

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

## **Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МОТИВАЦІЄЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
КУЛЬТУРОЮ ТА РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0178-1ф  
спеціальності 017 фізична культура і спорт  
освітньої програми фізичне виховання

П. Ф. Пред

Керівник професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя  
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 017 фізична культура і спорт  
Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ А. П. Конох  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**  
Пред Поліні Федорівні

1. Тема роботи (проекту): взаємозв'язок між мотивацією до занять фізичною культурою та рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів старших класів.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,  
затверджені наказом ЗНУ від 30.06.2020 року № 925-с.

2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи. Отримані результати переконливо свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми, яка за неповний навчальний рік дозволила значно підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їй належить розробити) Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з досліджуваної проблеми та визначити основні підходи щодо формування мотивації в учнів старших класів до рухової активності. Розробити програму формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів. Визначити вплив розробленої експериментальної програми на фізичний стан учнів старших класів. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 75 сторінок, 9 таблиць, 1 рисунок 66 літературних джерел.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Конох А.П., професор		
Літературний огляд	Конох А.П., професор		
Визначення завдань та методів дослідження	Конох А.П., професор		
Проведення власних досліджень	Конох А.П., професор		
Результати та висновки роботи	Конох А.П., професор		

## 7. Дата видачі завдання 2 вересня 2018 року

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2018	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-жовтень 2018	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	Вересень-жовтень 2018	виконано
4	Проведення власних досліджень	Вересень 2018-січень 2019	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Вересень-жовтень 2020	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	Листопад 2020	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	листопад 2020	виконано
8	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2020	виконано

Студент \_\_\_\_\_ П. Ф. Пред  
( підпис )

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ А. П. Конох  
( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ Ю. О. Коваленко  
( підпис )

## ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів..	7
Вступ.....	8
1       Огляд літератури .....	10
1.1 Організаційно-методологічні засади фізичного виховання у сучасній школі.....	10
1.2 Аналіз наукових підходів щодо залучення учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання.....	22
1.3 Характеристика мотивів та фактори, що впливають на формування мотивації учнів старших класів до занять фізичною культурою.....	26
2       Завдання, методи та організація дослідження.....	34
2.1 Завдання дослідження.....	34
2.2 Методи дослідження.....	34
2.3 Організація дослідження .....	35
3       Результати дослідження .....	37
3.1 Визначення мотивів учнів старших класів до занять фізичною культурою .....	37
3.2 Змістова характеристика експериментальної програми....	40
3.3 Визначення ефективності програми формування мотивацій до занять фізичною культурою на фізичний розвиток та фізичну підготовленість старшокласників.....	45
Висновки.....	53
Практичні рекомендації.....	54
Перелік посилань.....	62
Додатки.....	69

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 75 сторінок, 9 таблиць, 1 рисунок 66 літературних джерел.

Мета дослідження полягає у розробці та перевірці ефективності програми формування в учнів старших класів усвідомленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів старших класів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: педагогічні спостереження, опитування, бесіди, анкетування; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент.

Експериментально перевірена ефективність впровадження розробленої програми під час занять учнів старших класів. Отримані результати переконливо свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми, яка за неповний навчальний рік дозволила значно підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Значно зросла кількість старшокласників, які більш позитивно почали ставитися до фізичної культури, що проявилось у відповідній їхній поведінці. Відбувся якісний перехід від одного рівня мотивації до іншого. Покращилася фізична підготовленість учнів, які приймали участь в експерименті. Найбільший приріст спостерігався у хлопців експериментальної групи в підтягуванні на перекладині, нахилі вперед з положення сидячи, стрибку в довжину з місця. В контрольній групі зареєстровано покращення, але незначне.

**УЧНІ СТАРШИХ КЛАСІВ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ,  
МОТИВАЦІЯ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК**

## ABSTRACT

Qualification work consists of 75 pages, 9 tables, 1 figure 66 literature sources.

The purpose of the study is to develop and test the effectiveness of the program of forming in high school students a conscious need for regular physical education.

The object of research is the physical education of high school students.

Research methods: theoretical: analysis, systematization and comparison of data of special scientific and scientific-methodical literature on the research problem; empirical: pedagogical observations, surveys, interviews, questionnaires; pedagogical testing of physical fitness; pedagogical experiment.

The effectiveness of the implementation of the developed program during classes of high school students has been experimentally tested. The obtained results convincingly testify to the effectiveness of the proposed experimental program, which in less than a school year has significantly increased the level of motor activity and physical fitness of adolescents. There has been a significant increase in the number of high school students who have become more positive about physical culture, which has manifested itself in their respective behavior. There was a qualitative transition from one level of motivation to another. The physical fitness of the students who took part in the experiment improved. The largest increase was observed in the boys of the experimental group in pulling up on the crossbar, leaning forward from a sitting position, long jump from a place. The control group reported an improvement, but insignificant.

SENIOR STUDENTS, PHYSICAL PREPAREDNESS, MOTIVATION,  
PHYSICAL DEVELOPMENT

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ДРА – добова рухова активність

ІФА – індекс фізичної активності

## ВСТУП

Актуальність. Роль спорту і фізичної культури на сучасному етапі розвитку суспільства зростає, набуває якісно нового значення. Це пояснюється підвищенням їх соціальної значущості і перетворенням в самостійну ланку економічного і політичного життя нашої країни, коли фізична культура стає об'єднуючою силою і елементом національної ідеї. Особлива увага сьогодні надається розвитку фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі з різними категоріями населення, а особливо з дітьми і молоддю.

Захворюваність, інвалідність, смертність населення в Україні останніми роками досягла у край високого рівня. Щоб зміцнити здоров'я дітей і підлітків, поліпшити їх фізичний розвиток, підготувати до трудової діяльності, необхідно впроваджувати фізичну культуру в режим дня учнів, виховувати здорову звичку і потребу до самостійних занять фізичною культурою [20].

В даний час процес фізичного виховання в школі зводиться до фізичного розвитку, формування рухових умінь і навичок учнів, тобто акцент ставиться на біологічному, руховому аспекті. На відміну від достатньо примітивного розуміння фізичної культури як власне рухової діяльності, спрямованої на вдосконалення фізичних кондицій людини.

Аналізуючи освітні програми з фізичної культури можна відзначити тенденцію до розширення і конкретизації задач, направлених на придбання необхідного мінімуму знань в області фізичної культури і спорту, зміцненню здоров'я школярів, формуванню понять про організм і його здоров'я. Проте засвоєння теоретичних основ фізичної культури пропонується проводити в процесі уроків, а самостійна робота зводиться лише до виконання комплексів фізичних вправ. Відсутні методичні вказівки виконання самостійної роботи по закріпленню і придбанню знань в області фізичної культури, а також способах контролю за засвоєнням цих знань. Через наявне обмеження в часі,



на уроці складно розв'язати проблеми якісної теоретичної підготовки, розвиваючих та інтелектуальних можливостей кожного учня. Вирішення задач інтелектуального виховання на уроках фізичної культури важливе, оскільки без усвідомленого бажання, прагнення самих учнів удосконалювати свої фізичні можливості не можна достатньо успішно здійснювати їх фізичне виховання.

Отже, виникла суперечність між необхідністю вдосконалення процесу формування у учнів старших класів потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і недостатньою розробленістю теоретичних і методичних основ вирішення даної проблеми, прагнення знайти шляхи вирішення цієї суперечності і визначило проблему нашого дослідження, як шляхи при яких забезпечується ефективність процесу формування у юнаків та дівчат потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.

Мета дослідження полягає у розробці та перевірці ефективності програми формування в учнів старших класів усвідомленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів старших класів.

Суб'єкт дослідження – учнів старших класів.

Предмет дослідження – формування мотивації в учнів старших класів до рухової активності.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що розроблена експериментальна програма з формування мотивації в учнів старших класів до рухової активності поліпшить фізичний стан і може застосовуватися вчителями при організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Організаційно-методологічні засади фізичного виховання у сучасній школі

«Навчання учнів проводиться у процесі навчальної роботи, позакласних і позашкільних занять і суспільно корисного праці. Основний формою організації навчально-виховних робіт у шкільництві є урок», - в Статуті середній загальноосвітній школи. Це вказівку повною мірою належить на роботу з фізичного виховання у шкільництві. Урок фізичної культури є така формою занять, якої охоплюються в обов'язковому терміновому порядку всі учні школи. Уроки проводяться з певним постійним складом учнів даного класу. Це дозволяє краще нам організувати і проводити, враховуючи конкретні умови і фізичну підготовленість котрі займаються. Уроки фізичної культури проводяться по твердому розкладу, у визначені дні і годинники тижня, протягом визначеного кількості часу (45 хв.). Вони своєї сукупності забезпечують систематичне вивчення того мінімуму знань і навиків, який передбачено програмою, і, отже, становлять основу для різнобічного фізичного виховання учнів. Правильне проведення уроків забезпечує успіх самостійної праці та виконання учнями різних завдань вчителя, що з удосконаленням умінь і навиків, одержуваних під час уроків. Ці завдання учні виконують вдома чи у секціях.

Отже, уроки є основою й у самостійних особистих чи групових занять учнів. Зі стислих розмов вчителя під час уроків учні дізнаються про завдання й значенні фізичної культури та спорту, про досягнення спортсменів. На уроках вони знайомляться з новими їм видами фізичних вправ і іграми, в дітей віком виховується інтерес до гімнастики, спорту і ігор. Усе це сприяє залучення дітей у секції і команди, привертає до брати участь у різних

масових фізкультурних і спортивних заходах. Урок є підвалинами всієї позакласної масової і спортивної роботи з учнями. Фізичне виховання має велику прикладне значення. Серед фізичних вправ, застосовуваних під час уроків фізичної культури, дуже багато, які мають життєво важливого значення і застосовують у повсякденні, у побуті. Завдання школи у цьому, щоб учні до використання коштів фізичного виховання щодня у різних умовах навчання, праці та відпочинку. Усьому цьому діти навчаються, насамперед уроках фізичної культури. Як із змісту, і з організації уроки фізичної культури мають специфічні особливості. Вони проводять у залі, на майданчику, в коридорі, де діти менш обмежені в рухах, що створює особливі умови в організацію дітей і проведення уроку. Діти під час уроків фізичної культури займаються над звичайній шкільної формі, а спеціальних костюмах, перебувають у інших температурних умовах. Під час уроку їм доводиться неодноразово змінювати місця до виконання вправ і укладати багатоаспектний взаємодію одне з одним. З іншого боку, вчитель може свідомо змінювати обстановку на уроці, коли несподівано собі інших змушені діяти у цілковитій залежності від колективу. Уроки фізичної культури відрізняються великим різноманіттям рухових відчуттів, які впливають на організм учнів. Тож тут більше, як ніде, має здійснюватися індивідуального підходу до студентів. Всі ці особливості посилюють відповідальність вчителя при проведенні уроків фізичної культури [36].

Кожен урок фізичної культури повинен відповідати наступним вимогам:

- мати певні завдання – загальні виконання яких має бути забезпечене у процесі всіх уроків чи серії уроків, й потужні приватні, що їх впродовж взятого уроку;
- бути правильно методично збудованим;
- бути послідовним продовженням попередніх занять й те водночас мати власну цілісність і викінченості; одночасно з цією він повинен на значною мірою передбачати завдання й зміст наступного чергового уроку;

- відповідати за змістом, певному складу які у відношенні віку, статі, фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- бути цікавим для учнів, спонукати їх до активної діяльності;
- утримувати вправи і з гри, сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцнення здоров'я, формуванню постави;
- правильно поєднуватися коїться з іншими уроками в розкладі навчального дня;
- носити який виховує характер.

