи східними одноборствами. Правда, на перших таких заняттях доцільніше, ймовірно, на його думку, обмежитися на уроці фізичної культури застосуванням елементів цих систем, а в позакласній роботі використати їх більш повно.

Однак впровадження перерахованих вище древніх, оздоровчих чи то бойових систем повинно здійснюватися кваліфікованими спеціалістами. Крім того, оволодіння цими системами досить складне і потребує великих затрат часу.

Вважається, що реальний шлях вирішення даної проблеми знаходиться в концепції безперервної освіти дітей і молоді, де передбачається, що у процесі фізичного виховання школярів потрібно в значній мірі посилити увагу до особистості кожного учня і прагнути до того, щоб кожний урок фізичної культури або заняття в спортивній секції були наповнені активною роботою свідомості, думки і почуття усього людського ества.

Важливо, щоб форми і засоби фізичної активності, а також умови її реалізації сприяли не тільки фізичному удосконаленню, але й розвитку психічних, естетичних і моральних якостей особистості, задовольняючи потреби школярів у спілкуванні і взаємодопомозі, розширювали би можливості їх духовного самоудосконалення, сприяли реалізації гуманістичних ідеалів.

Перш ніж приступити до практичних занять фізичної культури з використанням психорегуляції, слід розповісти учням особливості використання її засобів і методів та навчити деяких з них. Цьому можна присвятити окремі уроки фізичної культури або провести спеціальні бесіди у процесі уроку, чи в будь-який інший час. Важливо, щоб школярі зрозуміли необхідність переходу до нової форми уроків, усвідомили її великі можливості і перспективи застосування, отримали уявлення про психофізичні механізми застосовуваних способів психорегуляції.

У бесідах зі школярами слід постійно підкреслювати, що займаючись фізичною культурою і спортом із застосуванням психорегуляції, вони не тільки підвищують свої фізичні можливості, але й оволодіють багатьма життєво важливими якостями. Такими, наприклад, як вміння володіти собою в екстремальних ситуаціях, регулювати свій настрій, бути більш зібраним і цілеспрямованим у навчанні і в повсякденних справах, швидко відновлювати свої сили після фізичних

і розумових навантажень, виправляти недоліки свого характеру і т.д. Усього цього можна досягти регулярними і вмілими заняттями фізичними вправами і психорегуляцією (своєрідним психофізичним тренуванням).

Особливий акцент слід робити на оволодінні прийомами психорегуляції, необхідними у повсякденному житті (психічна настройка на виконання важливих справ, входження в стан релаксації з метою швидкого відновлення фізичної і розумової працездатності, способи регуляції емоційного стану в екстремальних ситуаціях). Потрібно прагнути до того, щоб застосовані засоби і методи психорегуляції були спрямовані на вирішення певних завдань кожного уроку та органічно вписувались в його структуру. При цьому прийоми психорегуляції потрібно виконувати у процесі виконання фізичних вправ, або в паузах відпочинку між ними, і вони повинні бути нетривалими за часом. Це можуть бути різноманітні види психічних настроювань, навіювання і самонавіювання, елементи аутогенного, психом'язового та ідеомоторного тренувань, сюжетні уявлення, спеціальні прийоми з відтворенням різних поз, міміки, звуків і т.д. [15].

Ми вважаємо, що перебудова шкільної фізичної культури у вказаному напрямку потребує великої роботи по переосмисленню існуючих підходів і пошуків нових, більш ефективних шляхів вирішення даної проблеми.

Одним із таких шляхів може стати психологізація занять фізичними вправами у формі застосування різноманітних засобів і методів психорегуляції. Для чого буде потрібно не тільки переосмислення і використання шкільної фізичної культури, а також підвищення соціально-психологічних знань вчителів фізичної культури і рівня їх професійної підготовки [14].

У дослідженнях психологів в останні роки все частіше знаходить відображення потреба практики в спеціалістах, які володіють розвинутою емоційно-вольовою сферою (В.А.Бодрова, Н.Ф.Лук'янова, 1981, Т.А.Кухарева, 1977).

Психологічна модель спеціаліста, як одного із важливих факторів, повинна включати здібність до самоуправління і формування в студентів вміння точно оцінювати свій психічний стан (готовність до діяльності, настроїв, ступінь напруження і т.д.) і здібність доволіно керувати ним.

У відповідності із запропонованою моделлю важливим завданням психологічної служби стає утворення і впровадження в навчальний процес спеціальних і факультативних курсів, які б забезпечували психологічну підготовку до майбутньої професії (факультативний курс «Основи самоуправління психічним станом», мета якого – сформувати у людини потребу у самоуправлінні і ознайомити її з технікою цього процесу, навчити попереджувати і долати можливі наслідки психічної перевтоми, вміння підтримувати необхідний оптимум психічних станів в умовах складної учбової, а потім і професійної діяльності.

Тільки на базі вміння керувати своїм психічним станом буде формуватися здібність до психічного самоуправління, яка розглядається як якість особистості [8].

