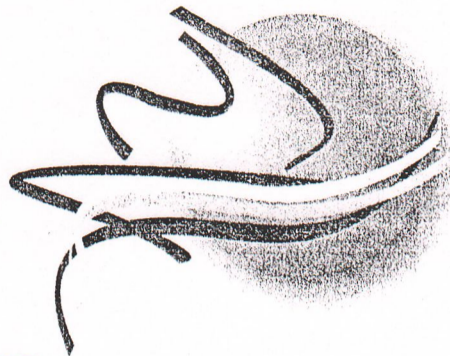


## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Галина Безверхня

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини



#### Аннотация

В статье рассматриваются факторы, которые влияют на формирование мотивации двигательной активности школьников.

#### Summary

The article dwells on factors, that influence students' motivation formation for moving activity.

#### Постановка проблеми.

Щоб з'ясувати питання, чому організм набуває активного стану, пропонуємо визнати за джерело активності потреби та мотиви людини. Потреби спонукають людину до активності, а мотив – до спрямованої діяльності.

Поява потреб зумовлює ряд вчинків людини, що супроводжується внутрішньою психічною і зовнішньою активністю та бажанням зняти внутрішню напругу. Людина прагне знайти вихід із становища, яке її не задовольняє, вона ставить перед собою мету і спрямовує свої зусилля для її досягнення. Щоб з'ясувати зміст активності, необхідно визначити її спонукальні причини.

Формування мотивів відбувається під впливом внутрішніх факторів (наприклад потреб) або зовнішніх – заохочення, покарання тощо. G.F. Granmah (1969) [3] вважає, що незалежно від того, яке визначення дати мотивації, її вивчення повинно обґрунтувати нашу поведінку, виявити внутрішні і зовнішні фактори, які впливають на наші переконання чинити саме так, а не інакше.

А.Н. Леонтьев [4] вважає, що абстрактна потреба не може визначати конкретне спрямування діяльності. Потреба визначається тільки через предмет діяльності – вона повинна реалізувати себе в ньому, через це сам предмет діяльності став мотивом діяльності. Отже, за А.Н. Леонтьєвим, мотив – це предмет, в якому виникає потреба.

С.Л. Рубінштейн [7] розглядає мотивацію як співвідношення внутрішніх умов із зовнішніми. Він відзначає: «Поведінка і діяльність людини мотивується не прагненням до щастя, а співвідношення між конкретними прагненнями та результатом діяльності визначає її щастя, задоволення, яке вона отримує від життя».

Будь-яка діяльність людини, будь-які акти поведінки у процесі реалізації конкретизуються як результат відображення умов зовнішнього середовища, що постійно змінюється, і як результат змін психічних можливостей, внутрішніх потреб особистості як суб'єкта діяльності. Мотивація стає тим складним механізмом взаємовідношень особистості, зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, які зумовлюють появу, спрямування, а також способи втілення конкретних форм діяльності.

Л.І. Божович [2], 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.

У разі активізації зовнішніх мотивів до діяльності спонукає не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не



пов'язані. Зважаючи на це, можна визначити мотиви, якими керуються люди різного віку у процесі фізичного виховання:

I. Внутрішні мотиви. Мотиви, пов'язані із процесом та змістом діяльності (їх спричиняють інтереси, бажання позитивних емоцій. Відчуття краси та гармонії власного тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви:

1) обов'язок та відповідальність перед суспільством, спортивною групою, класом, учителем, тренером;

2) мотиви самоствердження та самовдосконалення.

Наукові дослідження засвідчують яскраво виражені вікові відмінності мотивів та інтересів людини. У дитинстві, в шкільному віці, у студентські роки фізичне виховання виконує роль побудови основ світогляду та культури, які пов'язані з покращенням фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування естетики тіла і культури рухів. В основі мотивації на цьому етапі лежить усвідомлення себе як особистості.

**Метою роботи** є дослідження факторів, які впливають на формування мотивації до рухової активності школярів.

**Методи дослідження:** вивчення літературних джерел, документальних матеріалів, спостереження, аналіз і синтез отриманих даних.

**Результати дослідження** та їх обговорення.

У дітей можуть формуватися такі особистісні мотиви, як прагнення отримати схвальну оцінку, висловлену (учителем, батьками, товаришами, тощо); бажання здобути високий соціальний статус (престиж – стати чемпіоном, виконати нормативи майстра спорту, отримати високу посаду, матеріальну винагороду), а також мотиви запобігти неприємностям, які можуть з'явитися у разі незадоволення вимог та очікування батьків і вчителів. У процесі ді-

яльності зовнішні мотиви повинні бути підкріплені внутрішніми (інтересом, бажаннями, особистими переконаннями), інакше вони не зможуть забезпечити максимальний ефект.