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом. Основна мета роботи та успіх обраного напрямку роботи, з використанням інноваційних технологій в системі фізичного виховання безперечно залежить від самого вчителя його професіоналізму творчості й майстерності, і безперечно – бажання впроваджувати цей напрямок, розвитку дитини в практику своєї професійної діяльності. А мета роботи вчителя це: підвищення рівня навчально-виховного процесу навчальних досягнень учнів шляхом удосконалення форм та методів роботи вчителем щодо залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування умінь до засвоєння рухових дій. Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, стану фізичної підготовленості: урок фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня позакласні спортивно-масові заходи; змагання з різних видів спорту у режимі дня школяра; використання самостійних завдань. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Ці технології та

методи навчання спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», а також бажання учнів поліпшити свої спортивні досягнення. Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», що дає можливість вчителю спрогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту. Отже, можна зробити висновок, що етапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.

Інновації, як невід'ємна частина інтерактивних технологій. Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Ми розглянули технологію навчання та виховання в сучасній школі, але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є і залишається урок. Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань. Інноваційний педагогічний процес--цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня.

Загальні вимоги до сучасного уроку:

- озброювати учнів свідомими, глибокими, міцними знаннями;
- формувати в учнів міцні навички та вміння, що сприяють підготовці їх до життя;

- підвищувати виховний ефект навчання на уроці, формувати в учнів у процесі навчання риси особистості;
- здійснювати всебічний розвиток учнів, розвивати їхні загальні та індивідуальні особливості;
- формувати в учнів самостійність, творчу активність, ініціативу як стійкі особливості особистості, вміння творчо вирішувати завдання, які трапляються в житті;
- вироблення вміння самостійно вчитися, отримувати та поглиблювати чи поповнювати знання, оволодівати навичками та вміннями і творчо застосовувати їх на практиці;
- формувати в учнів позитивні мотиви навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, бажання вчитися, потребу в розширенні й отриманні знань, позитивне ставлення до навчання [37].

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання: «Мандрівка до світу казок», «Спартакіади», гра «Похід» тощо, їх можна проводити на контрольних уроках, після вивчення окремих тем і цілих розділів навчальної програми. Перевірити рівень засвоювання учнями навчальної програми, їх умінь та навичок, застосування цих умінь і навичок в сучасних умовах. Сюжет надає уроку емоційності, зацікавлює учнів. Заключна частина уроку – метод аутогенного тренування. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне--сприяє досягненню його основної мети – зниженню навантаження, відновлення організму. Такі уроки потрібні, бо вони нові, незвичайні. Учні на

таких уроках займаються з ентузіазмом, в них підвищується тонус, бажання, настрої. Загалом вищою є віддача і результати уроку. Спостереження за учнями у процесі інтерактивної форми діяльності на уроці дозволило визначити такі позитивні ознаки: у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ; кожен учасник групи може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправляння; під час такої форми діяльності власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має психофізичні обмеження; надання можливості учням створити власний кросворд демонструє напрямок їхніх інтересів та сферу обізнаності в контексті фізичної культури; подібна форма діяльності учнів дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного серед своїх однолітків, та у наступному – сприяти його підтримці або підвищенню. Появу інтерактивних форм діяльності учнів на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них креативного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особисто значущості. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми та укладання на цих засадах технологій, технологічних карт сприятиме розвитку педагогічної іноватики з формування фізичної культури особистості.

Сучасний стан фізичного виховання школярів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в європейському і світовому просторі. Лише такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, але також і врахування недоліків в системі фізичного виховання учнів у школі. У цьому відношенні українська і європейська системи фізичного виховання дітей та молоді, не зважаючи на ряд істотних відмінностей, мають багато спільного. Ця спільність виникає з того факту, що як Польща так і Україна знаходяться у

стані трансформування суспільно-господарчих відносин, що в рішучій мірі обумовлює розвиток у галузі освіти, в тому числі фізичної культури і спорту. Однак при цьому варто відмітити значний поступ економічних і суспільних реформ у Польщі, значно більш стабільну і кращу економічну ситуацію в цій країні, особливо після вступу її до Євросоюзу. Починаючи з 90-х років у більшості країн Європи відбулося реформування середньої та вищої освіти, яке обов'язково передбачало модернізацію системи фізичного виховання школярів.

Необхідність реформування системи освіти у європейських країнах була обумовлена, в основному, наступними причинами:

- невідповідністю змісту шкільного навчання сучасним вимогам суспільства;
- відсутністю єдності між змістом освіти та потребами, інтересами і бажаннями молоді; ерозією універсальних систем суспільних цінностей;
- педагогічним консерватизмом; низькою ефективністю індивідуального підходу до учнів з боку педагогів у навчально-виховному процесі в школах [10].

Представлені недоліки у шкільній освіті характерні для значної частини країн, які увійшли до Європейського Союзу. Тому не випадково у 90-х роках ХХ століття у більшості з них розпочалося реформування середньої та вищої освіти. В останніх роках ХХІ століття у шкільній освіті Європи відбулися значні зміни, які стосувались також і модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді. Початок цього процесу покладено ще у 1996 році, коли парламент ЄС прийняв Закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення уроків з фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. Введення щоденних уроків з фізичного виховання передбачає наступну модель їх реалізації для більшості польських шкіл. В розкладі уроків планується 3 години фізичного виховання, а інші – 2 години, які є також обов'язковими, проводяться з учнями у позаурочний час (друга половина навчального дня). Зміст цих занять залежить від



можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов даного регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичного виховання. Кожен учень сам вибирає, які заняття (у групі) він буде відвідувати двічі на тиждень [66].

Заняття ці можуть проводитись у вигляді:

1. Занять рекреаційних і спортивних.
2. Рухливих і спортивних ігор
3. Корегуючої гімнастики та лікувальної фізкультури
4. Плавання, аеробіки, художньої або спортивної гімнастики, туризму та ін [18, 19, 21].

У 1997 році у Польщі була розроблена «Національна програма здоров'я», де значну увагу приділено покращенню стану здоров'я, рухової підготовленості, збільшення фізичної активності населення країни всіх вікових груп [63]. Ця програма орієнтує керівників освіти та педагогічні колективи шкіл на залучення не менше 50 % учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час. Однак однією з суттєвих проблем, яка заважає розгортанню спортивно-масової роботи у загальноосвітніх школах є матеріальна база. Серед сільських основних шкіл лише 30 % мають спортивні зали та 85 % з них мають фізкультурні майданчики, у міських школах ситуація дещо краща, понад в 80 % з них є спортивні зали, а біля 90 % мають фізкультурні майданчики. Розробка нових педагогічних технологій у навчанні та вихованні була зумовлена соціальним замовленням польського суспільства. У державній програмі «Основні напрями вдосконалення системи освіти» було підкреслено, що головним завданням школи є підготовка молодої людини до творчої та активної участі в суспільному житті. Це означає, що молодь повинна мати не тільки вміння користуватися з технічних і культурних завоювань сучасного світу, але, у першу чергу, отримати належні знання та вміння для постійного духовного розвитку і самовдосконалення. Ця креативна роль молодої людини, в стосунку до зовнішнього оточення, охоплює не тільки галузі техніки,

інформатики і використання матеріальних благ, але також формування особистих естетичних цінностей та надбання культури міжлюдських відносин [2].

Орієнтація на середнього учня, яка раніше панувала в польській педагогіці призвела до того, що система шкільної освіти була спрямована на виховання здебільше пасивних людей (виконавців розпоряджень та наказів), які слабо володіли самостійним творчим мисленням. У сучасній педагогіці було взято курс на виховання активної і творчої особистості. Концепція нової моделі школи, на відміну від традиційної, передбачає реалізацію наступних функцій:

Орієнтація на особистість учня, його всебічний розвиток, підготовку до майбутнього дорослого життя. Скерованість педагогічної діяльності вчителя не тільки на інтелектуальний розвиток школярів, а й на їх емоційну сферу, покращення стану здоров'я, рухової підготовленості, що наповнює розвиток дітей та молоді багатосторонністю і гармонійністю. Учень також повинен бути підготовлений до самореалізації власного потенціалу (інтелектуального, морального, естетичного, фізичного тощо).

Обмеження навчання, яке спирається лише на підручниках та переказі вчителем навчальної інформації для учнів. Оточуюче середовище (в першу чергу школа та батьки) повинно стати не тільки головним джерелом знань, але також і територією різноманітної діяльності школярів, здійснювати на них разом педагогічний вплив, що є суттєвим при формуванні особистих якостей та переконань.

Навчання повинне спиратись на активності учнів. Поєднувати їх знання з діяльністю, коли активність є підставою умовою здобування практичного досвіду. Різноманітність навчальних занять дає можливість долати односторонній інтелектуалізм освіти, вона також сприяє поглибленню інтеграції різних наукових галузей знань особистості.

Дидактичний процес повинен бути пристосований до індивідуальних і вікових анатоμο-фізіологічних та психічних можливостей школярів. Це

вимагає значного обмеження консервативних форм навчання, на користь більш активної реалізації вчителем принципу індивідуального підходу у навчально-виховному процесі в школі. Важливою парадигмою сучасної школи є заміна авторитарного стилю у педагогічній праці з учнями на демократичний, створення доброзичливої атмосфери та повагу до них, у навчальному закладі повинна панувати атмосфера солідарності дітей, бажання взаємодопомоги, відповідальності перед своїми однолітками за свої вчинки. Така організація навчально-виховного процесу вимагає скорочення дистанції між вчителем та учнем, максимального обмеження дисциплінарного покарання школярів, підтримки різних форм самоуправління, залучення дітей та молоді до процесу функціонування класу. Важливою є також підготовка учнів до власного вирішення конфліктів між однолітками, а також розвитку у них самоконтролю. Відповідно новій концепції освіти по кожному навчальному предмету визначений мінімум базових знань, умінь та навичок, якими повинні опанувати учні. Міністерством народної освіти Польщі було визначено базовий мінімум з предмету «Фізичне виховання», до якого можна додавати частину навчального матеріалу (шкільний компонент), яку опрацьовує сам вчитель при складанні так званої «авторської частини програми». Однак не всі вчителі мають достатній педагогічний досвід, а також відповідну підготовленість для самостійного складання авторської програми. Тому Міністерство народної освіти щороку пропонує 6-8 програм педагогів новаторів з різних регіонів Польщі. Вони видаються значним тиражем і доступні кожному вчителю, тому він може обрати для себе будь-яку з них.

Вчитель фізичного виховання має можливість застосувати власну технологію педагогічної діяльності у проведенні уроків. Тому при розробці своєї програми він повинен враховувати інтерес учнів, щодо запропонованих фізичних вправ і певних видів спорту, матеріальну базу, географічно-кліматичні умови у яких функціонує школа та ін.

Нова концепція фізичного виховання школярів передбачає реалізацію тих завдань, які пов'язані з формуванням в учнів рухових вмінь та навичок, а також повідомлення їм певних валеологічних знань, які є підставою для запровадження засобів фізичної культури у повсякденний побут людини, турботу про збереження та зміцнення свого здоров'я [63]. Вчитель фізичного виховання повинен так побудувати свою працю з учнями, щоб вони мали можливість опанувати такими знаннями, вміннями та навичками, які їм потрібні у дорослому житті. Крім того, від вчителя вимагається не тільки успішної реалізації освітніх, виховних та оздоровчих завдань з предмета «Фізичне виховання», але також бути суспільно активною людиною, яка вміє встановлювати ділові контакти з місцевими спортивними та оздоровчо-фізкультурними організаціями, брати активну участь в важливих спортивних подіях даного регіону, активно залучати до участі в них учнів своєї школи.

Однією із суттєвих проблем шкільної освіти є те, що сучасна молодь втрачає інтерес до занять фізкультурою і спортом, особливо за останні десять років. Це пов'язано з тим, що в країні зменшується фінансування на розвиток дитячого та юнацького спорту, утримання спортивних споруд (стадіони, басейни, туристичні бази та ін.), на придбання фізкультурного інвентарю та обладнання для загальноосвітніх шкіл, які повинні створювати сприятливі умови для масових занять дітьми і молоддю фізкультурою і спортом. Широке розповсюдження телебачення, комп'ютерів, які мають Інтернет, забирають значний час у молоді. До того ж навчальні заняття (особливо в гімназіях та ліцеях) і підготовка домашніх завдань, вимагають значних психічних і фізичних зусиль від учнів і складають більшість витрат часу у бюджеті їхнього дня [62].