Під час підготовки майбутнього вчителя, а також у процесі перепідготовки практикуючих фахівців бажано приділяти увагу знайомству з основами педагогічної психотерапії. Саме знайомство з цими складовими здоров'язберігаючих технологій допомагатиме вчителю:

а) грамотно оцінювати актуальний сьогодні емоційний стан учнів і його динаміку у процесі навчально-пізнавальної діяльності, а за необхідністю – оперативно корегувати його;

б) знати учнів, їхнє психічне здоров'я;

в) володіти нескладними методами та прийомами саморегуляції, аутогенного тренування (аутотренінгу) [10].

### **Висновок**

Таким чином, можна говорити про той позитивний вплив засобів і методів психорегуляції на психічні і фізичні можливості людини, що дає підстави до широкого використання її в заняттях фізичними вправами на уроках фізичної культури в умовах школи.

### **Список використаних джерел**

1. Алексеев А. Психическая саморегуляция // Легкая атлетика. – 1992. – №4. – С. 8-9.
2. Алексеев А. Психическая саморегуляция // Легкая атлетика. – 1992. – №6-7. – С. 18.
3. Алексеев А. Велите сердцу биться ровно // Спортивные игры. – 1987. – №4. – С. 29-30.
4. Алиев Хасай. Заведи себя «Ключом» // Физкультура и спорт. ФиС. – 2005. – №4. – С. 10-11.
5. Алиев Хасай. Заведи себя «Ключом» // Физкультура и спорт. ФиС. – 2005. – №5. – С. 14-15.
6. Белоусова А.Н. Как избавить ученика от чувства боязни на занятиях // Спорт в школе. – 2001. – №21. – С. 18-19.
7. Весельський Г.А. Особливості прояву вольових якостей рішучості і сміливості та їх виховання у школярів на уроках фізичної культури. – Наук. праці Кам'янець-Подільського державного університету: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів. – Вип.. 5, 2006 р. – Т.3. – С. 115.
8. Габдреева Г.Ш., Пейсахов Н.М. К методике самоуправления психическим состоянием // Вопросы психологии. – 1982. – №5. – С. 101-103; 106-107.
9. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976. – С. 3; 19.
10. Горяна Л.Г., Білоусова Т.Б. Методичні рекомендації до теми «Стрес та його чинники. Адаптація людини до стресу // Основи здоров'я та фізична культура. – 2008. – №3-4. С. 21.
11. Калашников Г.А. Некоторые пути преодоления страха в процессе физического воспитания // Ученые записки. – 1961. – С. 90.
12. Криволапчук И.А. Реализация напряженной информационной нагрузки и аэробные возможности детей и подростков 5-14 лет // Физическая культура (воспитание, образование, тренировка). – М.: ТиПФК, 2008. – №3. – С. 40.
13. Локалова Н.П. Зачем нужна школьная физкультура: точка зрения психолога // Вопросы психологии. – 1989. – №3. – С. 106-107.
14. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию – в практику физического воспитания школьников // Физическая культура в школе. – 1991. – №7. – С.26-27.
15. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию – в практику физического воспитания школьников // Физическая культура в школе. – 1991. – №6. – С.22-24.
16. Сиваков В.И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. – // Физическая культура в школе. – 2004. – №2. – С. 74-75.



17. Тихонов М.И., Парамонова И.М. Уметь познать себя // Вопросы психологии. – М.: Педагогика, 1982. – №3. – С. 160.

Summary. The author of the article marks that the mental strain gets worse both the results of the educational activity of schoolboys, and their health, and he considers the necessity of taking into account the positive influence of means and methods of mental regulation on mental and physical possibilities of a man, systematic and successive implementation them into school physical exercises on the lessons of physical culture at school.

Key words: physical education, schoolboys, mental strain, emotional strain, mental self-regulation, self-education.

*Отримано 23.09.2008 р.*

**УДК 373.5.016:796**

**Гурман Л.Д., кандидат педагогічних наук, доцент,  
Ліщук В.В., доцент,**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

**Василенко М.М., вчитель фізичної культури,  
ЗОШ №14**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 5-11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

**Анотація.** В статті розкриваються психолого-педагогічні особливості мотиваційної діяльності підлітків.

**Ключові слова:** мотивація, спорт, самовдосконалення, самооцінка, педагогічний процес, тренування.

**Актуальність.** Основою для виявлення диференційованого підходу до фізичного удосконалення є облік вікових та статевих особливостей учнів, їхнього фізичного стану, розвитку рухових здібностей, особистих характеристик, мотивацій до занять фізичними вправами.

Динаміка мотивів занять фізичною культурою і спортом у віковому аспекті неоднозначна і залежить від особливостей становлення і формування особистості.

Ставлення учнів до фізичного виховання може бути негативним, нейтральним, свідомим, позитивним і творчим, активним, ініціативним. Те чи інше відношення залежить від мотивів занять фізичною культурою, мети занять, характеру виконання навчальної діяльності.

Мотивація занять фізичними вправами починається із формування інтересу до цього виду діяльності. Цьому допомагають теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання будови тіла й рухів, навчання дітей правил проведення рухливих та спортивних ігор. Однією з основ формування мотивів фізичної