

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

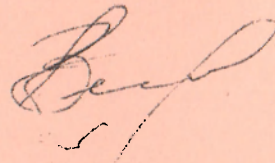
**БЕВЕРХІЯ ГАЛИНА ВАСИЛІВНА**

УДК: 796-053

**МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І  
СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ 5-11-х КЛАСІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного  
виховання і спорту



ЛЬВІВ – 2004

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна.**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-дослідної роботи, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор

**Вісковатова Тетяна Павлівна,**

Одеський національний університет імені Іллі Мечнікова, заступник директора Інституту інноваційної післядипломної освіти, професор кафедри клінічної психології;

кандидат педагогічних наук, доцент

**Москаленко Наталія Василівна,**

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури, проректор з науково-дослідної роботи.

**Провідна установа** – Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Міністерство освіти і науки України, м.Київ.

Захист відбудеться 5 березня 2004 р. о 12 годині 30 хвилин під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 у Львівському державному інституті фізичної культури (вул.Костюшка, 11, м.Львів, 79000).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (вул. Костюшка, 11, м.Львів, 79000).

Автореферат розіслано 4 лютого 2004 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

О.М. Вацебн

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму (Г.Л.Апанасенко, 1999; Л.Л.Головіна, Ю.А. Копилова, 2000; В.С.Добринський, 2000; А.Д.Дубогай, 1991; О.М.Зваришук, 2002; Є.П.Льїн, 2003; О.С.Куц, 1994; Т.Ю.Круцевич, 1999; Г.Матукова, 2003; О.П.Митчик, 2002; О.М.Седашев, 2003; А.Г.Сухарев, 1991 та ін.). За період навчання у школі від I до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів (Г.Л. Апанасенко, 1999; Т.П. Вісковатова, 1996, 1997). Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О.В.Андресва, 1999; В.В.Веселова, 1999; Т.П.Вісковатова, 1997; С.М. Дмитренко 1998; В.С.Добринський, 1999; О.С.Куц, 1999; Н.В.Москаленко, 2003 та ін.).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т.Ю.Круцевич, 1999).

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень (Т.Ю.Круцевич, 2002). Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор.

Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття і виконання самостійних домашніх завдань. За даними опитування учнів систематично займаються спортом тільки 20-25 %, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Дослідження (С.Ю.Бабенко, 1982; С.В.Занюка, 1997; О.М. Зваришук, 2002; В.В.Петровського, Т.Ю.Круцевич, 1997) свідчать, що потреби, мотиви



та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за напрямом 2.1 "Теоретико-методичні основи фізичного виховання", темою 2.1.11 "Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості школярів та учнівської молоді", номер державної реєстрації 0101U004940 та темою "Формування мотивації до рухової активності як чинника здорового способу життя підлітків та юнацтва" за номером державної реєстрації 0103U003020.

Роль автора у виконанні цієї теми полягала у вивченні мотивів до занять фізичною культурою і спортом учнів 5-11-х класів та виробленні рекомендацій щодо корекції системи тестів відповідно до інтересів учнів.

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси школярів 5-11-х класів до занять фізичною культурою і спортом.

**Предмет дослідження** – мотивація школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою і спортом, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного та соціального здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вікову структуру й динаміку мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів.
2. Встановити зовнішні і внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення учнів, та з'ясувати їх роль у різні вікові періоди у сучасних умовах.
3. Виявити особливості впливу чинників на формування мотиваційних пріоритетів учнів, які мешкають у різних регіонах України (м. Київ,

м. Луцьк, м. Умань, село Пужайкове).

4. Розробити науково-методичні рекомендації щодо мотивації учнів до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
- вивчення документальних матеріалів;
- спостереження;
- анкетування;
- хронометраж рухової активності учнів;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- вперше виявлено структуру мотивів та інтересів школярів 11-17 років до занять фізичною культурою і спортом, яка змінюється не тільки у процесі вікового розвитку, але й відповідно до типологічних особливостей ВНД, статевої належності й умов проживання підлітків у різних регіонах України;
- визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування мотивації школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання, з'ясовано їх значення на різних етапах вікового розвитку хлопців і дівчат з різними типологічними особливостями ВНД, які проживають у різних регіонах України;
- виявлено ступінь впливу комунікативних чинників (телебачення, преса) на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою і спортом;
- визначено причини незадоволення школярів організаційно-методичною основою фізичного виховання у школі;
- доповнено дані про вплив сімейного виховання в сучасних умовах на формування інтересу школярів до фізичної культури і спорту;
- уточнено дані про поведінкові реакції, мотиви, інтереси, захоплення, самооцінку стану здоров'я підлітків з різними типологічними особливостями прояву властивостей ВНД.