У розвинутих країнах світу цілеспрямоване фізичне виховання є головною складовою діяльності школи, а моральне, духовне становлення особистості – її найважливішими напрямками фізичної освіти на рівні з укріплення здоров'я та функціональною підготовкою. Так, у США документ «Америка-2000: Стратегія розвитку фізичної освіти» передбачає використати

школу як «центр, здатний перебудувати розвиток цивілізованого суспільства». Програму морального виховання пропонує базувати на біблейських цінностях і принципах. На перший план висувуються чесність, цілісність, прямота, старанність, особиста відповідальність. Описано 60 головних рис характеру, які слід формувати у дітей шляхом фізичного виховання (відвага, стійкість, рішучість, настирливість, співчуття, терпимість та інші) [15].

У доповіді національної комісії з освіти Великобританії сказано, що «Освіта – це не тільки перевага знань, але й наділення моральною, духовною силою». Школа повинна передавати підростаючому поколінню такі цінності, як громадянськість, правдивість, повагу до інших, почуття обов'язку перед суспільством, турботу про людей, а також культурну спадщину (музику, театр, живопис) тощо.

В інструкціях Міністерства освіти Франції підкреслюється, що «У процесі навчання необхідно виховувати особистість цивілізованого і демократичного суспільства, спрямовану до істини, з вірою в людський розум, з почуттям відповідальності, власної гідності, поваги до інших людей, солідарності, неприйняття расизму, розуміння універсальності різних культур, любові до Франції, невід'ємної від любові до Свободи, Рівності, Братерства».

У Японії закон про фізичну освіту проголошує, що на школу покладена місія формування нації, яка служить ідеалам миру і людяності, взірцем фізичної, духовної та моральної рівноваги. Документ визначає цілі «повноцінного розвитку особистості», виховання «будівників миролюбної держави і суспільства», людей, які «люблять істину і справедливість, особисту свободу, працю, відповідальних і незалежних» [56].

Було видано «Опис ідеального японця», в якому визначалися 4 групи якостей:

1) якості персональні: бути вільним, розвивати індивідуальність, бути самостійним, керувати своїми бажаннями;

2) якості сім'янина: вміти перетворити свій дім у місце любові, відпочинку і виховання:

3) якості суспільні: бути відданим роботі, сприяти добробуту суспільства, бути творчою людиною, поважати соціальні цінності;

4) громадянські якості: бути патріотом, поважати державну символіку, володіти найкращими національними якостями [14, 15, 21].

В Україні на основі Закону «Про фізичну культуру і спорт» виховання розглядається як діяльність, спрямована на формування рухливих якостей і вільний фізичний розвиток особистості дитини, надання їй підтримки у життєвому самовизначенні, виховання якостей громадянина-патріота, професіонала-працівника, сім'янина-батька, та людини залученої до масового спорту. Така індивідуальна, персональна модель визначення цінностей фізичного виховання є домінантою в оновлених програмах більшої частини закордонних партнерів по обміну науковим досвідом в педагогічній освіті для України. На основі інформаційного наповнення розділу можна зробити висновок про істотну реформацію фізичної освіти у сучасній школі [34, 43].

Ключові відмінності сучасної системи фізичного виховання від радянської та системи перших років незалежності, полягають в інтеграції у процес викладання інноваційних технологій навчання. Нагромадження нових, сучасних форм занять, використання інтерактивних технологій наближує Українську фізичну культуру до загальноєвропейського стандарту. В своє чергу серед західних партнерів сповідується лібералістична установка по відношенню до фізичної освіти, де вона набуває ролі інструменту всебічного розвитку людини, як засіб її духовного, патріотичного виховання.

1. 2 Аналіз наукових підходів щодо залученням учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання

У діючій Комплексній програмі з фізичного виховання передбачено встановлення єдиного гігієнічно обґрунтованого фізкультурно-оздоровчого

режиму, використання різноманітних форм організації фізичного виховання школярів з метою фізичного вдосконалення і зміцнення їхнього здоров'я, забезпечення організації щоденних занять учнів фізичною культурою [52]. Однак, фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому спеціально організована рухова активність не перевищує 3-4 годин на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми [55, 58].

Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Вона передбачає його активну участь в обов'язкових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться в загальноосвітній школі та позашкільному навчальному закладі. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [40, 53].

У контексті окресленої проблеми викликають інтерес дослідження науковців В. С. Язловецького [65], Т. Ю. Круцевич [35]. Науковці вважають, що саме оптимальний руховий режим є найважливішою умовою здоров'язберігаючої діяльності, оскільки рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості й енергетичний потенціал організму.

За твердженням Т. Ю. Круцевич рухова активність – це невід'ємна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку. Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [37].

Наукові дослідження сучасних учених [1, 8], переконливо доводять, що серед оздоровчих засобів рухова активність набуває виняткового значення і є найважливішою здоров'язберігаючою передумовою.

На думку Г. В. Безверхньої [6], обмежена рухова активність учнівської молоді є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, ще в шкільний період життя. Наукові розвідки сучасних дослідників засвідчують, що правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [21]. Підвищення рівня рухової активності учнів шкіл значною мірою обумовлене як віковою потребою в ній (кінезофілією), так і належним організаційно-методичним забезпеченням різних форм фізичного виховання, спроможних створити умови для масового залучення дітей до організованих і систематичних занять фізичними вправами [3, 18].

Сучасна практика засвідчує падіння інтересу учнів до традиційних форм організації фізичного виховання у школі, оскільки вони не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Наукові пошуки вчених О. С. Іщенко [28], О. Я. Кібальник [31], Т. Ю. Круцевич [6], Левандовська Л. [40], Н. В. Москаленко [48], та ін. переконують нас у необхідності створення і впровадження організаційних та змістових нововведень у процес організації фізичного виховання з метою залучення учнівської молоді до рухової активності.

Так, класифікуючи форми занять з фізичного виховання, основним напрямом реформування освітнього процесу з фізичного виховання Н. В. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [48].

Вчені М. М. Саїнчук [53], Н. Г. Долбишева [20] наполягають на якісному впровадженні традиційних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи та водночас на необхідності використання тих методів і засобів, які б були цікаві сьгоднішньому поколінню. Дослідниці



визначають традиції та інновації, ідентичність та модернізацію як ключові виміри освітніх перетворень [32].

У пошуках підходів до підвищення рухової активності дітей та молоді у процесі фізичного виховання В. М. Лисяк [41], В. С. Язловецький [65] та ін.) одноставно наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які повинні враховувати мотиви та інтереси школярів і сприяти: зниженню показників захворюваності дітей; підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості; стабільності фізичної і розумової працездатності; успішному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; наявності знань основ збереження і зміцнення здоров'я; створенню умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичним вправами.

Так, для учнів старших класів дослідницею Н. Г. Долбишевою, пропонується формування загальних та спеціальних знань про фізичне здоров'я на теоретичному, методичному й практичному рівнях в системі самостійних занять з використанням традиційних і нетрадиційних видів фізичних вправ [20].

Науковець В. В. Петроський наголошує на застосуванні моделі занять із використанням доступних для дітей видів фізичних вправ, а саме: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності [51].

Дослідник О. А. Томенко зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2–4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах [57].

Науковці Б. М. Шиян [64]. і В. С. Язловецький [65] у своїх дослідженнях зазначають: «...що недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізичної культури. Уроки фізичної культури

розглядаються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, вміннями й навичками самостійно виконувати фізичні вправи, виробляти звички й потреби до щоденних занять фізичною культурою. При наявності такої потреби й умінь, набутих на уроках, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, роблять гімнастику й таким чином отримують необхідний обсяг рухів, фізичне навантаження» [33, 42].

Отже, на сьогодні норми рухової активності дітей старшого шкільного віку дослідниками чітко не визначені й залежать від багатьох факторів. Але всі науковці схильні до загальної думки – переважній більшості учнів старших класів необхідно підвищувати рухову активність, яка повинна бути чітко індивідуалізована.

Узагальнюючи наукові підходи вчених можна зробити наступні висновки, що у процесі залучення учнівської молоді до рухової активності необхідно звернути особливу увагу на:

- удосконалення шкільних програм з метою збільшення оздоровчого ефекту фізичного виховання; розроблення оцінки кількісних та якісних параметрів фізичного виховання дітей та молоді;
- здійснення індивідуального підходу до нормування рухової активності протягом навчання в школі;
- формування уявлення учнів про престижність занять фізичною культурою; виховання постійної потреби в реалізації рухових можливостей, орієнтації на найбільш оптимальні форми занять фізичним вихованням [25].

1.3 Характеристика мотивів та фактори, що впливають на формування мотивації учнів старших класів до занять фізичною культурою

Перехід дитини з дошкільного закладу в школу, супроводжується значним зменшенням рухової активності, тому потрібно вмотивовувати і залучати до рухової активності дітей всіх вікових категорій, щоб до

завершення освітнього закладу, учні усвідомлено займались оздоровленням власного організму та дотримувались здорового способу життя.

Науковці О. С. Іщенко [2], Т. Ю. Круцевич [36] визначають мотивацію як сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість, а мотив як те, що визначає, стимулює, пробуджує людину до здійснення певної дії. Учені стверджують, що одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів старшого шкільного віку є формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Спираючись на дослідження вчених та з огляду на предмет нашого дослідження, мотивацію ми розуміємо, як систему зовнішніх і внутрішніх факторів, що задовольняють потребу людини бути здоровою [17, 55, 59].

На нашу думку, мотивація посідає першочергову роль у формуванні зміцнення здоров'я особистості через підвищення рівня рухової активності.

Аналіз сучасних педагогічних досліджень переконливо доводить, що сьогодення активізує формування пізнавальної мотивації до систематичних занять фізичними вправами [24]. Загально відомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш мотивована. Іншими словами, мотивація – це прагнення людини щось робити [14, 22].

Вчена Т. Ю. Круцевич вважає, що мотив – це спонукальна причина дій і вчинків людини [36]. А дослідник В. К. Макаренко, мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності [44]. Мотив є спонукальною причиною, додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. Мотив не тільки визначає поведінку особистості, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета (ціль) занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання і складання різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо. Але все ж таки визначальним моментом у мотивації, як вважає В. Л. Гулеватий, все ж є не мотиви, а мета діяльності і вже потім –

відповідні їй мотиви [14]. Відповідно, уміння ставити мету діяльності, бажання досягнути поставлену мету є суттєвими характеристиками мотивації. Якісний зміст мотивації визначає зміст здорового способу життя, що характерний для даної особистості [17, 32].

Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що у дітей старшого шкільного віку основним мотивом занять фізичною культурою є покращення самопочуття та здоров'я, формування гармонійної тіло-будови [8]. Це, на думку вчених обумовлене тим, що учні розуміють чого вони хочуть найбільше і усвідомлюють значення фізичних вправ, їхній вплив на організм [44, 50, 60].

Дослідниця Круцевич Т. Ю. доводить, що мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність [35]. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, у нашому дослідженні до рухової активності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер.

Існують різні способи мотивувати школярів до занять фізичною культурою, проте, а думку В.І. Горащук, найефективнішим методом вважають демонстрацію різних позитивних впливів фізичних навантажень на організм молоді [13]. Серед яких виділяють: інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; бажання самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; вплив «колективної свідомості» (мовляв усі друзі займаються, піду і собі); бажання мати красиве тіло, щоб сподобатися особі іншої статі; бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим; бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями [29, 39].

У своїх наукових дослідженнях Є. П. Ільїн серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших науковець відносить бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других – бажання займатись тільки улюбленим

видом фізичних вправ. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [27].