Чим старший за віком школяр, тим 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.

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.

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).

З'ясуємо питання, за яких умов людина починає займатися фізичними вправами, і що заважає цим заняттям у різні вікові періоди. Ці причини, висвітлені у науковій літературі:

1. Багатьох людей хвилює проблема зайвої ваги. Часто вона постає у зрілому віці, проте часто і підлітки прагнуть нормалізувати вагу.

2. Значення ризику розвитку гіпертензії хвилює більшу частину дорослого населення, однак і школярі визнають фізичне виховання як один із засобів зміцнення здоров'я.

3. Зниження стресу та депресії. У сучасному суспільстві спостерігається збільшення кіль-

кості людей, які страждають депресією та посиленим станом тривоги.

4. Задоволення. Багато людей починають займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров'я та нормалізувати вагу. Проте, якщо людина не отримує від занять задоволення, вона може перестати ними займатися. У підлітків задоволення – одна з важливих причин займатися фізкультурою.

5. Розвиток самооцінки. Заняття фізичними вправами пов'язані з виникненням почуття подолання труднощів. Яким віддають перевагу люди впевнені в собі, задоволені своєю зовнішністю.

6. Спілкування. Причиною занять для багатьох людей є можливість спілкування. Підлітки часто зізнаються, що обрали певний вид спорту «за компанію».

У науковій літературі визначено також і причини, які заважають займатися фізичною культурою:

1. Обмаль часу. Цю причину висувають як найважливішу багато людей. Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації.

2. Відсутність знань. Цю причину визнають і дорослі, і школярі. Більш глибоке вивчення цієї проблеми дасть змогу удосконалити навчальну програму з фізичної культури у загальноосвітній школі.

3. Відсутність засобів для тренування. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні. За кордоном – відсутність засобів тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, в Україні ж може йтися про відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу.

Зовнішні фактори, що впливають на мотиваційну сферу підлітків.

На формування мотивів мають вплив різні чинники. Зокрема, виокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні



[3, 5]. Інші науковці – визначають комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які можна узагальнити як зовнішні, так і внутрішні [1, 3, 6].

Вплив **інформаційних факторів** пов'язаний з отриманням нової інформації. За умов належного інформування про вплив фізичної культури і спорту на розвиток людини в цілому можна змінити негативне та сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

На думку І.П. Павлова, високий ступінь сприйняття психічної стимуляції зумовлений тим, що слово діє через аналізатори на мозок, як сильний стимулятор, здатний впливати на всі функції організму. На основі психофізіологічного аналізу І.П. Павлов визначив основні показники базової сугестивності: зниження тону кори великих півкуль, перехід коркових клітин у стан загальмованості, який створює умови для функціонального роз'єднання діяльності мозку. (І.П. Павлов, 1953).

У XXI ст. актуалізується проблема стабільності людської психіки, стійкості проти маніпулювання свідомістю за допомогою засобів масової інформації та реклами, особливо у підлітків.

Населення загалом активно використовує засоби масової інформації, насамперед телебачення і радіо як джерело знань з фізичної культури і спорту.

Регулярність та інтенсивність використання засобів інформації залежить від віку та статі, соціального стану та ставлення до фізичної культури та спорту. Спостерігається тенденція до зростання зацікавленості тими програмами телебачення і радіо, які мають освітньо-практичну спрямованість.

Національні організації повинні вживати заходів у сфері інформаційної політики, які б сприяли зміні стереотипів поведінки, враховували інтереси конкретних груп населення, використовувати нові технології, маркетинг.

Вплив **сімейного виховання** на формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Історично сім'я є одним із найголовніших інститутів соціалізації та виховання молодого покоління. Саме в сім'ї формується моральна позиція людини, її життєві цінності, потреби та засоби їх задоволення.

Умови виховання в сім'ї відображаються протягом усього життя дитини, і є початком її формування як особистості. Сім'я повинна максимально забезпечити адаптацію членів родини до умов суспільного життя, підготувати підґрунтя для сприйняття людиною соціальних норм.

Сімейні обставини позначаються на формуванні моральних та соціальних позицій підлітка. Його життєвих орієнтирів. Негаразди, відсутність взаєморозуміння між батьками і дітьми, на жаль, залишається зараз поза проблемами школи.

Нині існує потреба і у вихованні батьків. Наше суспільство ще не готове сприйняти дитину як індивіда, особистість. Яка має власні погляди на світ, життя. Формування таких стосунків є справою кількох поколінь, проте проблема потребує негайного рішення, бо стосунки в сім'ї, закладені сьогодні, будуть відобразитись згодом на стосунках із власними дітьми.

