

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

культури є труднощі в задоволенні потреб та інтересів, коли вони обумовлюються недостатньою фізичною підготовленістю. Мотивація до занять фізичними вправами утруднюється в дітей, які недостатньо інформовані про роль і значення культури тіла для збереження здоров'я, успішної трудової діяльності в бажаному напрямку, естетичності свого зовнішнього вигляду і т.д.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів, який включав: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; вивчення документальних матеріалів; спостереження; анкетування; хронометраж рухової активності учнів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація школярів до фізичного самовдосконалення вважається важливим початковим етапом у процесі організації їхніх самостійних занять фізичними вправами.

У підлітка різко зростає інтерес до власного «Я», прагнення пізнати себе, свої можливості, сили, здібності. Самосвідомість передбачає самооцінку. Самооцінка в підлітка починається із вивчення інших людей. Вони уважно придивляються до своїх товаришів, до дорослих, прислухаються до того, як інші оцінюють ті чи інші вчинки людей, і проєктують подібну оцінку на себе. Відомий психолог В.А.Крутецький, який вивчав підлітків, пише: «Спочатку в основі самосвідомості підлітка лежать судження про нього інших – дорослих (учителів, батьків), колективу, товаришів. Молодший підліток немов дивиться на себе очима навколишніх. З віком виявляється тенденція самостійно аналізувати й оцінювати власну особистість». Самосвідомість підлітка характеризується протиріччям між прагненням пізнати себе і реальними можливостями це робити. Через недостатність знань, життєвого досвіду самооцінка школярів 11-15 років виявляється дуже недосконалою.

Старший шкільний вік характеризується активізацією процесів професійного визначення. Керування ними здійснює система профорієнтаційних заходів у школі, найважливішою ланкою якої є уроки фізичної культури. Вони покликані готувати старшокласників до обраної професії і виховувати в них потребу у фізичному вдосконаленні. Рішення цих задач можливе через інформаційні і консультативні заходи, які передбачають проведення лекцій, індивідуальних та групових бесід, через інформацію, яка подається в ході виконання фізичних вправ.

Взаємодія представників різних вікових груп є одним з механізмів активності молоді у процесі занять фізичною культурою та спортом.

У практиці організації оздоровчої фізичної культури зі школярами найважливішу роль відіграє орієнтація психічної активності дітей на пізнання себе – ознак стану фізичного і психологічного здоров'я, шляхів його збереження і поліпшення.

У процесі фізичного виховання необхідно враховувати вікові психологічні закономірності розвитку школярів. Оскільки втрата інтересу до будь-яких форм занять фізичною культурою, як правило, припадає на підлітковий вік, тому беруть до уваги найбільш характерні психологічні особливості підліткового віку, зокрема, розвиток самосвідомості, формування самооцінки, почуття дорослості, розвиток пізнавальних потреб, бажання спілкуватися з однолітками.

Нестійкість психіки підлітка вимагає постійно підтримувати його інтерес до фізичних вправ, вони повинні бути емоційними, але не занадто складними. Інтерес

до складної, малодоступної вправи згасає так швидко, як і до надто простої, виконання якої не потребує праці.

Раціонально побудована система занять фізичними вправами стимулює біологічні процеси, підсилюючи ріст та розвиток органів й тканин організму. Однак схильність підлітка до переоцінки своїх можливостей нерідко спонукає до перевантаження себе силовими вправами, піднімання непосильної ваги, виконання складних акробатичних, гімнастичних та інших вправ. З огляду на ці особливості підлітків, не слід включати в урок вправи, які можуть бути потенційним джерелом технічного дилетантизму і спортивного травматизму. Для дітей різного віку і для кожної дитини не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Одні з них є основними, провідними, інші – другорядними, побічними, які не мають самостійного значення. Останні, так чи інакше, підпорядковуються провідним мотивам. В одних випадках провідним мотивом може стати прагнення завоювати місце відмінника у класі, в інших випадках – бажання отримати вищу освіту, інтерес до самих знань тощо.

На відміну від підлітків, у яких широкі соціальні мотиви навчання пов'язані насамперед з умовами їхнього шкільного життя і змістом засвоєваних знань, у школярів старшого віку мотиви навчання починають втілювати їхні потреби і прагнення, пов'язані з майбутньою позицією в житті і з їхньою професійно-трудою діяльністю. Старші школярі – це люди, звернені в майбутнє, і все сьогодення, у тому числі і навчання, виступає для них у світлі цієї основної спрямованості їхньої особистості. Вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення стають для них тим мотиваційним центром, який визначає їхню діяльність, поведінку, їхнє відношення до навколишнього і самого себе.

У більшості старшокласників уже чітко виражена диференціація інтересів і переваг тих чи інших видів діяльності. Один любить розумову працю, інший – фізичну, третій – спілкування з людьми, а четвертий – взагалі до всього байдужий. Не менш різноманітна і їхня мотивація. Одним, щоб він не робив, рухає потреба досягнення і самоперевірка, другим – бажання приносити комусь користь, третім – почуття залежності і потреба у схваленні оточуючих, четвертим – бажання піти від роздратування і конфліктних ситуацій і т.д.