Низка вчених наголошують на тому, що формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов, як: формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами [49].

Учений В.С. Биков визначає фізичну активність універсальним чинником управління способом життя людини, а тому і надає виключного значення саме мотивації, як «засобу» залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою, а від так і до збереження та зміцнення її здоров'я [11].

У дослідженнях О. С. Іщенко з'ясовано, що прояв мотивації у підлітків до рухової активності має певні індивідуальні особливості залежно від статі та віку, та найбільшу значущість в учнів старших класів мають мотиви покращення стану здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості, а у дівчат – активне проведення дозвілля та отримання позитивного задоволення від рухової активності [29].

Аналіз літератури показав, що пріоритетними мотивами, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання, є: інтерес, бажання отримати позитивні емоції, спілкування з друзями, відчуття краси та гармонії власного тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, самовдосконалення [23, 26, 30]. Для з'ясування мотивації в учнів старших класів до рухової активності у процесі фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь у своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з низки

спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від низки факторів [5, 38]. Рухова активність і здоров'я дітей та молоді взаємопов'язані. Провідним фактором у формуванні здоров'я молоді є – добова рухова активність. Вона є важливим компонентом способу життя і поведінки учнів, визначається як соціально-економічними умовами і рівнем культури суспільства, так і організацією фізичного виховання, а також індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності, специфікою будови тіла і функціональними особливостями й можливостями учня, місцевими кліматичними умовами, організацією освітнього процесу, режиму дня та іншими факторами [45, 54]. Формування мотивів відбувається під впливом внутрішніх факторів (наприклад, потреб) або зовнішніх – заохочення, покарання тощо. Вчена О. І. Желева, враховуючи «внутрішні» і «зовнішні» фактори, що впливають на формування мотиву, визначила дві групи мотивів, які різняться походженням та психологічною характеристикою. До першої групи вона віднесла мотиви, безпосередньо пов'язані зі змістом і процесам діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи – мотиви, спонукальні фактори яких перебувають поза межами діяльності, їх називають зовнішніми мотивами [21].

Наукові дослідження засвідчують яскраво виражені вікові відмінності мотивів та інтересів учнів. У дитинстві, в шкільному віці виховання виконує роль побудови основ світогляду та культури, які пов'язані з покращенням фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формування естетики тіла і культури рухів. В основі мотивації на цьому етапі лежить усвідомлення себе як особистості [3, 4, 22]. У старшому шкільному віці, більшу роль у мотиваційній сфері відіграють соціального значущі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Навчально-пізнавальні, результативні, процесуальні, оцінно-залікові мотиви, мотиви благополуччя

мають відігравати неоднакову роль на різних вікових етапах розвитку особистості та залежать від особливостей виховання, соціально-економічних умов, які весь час змінюються [19, 50, 58]. Щоб визначити, якими мотивами керуються школярі (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість зайнятися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття – то це означає, що їх основою були внутрішні мотиви [2, 12, 16]. Формування мотиву починається з визначення мети. Одна і та сама потреба може бути задоволена різними цілями (заробити гроші, добре навчатися, досягти високого спортивного результату і подібне).

Низька мотивація діяльності школярів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання підлітків, навколишнього середовища, сімейного виховання (Г. В. Безверхня) (рис. 1.1.) [6]. На формування мотивів мають вплив різні чинники. Зокрема, виокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні

Інші науковці (Є.В. Андреева [1], Т. Ю. Круцевич [36], М. В. Бородин [10]) визначають комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які можна узагальнити як зовнішні, так і внутрішні.

Вплив інформаційних факторів пов'язаний з отриманням нової інформації. За умови належного інформування про вплив фізичної культури і спорту на розвиток людини в цілому, можна змінити негативне та сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою [9, 12]. Школярі загалом активно використовують засоби масової інформації, насамперед телебачення і мережу Інтернет, як джерело знань з фізичної культури і спорту. Спостерігається тенденція до зростання зацікавленості тими програмами телебачення і радіо, які мають освітньо-практичну спрямованість.

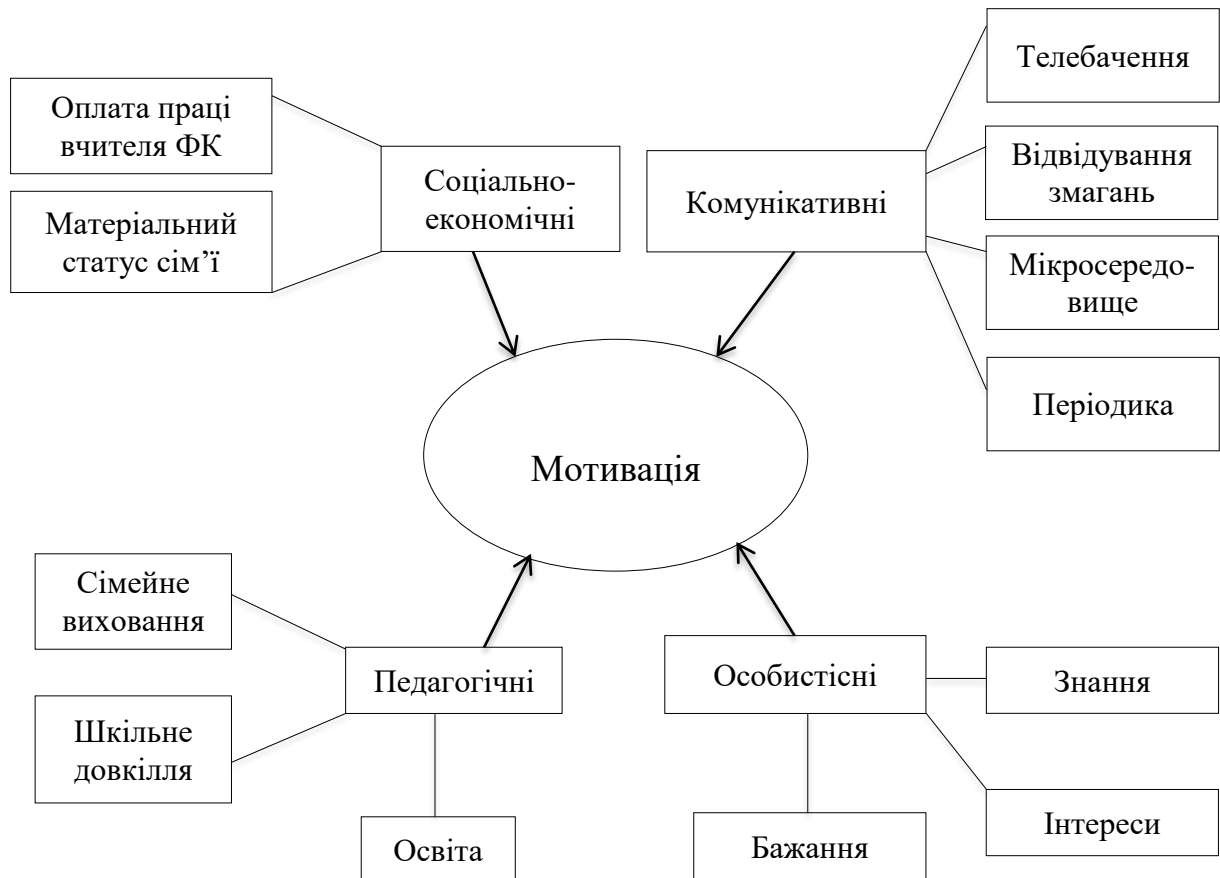


Рис. 1 Структура факторів, які впливають на мотивацію школярів до занять фізичною культурою і спортом.

У наукових розвідках Л. П. Матвєєва з'ясовано, що суттєвий вплив на формування здоров'я дітей та молоді становить рівень освіченості батьків. Початкові відомості про здоровий спосіб життя діти отримують від батьків. У шкільні періоди життя у дітей змінюється і сприйняття визначення «здорового способу життя», «рухової активності» та ін. Якщо в сім'ї доброзичлива атмосфера і відповідає загальноприйнятим нормам, то це корисно для дитини, бо вона наслідує режим життя батьків, у тому числі гігієнічні правила, режим харчування, негативне ставлення до шкідливих звичок [46, 49].

Безперечно значний вплив має шкільне виховання на формування мотивації в учнів старших класів до рухової активності. Один із напрямів



сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти високого рівня фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій [7, 9, 47,].

Основним є формування зацікавленого ставлення до самовдосконалення, оволодіння засобами формування свого тіла. Завдання полягає в тому, щоб рухова активність ставала більш осмисленою, цілеспрямованою, відповідала індивідуальним особливостям, акценти повинні бути розставлені на формуванні мотиваційної сфери, усвідомленні необхідності зміцнювати здоров'я, дотриманні здорового способу життя.

Отже, у процесі дослідження окресленої проблеми, слід сказати, що мотивація в учнів старших класів до рухової активності, визначається цілою низкою специфічних факторів серед яких науковці вирізняють: особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні, комунікативні, сімейні, соціально-економічні та особистісні.

На підставі аналізу сучасних досліджень учених можна зробити наступні висновки. Залученню учнівської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання значно сприяють: удосконалення шкільних програм з метою збільшення оздоровчого ефекту фізичного виховання; розроблення оцінки кількісних та якісних параметрів фізичного виховання дітей та молоді; здійснення індивідуального підходу до нормування рухової активності протягом навчання в школі; формування уявлення учнів про престижність занять фізичною культурою; виховання постійної потреби в реалізації рухових можливостей, орієнтації на найбільш оптимальні форми занять фізичним вихованням.

Встановлено, що пріоритетними мотивами, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання, є: інтерес, бажання отримати позитивні емоції, спілкування з друзями, відчуття краси та гармонії власного тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, самовдосконалення.

Виявлено, що мотивація в учнів старших класів до рухової активності, визначається цілою низкою специфічних факторів серед яких науковці

вирізняють: особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні, комунікативні, сімейні, соціально-економічні та особистісні.

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

У процесі дослідження передбачалося розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з досліджуваної проблеми та визначити основні підходи щодо формування мотивації в учнів старших класів до рухової активності.

2. Розробити програму формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів

3. Визначити вплив розробленої експериментальної програми на фізичний стан учнів старших класів.

4. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів.

### 2.2 Методи дослідження

Під час проведення дослідження, для вирішення поставлених в роботі задач були використані, такі методи:

– теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження;

– емпіричні: педагогічні спостереження, опитування, бесіди, анкетування; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; порівняльні педагогічні експерименти для перевірки ефективності використовуваної методики;

– методи обробки даних: кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики.

Названі методи взаємно доповнювали один одного і забезпечили можливість комплексного пізнання предмета дослідження.

### 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Прищепінської загальноосвітньої школи № 1 Дніпропетровської області.

У дослідженні прийняли участь учні 10-х класів. Учні експериментального класу (15 дівчат і 11 хлопців) займалися за експериментальною програмою, а учні контрольного класу (14 дівчат і 10 хлопців) за загальнопринятою програмою для закладів середньої освіти.

Всі дозування фізичних навантажень здійснювалися з урахуванням: віку, статі, фізичного та біологічного розвитку учасників.

Дослідження проводилося в три етапи протягом 2019–2020 рр.

На першому етапі було обрано тему дослідження, обґрунтовано її актуальність, вибрано об'єкт та предмет, визначено мету й завдання дослідження, складено план виконання роботи. Для вирішення поставлених завдань використовувалися теоретичні та емпіричні методи. Взявши за основу педагогічні спостереження, теоретичний аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи фахівців було зроблено вибір експериментальних методик.