Сприйняття дитини, як власності, яка повинна в усьому підкорятися волі батьків, можна класифікувати як психологічне насильство, яке призводить до формування у підлітків почуття невпевненості в собі, моральної безвідповідальності за свої вчинки. Як правило, такі стосунки продовжуються протягом подальшого життя.

Через недоліки сімейного виховання, через нездорові стосунки між батьками дитина засвоює негативні звички, у неї формується спотворені моральні уявлення. Пасивна участь у конфліктах між батьками, негативні емоції породжують стресові стани,

спричиняють неврози, емоційну неврівноваженість, уповільненому психічному розвитку. Часто батьки самі не розуміють, що негативно впливають на психіку дитини, а неадекватну реакцію стосовно методів виховання пояснюють негативним впливом вулиці, труднощами підліткового віку.

Названі стосунки свідчать про цілковиту відсутність у батьків необхідних знань про проблеми виховання, нерозуміння та невміння знайти індивідуальний підхід до кожної конфліктної ситуації, що виникає в сім'ї. Неможливість проконсультуватися із зазначених проблем, неухвалене ставлення до власних дітей, спричиняє ріст психічних захворювань у дитячому віці.

Початкові відомості про здоровий спосіб життя діти отримують від батьків. У дошкільний період та в початкових класах авторитет батьків є дуже високим, і дитина сприймає усі вказівки з їх боку як догму. Якщо в сім'ї доброзичлива атмосфера і відповідає загальноприйнятим нормам, то це корисно для дитини, бо вона наслідує режим життя батьків, в тому числі гігієнічні правила, режим харчування, негативні ставлення до шкідливих звичок. Проте заняття фізичною культурою і спортом не завжди залежать від батьків.

Вплив **шкільного виховання** на формування мотивації у підлітків займатися фізичною культурою і спортом. Один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти високого рівня фізичної підготовки на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій. Основним є формування справді зацікавленого ставлення до самовдосконалення, оволодіння засобами формування свого тіла. Завдання полягає в тому, щоб рухова активність ставала більш осмисленою, цілеспрямованою, відповідає індивідуальним особливостям, акценти повинні бути розставлені на формуванні мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності



зміцнювати здоров'я, веденню здорового способу життя.

Значний інтерес викликає трактування проблеми шкільної освіти у праці С. Гончаренка (1997). Науковець виводить антропоцентриську модель, в центрі якої – здібності, інтереси людини на основі рушійної сили її розвитку, автор пропонує надати можливість кожній дитині рухатися за власною освітньою траєкторією, максимально розвивати власні інтереси, здібності. Це дасть змогу проаналізувати принципи гуманізації та гуманітаризації освіти, закладені в національно-освітній програмі.

#### **Висновки.**

Інтерес до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури може стати наслідком мотивації. Виникаючи спочатку на основі природної потреби в русі, у нових враженнях, в новій інформації, інтерес, розвинувшись, може перерости в якісно нову духовну потребу – погребу фізичного вдосконалення на основі якої будуть з'являтися нові мотиви та інтереси.

Внутрішня мотивація виникає, тоді, коли зовнішні мотиви та мета занять фізичною культурою відповідають можливостям людини, коли заняття не занадто важкі і водночас не дуже легкі, коли

з'являється суб'єктивна відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів та цілей викликає у школярів натхнення, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. Внутрішня мотивація виникає навіть тоді, коли учень відчуває задоволення від самого процесу, від умов занять, від характеру взаємостосунків з педагогом, з членами колективу під час занять. Однак внутрішня та зовнішня мотивація повинні гармонійно поєднуватися.

Зовнішні фактори, які впливають на школярів з боку сім'ї, школи, телебачення, преси можуть сприяти формуванню мотивації до рухової активності тільки за умов сприйняття дитиною мети діяльності як своєї особистої програми поведінки. Для цього необхідно враховувати їх інтереси, бажання, усвідомлення, ціннісні пріоритети тощо.

#### **Перспективи подальших досліджень.**

Наступні дослідження мають спрямовуватись на визначення ціннісних пріоритетів школярів різних вікових груп як у сприйнятті «фізичного я», так і фізичної культури в цілому.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Навчально-методичний посібник. – Умань. – 2003. – 52 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избр. психол. Труды. – М.: Наука, 1995. – 626 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 508 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1982. – 304 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. – С.-П.: Питер, 2006. – 352 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-41.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд. – М.: Просвещение, 1946. – 706 с.
8. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. – С.-П.: Питер, 2003. – 651 с.