У підлітковому віці яскраво виявляються деякі недоліки волі. По-перше, у школярів 12-15 років має місце недисциплінованість, недоведення справи до кінця й ін. По-друге, нездатність до високих вольових напруг, якщо дорослі не обґрунтовано звільняють підлітків від важких і відповідальних завдань. По-третє, при значному порушенні в підлітка яскраво виявляється недолік витримки й самовладання, що виражається в нестриманості, нетерплячості, різкості. По-четверте, у частини підлітків нерідко спостерігається така якість волі, як негативізм. Це бажання діяти врозріз з вимогами дорослих. По-п'яте, через брак знань і життєвого досвіду підліток не завжди правильно розуміє сутність окремих вольових якостей, не може правильно вибрати засіб їхнього виховання.

Для доповнення психологічних особливостей сутності мотивації у період розвитку дітей та підлітків необхідно зупинитися на теорії досягнення цілі, яка виділяє три фактори, що зумовлюють мотивацію людини: цілі досягнення, компетентність та поведінка досягнення. Для того, щоб зрозуміти мотивацію людини, необхідно з'ясувати, яку значущість для неї мають успіх чи невдача і як вони нею сприймаються, наскільки об'єктивно вона може зробити самооцінку.

Формування мотивів відбувається під впливом умов навколишнього середовища і становлення особистісної сфери дитини.

У психології особистість розуміється як сукупність індивідуальних властивостей психіки, які керують і визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання, як і в інших видах діяльності, задіяні всі три складових людини як системи. Біологічне й особистісне є визначальним її мотивів, ідеалів, мети, способів їхнього досягнення і видів діяльності. Тому людину у сфері фізичного виховання, очевидно, доцільно розглядати як біологічно-особистісно-соціальну систему. Слід уточнити питання про співвідношення особистого і соціального в людині. Передбачається, що поведінка людини визначається взаємовідношенням внутрішніх і зовнішніх факторів. Вся увага впливу на людину втілюється через «сукупність внутрішніх умов», що в підсумку утворить те, яке визначає особисте, індивідуальне, обумовлює її індивідуальне сприйняття світу. Один і той самий зовнішній вплив різними людьми сприймається неоднаково і може викликати різні зворотні реакції залежно від стану, загальної культури, типу темпераменту і т.д. Ступінь індивідуалізації зовнішнього, тобто виховування, складає близько 40-50%.

Фізичне виховання у шкільному віці спрямоване на досягнення високого рівня фізичного здоров'я.

Виникає питання, за яких обставин людина починає займатися фізичними вправами, в якому віці і що заважає цим заняттям. Причини, які спонукають до занять фізичною активністю, в літературі виділялися досить чітко.

1. Нормалізація маси тіла хвилює багатьох людей. Найчастіше на це звертають увагу у зрілому віці, але є дані, що і в підлітковому віці ця причина є стимулюючою.

2. Зниження ризику розвитку гіпертензії хвилює біля половини населення зрілого віку, однак зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання визнають і школярі.

3. Зниження стресу і депресії. У сучасному суспільстві спостерігається значне збільшення людей, що страждають на депресію та підвищений стан тривоги.

4. Задоволення. Хоч багато людей починають займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров'я та схуднути, однак, якщо людина не отримує задоволення від занять, вона може кинути заняття. Головна причина участі багатьох підлітків в організованій спортивній діяльності – отримання задоволення.

5. Розвиток самооцінки. Заняття фізичними вправами пов'язані з виникненням почуття подолання труднощів, яке любить людей більш впевнених у собі, у своєму зовнішньому вигляді.

6. Спілкування. Дуже часто люди починають займатися якимось видом рухової активності для можливості спілкування з іншими людьми. Підлітки відзначають, що вони обрали певний вид спорту „за компанією”, тому що хтось з їх мікросередку пішов туди займатись.

Існують також причини, які заважають займатися фізичною культурою:

1. Нестача часу. Це та причина, на яку посиляється більша частина населення, що свідчить про зміщення пріоритетів до занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

2. Відсутність знань. Досить часто на це посиляються не тільки дорослі, але й школярі. Це той факт, який необхідно дослідити, тому що це дозволить переробити та доповнити освітню програму з фізичної культури у загальноосвітній школі.

3. Відсутність засобів тренування. Цю причину теж треба дослідити, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про дороге обладнання, а в умовах

України діти посилаються на відсутність елементарного обладнання у школах, а інколи на відсутність спортивної форми.

Висновок

У різні вікові періоди вплив зовнішніх факторів та формування мотивації підлітків та юнаків до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму та їх сприйняття навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Алексеев М.Л. Мотивы навчання учнів. – К.: Радянська школа, 1974. – 118 с.
2. Амосов Н.А. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987. – 64 с.
3. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36 Наук. пр. – Луцьк, 1999. – С.771-774.
4. Божович Л.И., Благонадежина Л.В. Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М.: Педагогика, 1972. – 350 с.
5. Власюк Г.І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40-річчю факультету фізичного виховання ТДТТТ “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. – Київ-Тернопіль, 1997. – С. 34-36.
6. Кобринский М. Физическая культура и спорт подростка и здоровый образ жизни // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреація. IV Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000.
7. Колычев В.А. Физическая культура и социальное здоровье населения. – М.: Советский спорт, 1998. – 112 с.
8. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ФК і С. – Львів, 2003. – Т.1. – С. 137-140.
9. Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Постовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.
10. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Просвещение, 1969. – 317 с.

Summary. The article deals with the psychological and teaching peculiarities of motivational activity of adolescents for participation in physical education and sport.

Key words: motivation, sport, self-improvement, self-appraisal, educational, process, training.

Отримано 26.09.2008 р.