На другому етапі, після попереднього відбору методів дослідження, на протязі 2019-2020 навчального року проводився педагогічний експеримент, метою якого було визначення взаємозв'язку між мотивацією до занять фізичною культурою і рівнем фізичного розвитку і фізичною підготовленістю учнів старших класів.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Визначення мотивів учнів старших класів до занять фізичною культурою

Для з'ясування мотивації учнів до занять фізичною культурою і визначення шляхів її формування ми проаналізували, що спонукає і чим керуються молоді люди у своїх вчинках, бажаннях в умовах навчальної діяльності. За допомогою анкетування, з'ясовано, що 93,3% школярів із задоволенням відвідують урок фізичної культури, натомість 6,7% опитаних дотримуються протилежної думки (Додаток А).

Також виявлено, що заняття фізичною культурою здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань та переконань, які виступають у ролі рушійних сил. Основними мотивами відвідування практичних занять з фізичного виховання для учнів старших класів є підвищення рівня фізичної підготовленості (41%), формування гарної статури (28%).

Під час анкетування виявлено, що обов'язкові заняття з фізичного виховання у 20, 5% 10 класів асоціюються з необхідністю зміцнення та збереження здоров'я, а 19,5% учнів віддали перевагу отриманню позитивної оцінки.

Дослідження структури мотивів показали, що у хлопців пріоритетним у заняттях фізичними вправами є досягнення високих спортивних результатів. У дівчат пріоритетним мотивом є формування гарної статури, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими.

Важливим є аналіз ставлення учнів до навчальної програми з фізичної культури. На питання «Як Ви вважаєте, чи є ефективною сучасна програма фізичної культури в школі?» більшість (80,2%) учнів вважають, що сучасна програма фізичної культури в школі ефективна, у 11% учнів не мають відповіді та 8,7% вважають, що сучасна програма фізичної культури

не є ефективною. На питання, щоб ви хотіли змінити, більшість учнів поскаржилась на підготовку та проведення вчителем підготовчої частини уроку та хотіли б більше рухливих ігор і різноманітних комплексів фізичної підготовки.

Однією з причин незадоволеності уроком фізичної культури може бути ігнорування вчителями інтересів підлітків до певних видів спорту та незадовільна матеріальна база загальноосвітньої школи.

Відповідаючи на питання «Чи впливає особистість вчителя фізичної культури на Ваше бажання займатися фізичними вправами?», отримані такі дані: для 58,6% учнів має значний вплив; для 41,4% учнів вплив учителя немає значення.

На питання «Чи виконуєте Ви домашні завдання з фізичної культури?» більшість респондентів (49%) відповіли, що виконують домашні завдання; зрідка виконують – 31%; 10,7% учнів відзначили, що їм не задають домашні завдання; не виконують узагалі – 9,3 %. Не виконуються умови програми з фізичної культури відносно домашніх завдань, які мали складатися учнями під керівництвом учителів у вигляді індивідуальних програм занять фізичними вправами. Слід урахувати, що формування мотиваційних установок до самостійних занять фізичними вправами, починається саме у дитячому віці, і на цей процес впливає велика кількість факторів як зовнішніх так і внутрішніх.

Результати відповідей (79,6%) на питання стосовно опитування серед учнів у кінці чи на початку навчального року: «Яким видом спорту Ви хотіли б займатись на уроках фізичної культури?» змушують констатувати, що вчителі фізичної культури в школі не проводять перед початком навчального року вибір і розподіл варіативних модулів у кожному класі. Також бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. За результатами дослідження, можна сказати, що не виконуються умови програми з фізичної культури вчителями, відносно бажань та можливостей учнів.

Відповідаючи на питання відносно матеріально-технічної бази школи, кількість респондентів, які дали позитивну відповідь, складає 28,2% учнів. Так, серед хлопців 10 класів незадоволеність матеріально-технічною базою засвідчили 68,4%. Визначаючи вплив на особистість учня сім'ї в реалізації своїх інтересів до фізичної культури ми поставили питання «Чи ставляться Ваші батьки до шкільного предмета «фізична культура» так само, як до уроків з біології і математики тощо?». Згідно відповідей учнів 28,5% батьків ставляться до уроків фізичної культури як до інших шкільних дисциплін. Фізичну культуру сприймають як не обов'язковий предмет – 22,3% батьків, та 41,5% батьків ставляться байдуже. Не мають чіткої відповіді – 8,7% опитаних.

Результати дослідження довели, що чим старшим стає учень, тим менш систематичними стають його заняття фізичними вправами, відвідування спортивних секцій, а частина школярів зовсім припиняють такі заняття. Перешкоджають формуванню мотивації і активному ставленню до занять фізичними вправами такі внутрішні фактори: наявність зниженої рухової ініціативи, перевантаженість навчальними заняттями, відсутність потреби, шкідливі звички тощо.

Для збільшення учнів старших класів інтересу до занять фізичною культурою важливе значення має залучення учнів до різних спортивних свят, оздоровчих програм та відвідування наявних спортивних секцій. Формування пріоритетів культури фізичного здоров'я у дітей та молоді, його покращення, збереження не можливе без формування у підростаючого покоління мотивації до рухової активності. Для цього необхідно, насамперед, подолати формальність занять з фізичної культури; оптимізувати розклад занять; сприяти формуванню у школярів уявлення про здоровий спосіб життя і

вдосконалювати методичне забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання.

Отже, проведений аналіз одержаних під час анкетування, дозволив зробити наступні висновки. Виокремлено наступні особливості формування в юнаків та дівчат позитивної мотивації до занять фізичними вправами: відповідність мотивів і мети занять фізичною культурою можливостям школярів; урахування суб'єктивних особливостей тих, що навчаються (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, самооцінка, взаємодія з іншими учнями тощо), професіоналізм вчителя фізичної культури, специфіку навчального предмета. Встановлено, що основними мотивами відвідування практичних занять з фізичної культури для учнів 10–11 класів є підвищення рівня фізичної підготовленості (41% та 38%).

### 3.2 Змістова характеристика експериментальної програми

Розроблення цієї програми зумовлене необхідністю оптимізації рухової активності школярів, мета якої полягає у формуванні стійкої потреби до занять фізичними вправами, тобто використання засобів фізичної культури у повсякденному житті через розширення теоретичних знань та оптимізацію рухового режиму дня учнів старших класів.

Досягнення поставленої мети забезпечувалось вирішенням таких завдань:

- розширення уявлень про значення фізичної культури у здоров'язбережувальній діяльності учнів;
- оптимізація рухової активності молоді у режимі навчального дня;
- надання педагогічної підтримки руховій активності учнів;
- удосконалення практичних навичок із використання засобів фізичної культури у щоденному житті.

Після реалізації програми учні повинні знати:



- сутність поняття «руховий режим», «рухова активність», «активний відпочинок»;
- засоби рухової активності та форми їхньої реалізації;
- шляхи підвищення розумової і фізичної працездатності у режимі навчального дня та рівня особистісної фізичної підготовленості;
- способи самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовленості.

Вміти:

- складати і виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;
- виконувати домашні завдання з фізичної культури, використовувати фізичні вправи під час дозвілля у позаурочний час;
- робити самооцінку власної рухової активності.

Зміст програми спрямовувався на впровадження засобів фізичного виховання у щоденний побут учнів десятого класу. Програма містила два блоки: теоретичний та практичний, у якому передбачалось уведення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів (за Т. Ю. Круцевич, О. С. Іщенко) (табл. 3.1).

Мета і завдання програми спрямовувались на розкриття змісту формування в учнів мотиваційної потреби до підвищення рухової активності. Теоретичний компонент спрямовувався на розширення теоретичних здоров'язберігаючих знань та формування комплексу внутрішніх мотивів, що спонукало їх до рухової активності та дало можливість впровадити засоби фізичної культури у щоденний побут. Практичний компонент передбачав формування інтересу позитивного ставлення до занять фізичними вправами, пробудження відчуття задоволеності від рухової активності, що розвивалось на основі використання у різних оздоровчих формах.

Таблиця 3.1

Програма «Формування мотивації до занять фізичною культурою  
учнів старших класів»  
Теоретичний блок

Зміст занять	К-сть годин	Форми та методи передачі знань
Тема 1. Руховий режим, його значення для збереження здоров'я молоді	1	Співбесіда: сутність «руховий режим», «рухова активність»; характеристика засобів і форм, що сприяють підвищенню їхнього рівня
Тема 2. Динамічні форми у режимі навчального дня, їхнє оздоровче значення. Добова норма рухової активності учня.	2	Практикум із мотивуючим обґрунтуванням (за участю вчителя фізичної культури), розроблення особистісно-зорієнтованої рухової активності учнів
Тема 3. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму людини	2	Бесіда, розповідь
Тема 4. Рухова активність як чинник вправ на підвищення розумової й фізичної працездатності	1	Розучування комплексів відновлювально-профілактичних вправ, оновлення змісту оздоровчих заходів у режимі навчального дня
Тема 5. Природні фактори загартування, їхня оздоровча сила	1	Розповідь (з мотивуючим обґрунтуванням на основі міжпредметних зв'язків про оздоровчий вплив: повітря, води, сонця)
Тема 6. порушення опорно-рухового апарату в учнів старших класів	1	Розповідь, відеоматеріали. Розучування комплексу коригувальних вправ, що запобігають порушенню постави
Тема 7. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання	1	Опанування способами контролю і самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами
Тема 8. Організація дозвілля учнів ї, його оздоровчий ефект	1	Презентація учнями моделей активного відпочинку у вихідні дні (моделювання фрагментів)

## Практичний блок

з/п	№	Форма занять	Основні засоби, інтенсивність навантаження	Обсяг навантажень	Загальний обсяг на тиждень
1.		Ранкова гігієнічна гімнастика	Загальнорозвивальні вправи	Щоденно від 5–7хв.	35–49 хв.
2.		Рухлива перерва	Загальнорозвивальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, вправи з предметами, ігри, вправи на рухову активність тощо	Протягом навчальних днів, 15хв	75хв
3.		Обов'язкові навчальні заняття	Відповідно до програми	Три рази на тиждень, тривалість 45хв	135хв
4.		Заняття із оздоровчою спрямованістю	Біг, катання на велосипеді, спортивні ігри тощо.	Починаючи від 2 разів на тиждень, 30–45 хв	60–90хв
5.		Секція з волейболу	Фізична підготовка	1-2 рази на тиждень по 45–60хв	90–120хв
6.		Хореографічний гурток	Фізична підготовка	2 рази на тиждень по 45–60хв	90–120хв
7		Введення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів (розроблено карту самоконтролю)	Результати вимірювань і тестування фізичної підготовленості учні записували самостійно у вересні, грудні та травні, визначали прогрес своїх досягнень і виставляли собі оцінку за рухову активність протягом навчального року.		

Під час експерименту учні мали можливість проводити самоаналіз, самооцінку власних можливостей, спостерігати за змінами у показниках

фізичної підготовленості, що переконувало в оздоровчих можливостях рухової активності та спонукало до використання фізичної культури у як чинника фізичного самовдосконалення. Уведення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів передбачало залучення їх до самостійних занять руховою активністю. Завдяки введенню індивідуальної картки самоконтролю учні з наполегливістю включались у процес фізичного самовдосконалення, збагачували власний руховий досвід, поліпшували рівень особистісної фізичної підготовленості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Індивідуальна карта фізичної підготовленості  
 учня \_\_\_\_\_ клас \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_  
 (прізвище, ім'я)  
 вік \_\_\_\_\_  
 (років, місяців)

№	Тести, показники	Тестування				Динаміка			
		вересень		жовтень		І етап		ІІ етап	
		результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка
1.	Довжина тіла, см								
2.	Маса тіла, кг								
3.	ЧССсп, уд*хв. <sup>1</sup>								
4.	Атсист, мм рт ст								
5.	АТ діаст, мм рт ст								
6.	Рівномірний біг 2000 м/ 1500 м, хв.								
7.	Підтягування на перекладині/ Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів								
8.	Біг 60, м								
9.	Човниковий біг 4 x 9 м, с								
10.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см								
11.	Човниковий біг по 20- метрових відрізках, кількість відрізків								
12.	«Фламінго», кількість спроб								
13.	Сила кисті, кг, (права/ліва)								
14.	Тест Руф'є, у.о.								
15.	Мотивація								

Серед форм які забезпечували ефективність реалізації програми використовувались такі: оздоровчі форми у режимі навчального дня, які

постійно оновлювались у своєму змісті чим викликали в молоді інтерес до рухової активності; заняття в оздоровчих гуртках (секціях), що розширювало руховий досвід, прививало інструктивні навички; самостійна робота із фізичного самовдосконалення. Це зміцнювало віру в свої можливості, формувало прагнення до самостійності, утверджувало ставлення до рухової активності, що у підсумку спонукало до систематичних занять фізичними вправами; обов'язкові навчальні заняття; заняття із оздоровчою спрямованістю; виконання домашніх завдань (фізичне самовдосконалення); ведення спостережень за приростом показників з фізичного самовдосконалення.

Серед методів і методичних прийомів використовувалися: словесні (бесіда, розповідь, вікторина), які активізували пізнавальний інтерес учнів; наочні (презентації; відеоматеріали), практичні (моделювання, ігровий, змагальний), які закріплювали та удосконалювали школу рухів, збагачував руховий досвід. Формування потреби до підвищення рухової активності проводилось на основі принципів гуманізації, доступності й індивідуалізації, свідомості й активності.

### 3.3 Визначення ефективності програми формування мотивації до занять фізичною культурою на фізичний розвиток та фізичну підготовленість старшокласників

У науковій літературі термін «фізичний розвиток» використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують «фізичний стан» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружність тіла, спірометрія, динамометрія). Також фізичний розвиток розглядається як складова частина життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових

здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя. Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів. Ми розглядали фізичний розвиток як процес становлення й змін морфофункціональних властивостей організму дитини. Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток, він може бути високим або низьким, усебічним та гармонійним чи обмеженим і дисгармонійним. Високий та гармонійний фізичний розвиток зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою й різними захворюваннями. У нашій роботі фізичний розвиток досліджувався за показниками довжини та маси тіла, окружності частин тіла, розрахункових індексів. Результати свідчать, що довжина тіла юнаків становить 172-174 см, маса – 61-65 кг, а дівчат відповідно 167-168 см і 65-66 кг. (табл. 3.3).

Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми. Також віковим нормам відповідають показники окружності грудної клітки. За отриманими даними дослідження показники фізичного розвитку старшокласників у віковому аспекті зростають, проте статистично не відрізняються, що, очевидно, зумовлюється поступовим завершенням інтенсивного розвитку форм і функцій організму. Важливою складовою частиною процесу фізичного виховання є педагогічний контроль, який передбачає, окрім інших аспектів, оцінювання рівня фізичної підготовленості.

Однак у зв'язку з трагічними подіями на уроках фізичної культури сьогодні постановою Кабінету Міністрів відмінено орієнтовні комплексні тести фізичної підготовленості. Натомість чинними є контрольні навчальні нормативи, що передбачені новими програмами з фізичної культури.

Таблиця 3.3

Стан фізичного розвитку старшокласників,  $X \pm Sx$ 

Показники	Стать	Експериментальна група n=15		%	Контрольна Група n=14		%
		етапи експерименту			етапи експерименту		
		початок	завершення		початок	завершення	
Довжина тіла, см	юнаки	72,73±1,75	174,16±1,59	0,83	71,66±1,75	173,32±1,45	0,97
	дівчата	1,67±0,01	1,68±0,23	5,9	1,68±0,01	1,69±0,24	0,6
Маса тіла, кг	юнаки	61,53±2,43	65,27±2,64	6,07	61,96±2,43	64,74±2,53	4,4
	дівчата	66,10±2,08	65,20±2,20	1,3	65,78±1,34	66,45±1,16	1,0
Окружність грудної клітки, см	юнаки	84,82±1,25	85,22±1,57	0,47	83,95±1,25	84,13±1,48	0,21
	дівчата	92,04±1,28	94,04±1,14	2,17	89,29±1,12	90,32±1,08	1,2

Підвищення рівня фізичного розвитку учнів та їх рівня фізичної підготовленості неможливо без підвищення зацікавленості до занять фізичними вправами. Застосування експериментальної програми дало можливість підвищити мотивацію до занять фізичною культурою учнів.

З таблиці 3.4 спостерігається, що рівень відвідування уроків фізичної культури в експериментальній і контрольній групі має суттєві відмінності.

В експериментальній групі рівень відвідування уроків фізичної культури підвищився в 10 класі з 85,63% до 98,54 %. В контрольній групі спостерігається зниження з 86,39% до 79,77%, що становить 6,62%.

Отже, застосування програми з мотивації в експериментальній групі сприяло підвищенню рівня відвідування уроків фізичної культури. В контрольній же групі спостерігається навіть зниження. Це підтверджує гіпотезу про те, що в старших класах знижується мотивація до занять фізичною культурою і побудова навчально-виховного процесу за загальноприйнятою методикою не сприяє її підвищенню.

Таблиця 3.4

Відвідування уроків фізичної культури та загальна успішність учнів  
старших класів

Клас	Група	Відвідування уроків фізичної культури, %		Середній загальний бал навчання, в балах по 12-бальній шкалі	
		початок експерименту	завершення експерименту	початок експерименту	завершення експерименту
10	ЕГ	85,63	98,54	6,73	7,54
	КГ	86,39	79,77	6,95	7,19

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Середній загальний бал навчання підвищився в експериментальній групі, в контрольній групі підвищення відмчалось незначне. Це можна пояснити тим, що учні більш серйозно відносяться до навчання, передбачаючи здачу випускних іспитів. Не останнє місце в навчально-виховному процесі з фізичного виховання займає стан фізичної підготовленості (табл. 3.5). При проведенні експерименту виявлено, що програма з мотивації, що пропонується нами, сприяє тому, щоб учні більше займалися фізичною культурою самостійно. Аналізуючи результати викладені в таблиці 3.5 спостерігаємо, що коефіцієнт достовірності в більшості показників експериментальної групи знаходиться в межах від – 0,59 до 3,07 у хлопців і у дівчат від 0,69 до 1,49. В учнів експериментальної та контрольної групи спостерігається приріст результатів, крім дівчат контрольної групи по якостях швидкість та спритність. У хлопців експериментальної групи по всіх якостях, крім швидкості, спостерігається досить значне підвищення результатів. Це може бути результатом того, що в позаурочний час юнаки між собою організують експрес-змагання





з різних видів, бажаючи виявити, хто ж все-таки сильніший, спритніший та інше. Загальне підвищення результатів у експериментальної групи може бути спричинене як впливом програми, так і в деякій мірі тим, що треба заробляти оцінку в атестат.

У контрольній групі підвищення показників спричинене, в основному, бажанням мати в атестаті більш високий бал. Але покращення результатів в експериментальної групи дещо більше ніж у контрольній. Це дає нам змогу стверджувати, що у експериментальної групи покращення результатів є сума причин, про які були предметом обговорення.

Порівняльний аналіз рівня мотивації до експериментальної програми та після (табл. 3.6) дає привід характеризувати програму з позитивного боку, адже спостерігається динаміка в бік покращення ставлення учнів старших класів до занять фізичними вправами. У наведеній нижче таблиці наочно продемонстровано фактичний стан рівня мотивації старшокласників до та після проведеного експерименту.

Таблиця 3.6

Показники рівня мотивації учнів старших класів до та після експерименту

Рівні	Розподіл за рівнями мотивації, %			
	до експерименту		після експерименту	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Негативне ставлення	14,28	33,33	–	11,12
Індиферентне ставлення	42,87	44,44	28,57	22,22
Позитивне ставлення	28,57	22,23	42,86	44,44
Активне ставлення	14,28	–	28,57	22,22

Отже, значно зросла кількість старшокласників, які більш позитивно почали ставитися до фізичної культури, що проявилось у відповідній їхній поведінці. Відбувся якісний перехід від одного рівня мотивації до іншого.

Можна констатувати, що для 71,43 % хлопців і 66,67% дівчат фізична культура посідає не останнє місце.

Проводячи аналіз стану фізичної підготовленості не можна не брати до уваги рівень фізичного здоров'я учнів. Такі дані можна знайти в кожному класному журналі, з'ясувавши, скільки уроків дитина пропустила через хворобу. В нашому експерименті проводилось і таке дослідження, результати якого викладено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

## Рівень захворюваності учнів під час експерименту

Клас	Пропущено уроків через хворобу (класом / в середньому одним учнем)					
	експериментальна група			контрольна група		
	початок	завершення	учень /год.	початок	завершення	учень /год.
10	970/88,18	1203 / 109,36	2,18	1100 / 78,57	1770 / 126,43	47,86

Як в контрольній, так і в експериментальній групах кількість пропусків уроків однією дитиною збільшилися. Це можна пояснити тим, що в навчальному році, протягом якого проводився експеримент, більш масового характеру були захворювання під час епідемії грипу. Але в експериментальній групі кількість пропусків через хворобу збільшилась відповідно на 21,18 уроків за рік на одного учня.

В той же час ці показники в контрольній групі збільшилися в на 47,86 уроків за рік на одного учня.

У результаті аналізу досліджуваної проблеми шляхом опрацювання фахової літератури джерел, вивчення інноваційних методик і прийомів навчання, узагальнення досвіду провідних фахівців у галузі фізичної культури, накопичення власного практичного досвіду розроблена

експериментальна програма щодо формування мотивації до рухової активності учнів старших класів, що у своєму змісті пропонує цілеспрямовану діяльність від визначення мети до очікуваних результатів.

Експериментально перевірена ефективність впровадження розробленої програми під час занять учнів старших класів. Отримані результати переконливо свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми, яка за неповний навчальний рік дозволила значно підвищити рівень фізичної підготовленості учнів старших класів.

Значно зросла кількість старшокласників, які більш позитивно почали ставитися до фізичної культури, що проявилось у відповідній їхній поведінці. Відбувся якісний перехід від одного рівня мотивації до іншого.

Аналіз практичної діяльності та експериментальних досліджень із впровадження експериментальної програми у процес фізичного виховання закладу освіти дозволив розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів.

## ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу сучасних досліджень виявлено, що залученню учнівської молоді до занять фізичною культурою у процесі фізичного виховання значно сприяють: удосконалення шкільних програм з метою збільшення оздоровчого ефекту фізичного виховання; розроблення оцінки кількісних та якісних параметрів фізичного виховання дітей та молоді; здійснення індивідуального підходу до нормування рухової активності протягом навчання в школі; формування уявлення учнів про престижність занять фізичною культурою; виховання постійної потреби в реалізації рухових можливостей, орієнтації на найбільш оптимальні форми занять фізичним вихованням.

2. Встановлено, що пріоритетними мотивами, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання, є: інтерес, бажання отримати позитивні емоції, спілкування з друзями, відчуття краси та гармонії власного тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, самовдосконалення.

3. У результаті аналізу досліджуваної проблеми шляхом опрацювання фахової літератури джерел, вивчення інноваційних методик і прийомів навчання, узагальнення досвіду провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, накопичення власного практичного досвіду розроблена експериментальна програма щодо формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів.

4. Отримані результати переконливо свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми, яка за неповний навчальний рік дозволила значно підвищити рівень рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Значно зросла кількість старшокласників, які більш позитивно почали ставитися до фізичної культури, що проявилось у

відповідній їхній поведінці. Відбувся якісний перехід від одного рівня мотивації до іншого. Покращилася фізична підготовленість учнів, які приймали участь в експерименті. Найбільший приріст спостерігався у хлопців експериментальної групи в підтягуванні на перекладині, нахилі вперед з положення сидячи, стрибку в довжину з місця. В контрольній групі зареєстровано покращення, але незначне.

5. Аналіз практичної діяльності та експериментальних досліджень із впровадження експериментальної програми у процес фізичного виховання закладу освіти дозволив розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рекомендації щодо формування позитивного ставлення учнів старших класів анятаь фізичною культурою і спортом

Одним із чинників підвищення ефективності навчальних занять фізкультурою є позитивне ставлення учнів до предмету. Бажання, інтерес і потреба дітей різного віку відвідувати уроки, незважаючи на періоди їх вікового розвитку, від природної потреби в рухах в початковій ланці до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами в старшій школі, є критерієм оцінки позитивного ставлення учнів до предмету і, як наслідок, до здорового способу життя.

В умовах загальноосвітньої школи існують різні методи впливу на виховання позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом, передусім спрямованих на підвищення ефективності навчальних занять, що насамперед виявляється в чіткості відвідування уроків і активній участі в них, відсутності проявів хворобливого стану, пов'язаного не з хворобою, а з небажанням займатися вправами.

Тому учитель повинен шукати індивідуальний підхід до кожного вихованця – зацікавити, захопити, надихнути, пробудити в ньому особистість. Допомогти учню пізнати не тільки світ, але й самого себе. Вчити дітей бути здоровими.

Проводити анкетування учнів для визначення рівня зацікавленості, мотивації, самопочуття учнів на уроках фізичного виховання та робити необхідні висновки у вирішенні та попередженні проблем, що виникають.

Щоб виховувати позитивне ставлення до предмету, слід, насамперед, зацікавити учнів, тому потрібно використовувати у своїй практиці уроки — ігри, уроки-конкурси, уроки-змагання, сюжетні та творчі уроки, також застосовувати на уроках фізичної культури міжпредметні зв'язки. Вирішальне значення у проведенні інтегрованих уроків має творчий підхід

учителя до вивчення теми і навчального матеріалу в цілому, що залежить від уміння синтезувати матеріали, органічно пов'язувати поняття з різних предметів, підпорядковувати їх головній меті.

Ознайомлювати учнів всіх класів з спортивними традиціями школи, з останніми перемогами і рекордами та здобутками як окремих учнів, так і команд з різних видів спорту. Це відбувається під час бесід з класом, окремими учнями, перегляду фотографій та відеозйомок, вітальних листівок.

Обговорювати спортивні змагання з різних видів спорту, участь у яких приймають спортсмени чи команди України та кращі представники інших держав.

Поєднувати роботу з формування в учнів теоретичних знань з фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя.

Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізувати життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе учням конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприяти розвитку мотивації до його самостійного ведення.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах учнів щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметрів; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Обґрунтовувати залежність рівня здоров'я, самопочуття, працездатності від рівня фізичного стану, а також залежність фізичного стану



від відповідальності особи, оскільки усвідомлене ставлення стає мотивованим збудником до виконання фізичних вправ:

- 1) Збагачувати досвід відповідальної поведінки учнів за рахунок збільшення кількості обов'язків і доручень, а також їх складності.
- 2) Надавати учням допомогу в розробці плану удосконалення показників фізичного стану після перенесених захворювань та відстаючим з інших причин.
- 3) Під час ігрових ситуацій пропонувати самостійно обирати тактику гри.
- 4) Забезпечувати успіх під час виконання завдань за рахунок відповідності завдань можливостям учнів, виконання яких стимулюватиме впевненість і бажання долати перешкоди.
- 5) Відзначати не тільки кращих під час виконання вправ і завдань, а й успіхи всіх учнів відносно їхніх можливостей.
- 6) Сприяти встановленню учнем власних рекордів, а не перемозі сильного над слабким.
- 6) Давати учням можливості виявляти самостійність.
- 7) Розвивати здатність пристосовуватися до мінливих ситуацій.

Аналізувати та оцінювати відповідальні й безвідповідальні вчинки, визначати негативні звички, які заважають учню нести відповідальність за свій фізичний стан.

Вносити позитивний емоційний ефект на заняттях за рахунок використання в роботі експромту і сюрпризів. Для дітей і підлітків цікаві в першу чергу такі уроки, у зміст яких включаються елементи нового. Робити це потрібно за рахунок варіювання вправ, зміни і послідовного ускладнення правил рухливих ігор, використання предметних орієнтирів, застосування різноманітних форм і методичних прийомів організації навчальних занять. Школярі, як правило, із задоволенням виконують вправи, які представляють відомі труднощі, але з тим не перебільшують норми.

Вводити в урок ігрові елементи. Гра має місце у житті дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають життя набувають різних навичок і вмінь. Перетворюючись у персонажів гри, діти стають сміливішими, вольовими, кмітливішими, ініціативнішими. У грі формуються високі моральні якості школярів: доброта, чуйність, уміння поступатися своїми інтересами заради колективу, керувати своїми емоціями і бажаннями, долати невдачі.

Підсилювати «емоційний» фон уроку можливо за рахунок використання елементів змагання: проводити змагання між окремими групами й окремими учнями на кращу поставу, якісне виконання вправ, швидкість і організованість під час збирання снарядів. Урок стає більш цікавим, якщо його проводити з музичним супроводом, у мажорному тоні, якщо вчитель добре показує вправи, зрозуміло їх пояснює, чітко командує, служить для учнів прикладом гарних манер, витриманості й охайності.

Неодмінна умова цікавого уроку (заняття) – ретельна підготовка до нього викладача. Яким би досвідом він не володів, кожен урок повинен бути предметом методичних роздумів. Потрібно постійно поглиблювати професійні знання, вивчати особливості класу, вести пошук нових методичних рішень, якісних матеріально-технічних оснащень занять – усе це у вирішальній мірі буде гарантувати високу якість уроку, у тому числі і зацікавлене ставлення до нього. Разом із тим, процес навчання являє собою сукупність дій педагога і школярів, тому дуже важлива в першу чергу їхня взаємодія на уроці.

Необхідно створити умови, які дозволяють учневі не втрачати активну позицію в спілкуванні з педагогом і водночас навчити їх самооцінки своїх дій.

Проводити бесіди на моральні теми, переносити моральні формули на конкретні життєві ситуації, де учень ідентифікує себе з конкретними героями, також проводити бесіди на спортивну, валеологічну, медичну тематику.

Створювати умови для самоствердження, самореалізації та самовираження шляхом похвали, позитивної оцінки, висловлювання надій на кращі здобутки. Оцінювати успішність школяра потрібно не тільки за рішенням задачі в цілому, але і за виконанням дії, що входить у її рішення. У цьому зв'язку можна відзначити й те, що в розвитку особистості підлітків істотне значення має також потреба в самостверженні. І ось де оцінка просування вперед, оцінка успішності дій учня дозволить йому реалізувати важливі для нього спонукання.

Проводити роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту та активістів роботи шкільного клубу «Гарт».

Проводити роботу з обдарованими дітьми на уроках фізичної культури, яка полягає в індивідуальному підході в отриманні навантаження за рахунок ускладнення завдань, збільшення кількості виконаних вправ, надання більшої самостійності під час заняття, проведення фрагментів уроку, демонстрації виконання вправ, допомозі товаришам, які відстають.

Застосовувати різноманітні фізичні вправи та вправи на нестандартному обладнанні для досягненні успіхів, у виконанні яких учні виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, уміння мобілізувати в потрібний момент свої фізичні і духовні сили.

Пояснювати і демонструвати учням зв'язок між якістю виконання вправи та рівнем фізичного стану.

Вчитель на уроках повинен спиратися на допомогу спеціально підготовлених помічників – командирів навчальних відділень, але це буде ефективно за умов розподілу класу на мікрогрупи (5—6 чоловік) на основі психологічної сумісності; залучення учнів у групах до обговорення завдань, складання планів, виборі рішень; передачі функцій перевірки, оцінки і обліку проміжних планових завдань з технічної й фізичної підготовки самим учням; гласності в навчальних досягненнях і недоліках учнів у виконанні проміжних і кінцевих планових завдань; підвищення активності самих учнів на уроках за рахунок мотивації і стимулювання.

Можна виділити ще одну особливість у роботі зі слабо встигаючими учнями, ставлення яких до уроку нерідко буває досить пасивним, у всякому разі, менш активним. Їм варто давати можливість виявити себе саме з тієї сторони, яку вони вважають у себе найбільш сильною і знову ж, у першу чергу, оцінювати будь-яке їхнє просування вперед. Крім того, вони знаходяться в групі з друзями, які завжди раді допомогти їм і розділити їх успіх. Тим самим зберігається сприятливий емоційний клімат, який сприяє формуванню мотивів занять фізичною культурою. Отже, оцінювання успіхів учня є процесом, а не його наслідком.

Використовувати у своїй роботі бонусний бал, якщо учень виконав вправу краще за свій особистий результат, додавати 1-2 бали до реальної оцінки за випробування.

Слід прагнути, щоб після уроків учні отримували моральне задоволення не тільки від своєї вправності, а й від особистої відповідальності за успіх колективу.

Сприяти згуртуванню учнів класу навколо однієї пристрасті до фізичних вправ під різними гаслами: «Мало хотіти — треба потіти», «Краса потребує жертв», «Без муки немає науки», «Що нас не вбиває, робить нас сильнішими», бажання перемагати в змаганнях, бути кращими, щоб брати участь у Всеукраїнських змаганнях школярів. Це в подальшому сприятиме покращенню дисципліни на уроках, фізичному розвитку та фізичній підготовленості, організованості і, як наслідок, здоровому способу життя.

Проводити спортивні та оздоровчі заходи в школі, фізкультурні свята: «Нумо, дівчата!», «Нумо, хлопці!», «Козацькі забави», «Дні здоров'я», спортивно — родинні естафети «Ми за здоров'я» — спрямовані на оздоровлення, розширення пізнавальних можливостей, збільшення рухової активності учнів, пропаганду здорового способу життя.

Результатом творчої співпраці учителя й учня є зміна психологічного настрою учня, його ставлення до уроків фізичної культури, підвищення рівня

самооцінки, а водночас підвищення рівня навчальних досягнень з інших предметів.

Необхідно проводити пропагандистську роботу серед батьків, тому що позиція сім'ї має велике значення в питаннях позитивного ставлення школярів до фізкультури, створює для цього всі необхідні умови.

Потрібно ознайомлювати батьків з рівнем фізичного стану їх дітей, пояснювати доцільність занять фізичними вправами, спортом, давати практичні поради та направляти у спортивні секції.

Аналізуючи вище подані дії вчителя у формуванні стійкого, позитивного ставлення учнів до фізичного виховання, можна зробити висновок, що вони направлені не тільки на організм школяра (м'язи, тіло, системи функції) через практичну діяльність, а передусім на свідомість та психіку: вплив на організм через цілі, мотивації, усвідомлення необхідності певної прикладно-фізкультурної освіченості учнів, спрямованої до стійкої потреби рухової активності, орієнтації на самостійні заняття фізичними вправами.

Вироблення в учнів умотивованого прагнення до розвитку своїх фізичних і духовних якостей є важливим показником і умовою, що переконливо свідчить про підвищення ефективності фізичного виховання, спрямування його на виховання у шкільної молоді фізичної культури як складової здоров'я, а отже, і загальної культури особистості.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. *Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 1999. С. 771-774.
2. Апиш Ф. Н. Технологии личностно-ориентированного обучения и мотивация учения. Майкоп: АГУ, 2004. 123 с
3. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 383 с.
4. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
5. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2011. №2. С. 3-6.
6. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань, 2003. – 52 с.
7. Благий А. Л. Современные подходы к оценке уровня физического состояния школьников. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех*: Материалы XI Междунар. науч. конгресса. в 4 ч. Минск, 2007. Ч.2. – С.119-120.
8. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної та старшої школи до уроків фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №34. С. 16-18.
9. Борисова Ю. Порівняльний аналіз ефективності різних підходів до оцінки фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2 С. 62-64.
10. Бородина М. В. Мотивация самораскрытия личности в юношеском возрасте: дис. ... канд. пед. Наук. Ростов-на-Дону, 2001. 194 с.

11. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2000. № 1. С. 2-7.
12. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. Вих. і с. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
13. Горащук В. І. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. *Безпека життєдіяльності*. 2005. № 5. С. 58-61.
14. Гулеватий В. Л. Шляхи підвищення мотивації навчання. Вінниця, 2006. 124 с.
15. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. Москва: Гросс Медиа, 2007. 637с.
16. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
17. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти.
- VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура». *Фізичне виховання в сучасній школі*, № 2 (78), 2012. С. 2-8.
18. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 N 188) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>.
19. Дивисенко К. С. Динамика ценностей школьников. *Социологические исследования*. 2008. – № 8. С. 118-122.
20. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2005. 190 с.
21. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посібник. Золотоноша, 2014. С. 27-35.

22. Закопайло С. А. Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 52-53.
23. Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх. Луцьк: Волинський держ. ун-т, 1998. 123 с.
24. Зубалій М. Д. Основи здоров'я і фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2001. С. 112.
25. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. VII Всеукраїнська науково-практична конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». Суми: СДПУ. 2007. С. 81-87.
26. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Издательство «Питер». 2006. 508 с.
27. Ільїн В. С. Проблема формування мотивації у школярів. К., 1999. 128 с.
28. Іщенко О. С. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 64.
29. Іщенко О. Особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів». Київ: 2015.– т.1. С. 15-16.
30. Канюк С. Психологія мотивацій. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
31. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. 46 с.
32. Козак Є. П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя підлітків. *Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів*: зб. теорет. та метод. матеріалів. – Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26.



33. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 3. С. 92-93.
34. Костенко І. Технологія формування мотивації до здорового способу життя. *Сучасна школа України*. 2010– № 8. С. 46-52.
35. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 20-27.
36. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2 (78). С. 89.
37. Круцевич Т. Ю. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. №2. С. 25-31.
38. Кузьомко Л. М. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. №8. С. 73-75.
39. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168-170.
40. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 181-185.
41. Лисяк В. М. Ефективність застосування факторів, які впливають на процес формування мотивації до занять фізичними вправами у школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. – Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2008. – № 8. С. 92-95.

42. Луценко І. М. Формування здоров'язберігаючої компетенції школярів. *Біологія*. 2010. № 13. С. 12-16.
43. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я через призму сімейного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2011. № 9. С.73.
44. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского* 2008 №10 Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoyi-sportom> 20 с.
45. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2003. 352 с.
46. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс. 2008. 544 с.
47. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре. *Физкультура в школе*. 2005. №4. С. 14-17
48. Москаленко Н. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 81-85.
49. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2008. № 4. С. 204-207.
50. Пашин А. А. Эффективность технологии формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании подростков. *Вестник спортивной науки*. 2011. № 5. С. 47.
51. Петровський В. В. Особисті потреби й мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. *Світоч*, 1997. № 4. – С. 22-24.

52. Про Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» Інформаційний збірник Міністерства освіти України. Київ: Освіта, 1999. – № 7. С. 3-15.
53. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Вип. 15: у 4-х т. Львів: ЛДУФК. 2011. Т.2. С. 227-232.
54. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
55. Сінгаєвський С.В. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 33-37.
56. Степкина С. Л. Модель формування личностной физической культуры подростков в общеобразовательной школе. *Культура физическая и здоровье*. 2012. №2. С. 65-68.
57. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. проф. С. С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. № 2. С. 141-146.
58. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2008. № 1. С. 69-71.
59. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Дніпропетровск, 2012. 20 с.
60. Футорний С. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 23. С. 52-56.
61. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4, 5–11 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2013. 352 с.

62. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД. 2011. С. 66.
63. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. навч.посібник. 2-е вид., випр. Харків: ОВС. 2008. 406 с.
64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. 272 с.
65. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. 204 с.
66. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно- педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н / Д:«Феникс», 2009. 635 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**  
**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МОТИВАЦІЄЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
КУЛЬТУРОЮ ТА РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0178-1ф  
спеціальності 017 фізична культура і спорт  
освітньої програми фізичне виховання

П. Ф. Пред

Керівник професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя  
2020

## Додаток А

Анкета  
визначення мотивів учнів старших класів  
до занять фізичною культурою

Шановний учасник опитування, просимо вас відповісти на представлені нижче питання. Будь-ласка відверто і чесно відповідай на запитання анкети, уважно прочитай кожне запитання та підкресли відповідь.

Клас \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Стать (чол./жін.) \_\_\_\_\_

1. Чи подобається Вам уроки фізичної культури?

-Так

-Ні

-Немає відповіді

2. З якою метою Ви відвідуєте уроки фізичної культури?

-Для отримання позитивних оцінок

-Для уникнення непреємностей у зв'язку з пропусками занять

-Для підвищення фізичної підготовки

-Для покращення здоров'я

-Для формування красивої фігури

-Спілкування з друзями, весело проводити час

3. Чи впливає особистість вчителя фізичної культури на Ваше бажання займатися фізичними вправами?

-Дуже впливає

-Так, але вплив не вирішальний

-Немає значення

-Немає відповіді

4. Чи влаштовує Вас матеріально-технічна база (спортивний інвентар на уроках фізичної культури, стан спортивного залу тощо) Вашого

навчального закладу?

-Так

-Ні

-Немає відповіді

5. Чи виконуєте Ви домашні завдання з фізичної культури?

-Так, завжди

-Так, зрідка

-Їх не задають

-Ні, не виконую

6. Чи ставляться Ваші батьки до дисципліни "Фізична культура" так само, як до уроків з біології, математики тощо?

-Так

-Ні, фізична культура сприймається як необов'язкова дисципліна

-Їм байдуже

-Немає відповіді

7. Як Ви вважаєте, чи є ефективною сучасна програма фізичної культури в школі? Щоб Ви хотіли змінити(відповідь обґрунтуйте)

---

-Так

-Ні

-Немає відповіді

8. Чи проводять опитування серед учнів школи в кінці чи на початку навчального року? Яким видом спорту вони хотіли б займатись на уроках фізичної культури?

-Так

-Ні

## Додаток Б

Анкета «Ставлення до рухової активності»  
(за Т. Ю. Круцевич, О. С. Іщенко)

Шановний друже!

Просимо уважно прочитати запропоноване Вам твердження та поставити «+» у колонці в залежності від ступеня Вашої впевненості у вірності або невірності даного твердження.

№	Твердження	Цілком згоден	Згоден	Важко визначитися	Не згоден	Цілком не згоден
1	Мені подобаються уроки фізичної культури					
2	Вчителі фізичної культури враховують мої інтереси щодо видів спорту					
3	Вважаю, що заняття з футболу, аеробікою, степ-аеробікою, шейпінгом необхідно включити до програми занять з фізичної культури					
4	Я знаю власну добову норму рухової активності, стандарти своєї фізичної підготовленості					
5	Я вмю використовувати засоби фізичного виховання в залежності від стану здоров'я					
	У вільний від навчання час мені					
	подобається займатися:					
6	- читати художню літературу					
7	- відвідувати спортивні секції					
8	- спілкуватися з друзями					
9	- дивитися телевізор					
10	- виконувати домашні завдання					
11	- відвідувати дискотеку					
12	- грати в комп'ютерні ігри					
13	- допомагати батькам					
14	- займатися художньою самодіяльністю					
15	- займатися у творчих гуртках (малювання, конструювання тощо)					
16	Я виконую домашні завдання з фізичної культури					



17	Мені подобається самотійно та систематично займатися у спортивних секціях					
	Заняття у спортивних секціях дають мені змогу:					
18	- підвищити фізичну підготовленість					
19	- досягти високого спортивного результату					
20	- покращити стан здоров'я					
21	- нормалізувати масу тіла					
22	- покращити фігуру					
23	- спілкуватися із друзями					
24	- отримувати задоволення від рухової активності					
25	- активно проводити дозвілля					
26	- брати участь у змаганнях					
	Систематично відвідувати спортивні секції мені заважає:					
27	- відсутність мого виду спорту в школі					
28	- відсутність спортивних гуртків поблизу місця проживання					
29	- не приймають до тієї спортивної секції, до якої я хочу					
30	- бракує часу на відвідування					
31	- відсутнє бажання					
32	- відсутність коштів у батьків для оплати занять					
33	- не дозволяють батьки					
34	Я володію методикою розвитку фізичних якостей та навичками самострахування					
35	Я зміг би взяти участь в організації та суддівстві змагань					
36	Я займаюсь загартуванням					
37	Я володію навичками надання першої медичної допомоги					
	Для того, щоб вести здоровий спосіб життя я роблю:					
38	- перебуваю на свіжому повітрі					
39	- загартовуюсь					
40	- займаюсь аеробікою					
41	- роблю ранкову зарядку					
42	- дотримуюсь правил гігієни					
43	- не маю шкідливих звичок					

44	- правильно харчуюсь					
45	Я веду лист (щоденник) самоконтролю фізичної підготовленості					
46	Я не палю					
47	Я не вживаю алкогольних напоїв					
48	Я не вживаю наркотичні речовини					
49	Я можу самостійно забезпечити собі профілактику шкідливих звичок					
	Інформація про шкідливість вживання наркотиків, алкоголю та паління найчастіше зустрічається у:					
50	- газетах, журналах, ТВ передачах, Інтернеті					
51	- розмовах з батьками, викладачами, тренерами, друзями					
52	- спеціальних зібраннях, лекціях, семінарах					
53	- не звертав ніколи уваги					
54	Я займаюся фізичною культурою:					
55	- щодня					
56	- три рази на тиждень					
57	- раз на тиждень					
58	- два рази у місяць					
59	- від випадку до випадку					
60	- спеціально не займаюся					

### Ключ

підрахунку балів за анкетною «Ставлення до рухової активності»

З метою можливості якісно-кількісного аналізу отриманих даних, результати анкетування респондентів підраховувалися наступним чином:

З урахуванням змісту запитання, за відповідь «Цілком згоден» респонденту нараховувалося 5 балів. Відповідно: «Згоден» – 4; «Важко визначитися» – 3; «Не згоден» – 2 та «Цілком не згоден» – 1 бал.

Виключенням постали лише питання № 17, 18, 19, 21, 24, 32, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 62, 66, 67, 68. Підрахунок балів за останніми здійснювався у зворотному порядку (так звані зворотні питання).

В підсумку можлива максимальна кількість балів складала 300, а мінімальна – 60 балів. Виходячи з цього, а також керуючись

загальноприйнятими статистичними нормами розподілу даних та зважаючи на зміст тверджень, нами умовно, було розподілено загальні результати за анкетною на наступні рівні ставлення до рухової активності (табл.Б).

*Таблиця Б*

Система оцінки

Сума балів	Рівень
60 – 119	Негативне ставлення
120 – 179	Індиферентне ставлення
180 – 239	Позитивне ставлення
240 – 300	Активне ставлення

Зважаючи на задачі, що поставали перед нами в ході анкетування, розподіл даних здійснювався за загальною вибіркою досліджуваних, без урахування статі респондентів та їхньої вікової характеристики.

За змістом відповідей «негативним» вважалося ставлення, при якому будь яке фізичне навантаження або заняття фізичною культурою вважалося респондентом не важливим і таким, що не може сприяти його всебічному розвитку, радше сприймається як елемент примусу.

Під «індиферентним» ставленням розумілася позиція учня, який сприймає фізичне виховання як соціально необхідний елемент, в той же час не надаючи фізичному вихованню особистісного смислу.

Позитивне ставлення учнів до рухової активності знаходило своє відображення у прагненні до фізичної активності поза рамок соціальних інституцій (спортивних шкіл, окремих спортивних секцій тощо).

І, нарешті, «активне» ставлення характеризувалося самостійним пошуком учнів видів фізичної активності, яке мало своє вираження у стійкому бажанні оволодіти теоретичними знаннями в галузі фізичної культури та здобутті спортивних успіхів у чітко визначеному виді. З усвідомленням ролі і місця фізичного виховання в гармонійному і всебічному розвитку власних здібностей та якостей.