**Практичне значення отриманих результатів.**

Виявлена вікова структура мотивів та інтересів школярів у галузі фізичного виховання і спорту, а також чинники і стимули, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення, дозволяють внести зміни і доповнення до програми з фізичного виховання, методики організації урочних та позаурочних форм занять, диференційованого підходу до школярів з різними типологічними особливостями ВНД та змісту спортивних телевізійних програм для дітей і підлітків, публікацій у пресі.

Результати дослідження можна використати для удосконалення дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання", для підготовки вчителів фізичної культури і дитячих спортивних тренерів у вищих



навчальних закладах.

**Особистий внесок здобувача** полягає у постановці проблеми, проведенні досліджень у школах Умані, Києва та сільській місцевості, аналізі та узагальненні отриманих результатів, розробці практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури. У спільних публікаціях автору належать експериментальні дані дослідження мотивації школярів та їх аналіз.

**Апробація результатів дисертації.** Про результати дослідження повідомлялося на IV Міжнародному науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації” (Київ, 2000), на VII Міжнародному конгресі “Олімпійський спорт, спорт для всіх” (Москва, 2003), на IV Всеукраїнській конференції “Фізичне виховання і спорт”, на VI Міжнародній конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2002), на Міжнародній конференції “Kerunki doskopalepia treningu i walki sportowej” (Spala, 2002), на наукових конференціях в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини.

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані у методичних рекомендаціях, чотирьох статтях і матеріалах наукових конгресів та конференцій (загальна кількість публікацій – 9, з них 4 фахових та 5 одноосібних).

**Структура й обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, п’ятих розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (20 сторінок) та додатків (15 сторінок). Обсяг основного тексту – 224 сторінки, цифрові дані подано у 56 таблицях і проілюстровано 28 рисунками. У роботі використано 206 літературних джерел, з яких 10 іноземних авторів. Загальний обсяг дисертації 258 сторінок.

### ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об’єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито його наукову новизну, практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дисертації.

У першому розділі “Фактори мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання” проаналізовано наукову і методичну літературу з проблем фізкультурного виховання школярів та учнівської молоді.

У сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров’я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни у системі фізичного виховання повинні бути розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення її змісту у навчальних закладах, збільшення рухової активності школярів, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров’я нації» (1998)

планується введення третього уроку фізичної культури. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів у позаурочний час, використовуючи як організовані, так і самостійні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивідом пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч як позитивних, так і негативних чинників. У літературі є дані про особливості психічного розвитку дітей у різні вікові періоди, які впливають на їх ставлення до навколишнього середовища, формування особистості, але мало досліджень, які вивчають вплив зовнішніх чинників, у тому числі соціально-економічних, політичних, на формування моральних, ідеологічних цінностей сучасних підлітків, їх ставлення до навколишнього середовища і до самих себе, їх потребно-мотиваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню внутрішніх мотивів діяльності підлітків, спрямованих на самовдосконалення організму засобами фізичного виховання, що дозволить вирішити як державні, суспільні, так і особисті цілі щодо підвищення психічного і фізичного здоров'я молоді.

У другому розділі дисертації "Методи й організація досліджень" визначено систему логічно послідовних теоретичних, методичних та організаційно-технічних процедур, пов'язаних між собою єдиною метою: одержати достовірні знання про досліджуване явище чи процес. Важливим для проведення соціологічного дослідження є збір інформації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури.
2. Вивчення документальних матеріалів.
3. Спостереження.
4. Анкетування.
5. Хронометрування рухової активності.
6. Математична статистика.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити стан вивчення досліджуваних питань у психології, педагогіці і теорії фізичного виховання.

Метод спостереження застосовувався для визначення життєвих проявів властивостей нервової системи школярів і проводився на основі методики Т.Ю. Круцевич [1990].

Спостереження здійснювалося учителем фізичної культури і батьками за зовнішніми проявами характеру учня, його рухів, мови, працездатності, поведінки в несподіваних ситуаціях, реакції на невдачі тощо. Порівнюючи дані спостереження з розробленою системою оцінок, отримано інформацію про ступінь прояву відповідних властивостей нервової системи учня.

Анкетування передбачало підготовку трьох видів анкет для учнів та їхніх батьків. Добова рухова активність визначалася за фремінгемською методикою. Дослідження проводилися у кілька етапів за участю 2000 осіб, з них 360 батьків, 791 хлопець і 849 дівчат – учнів 5-11-х класів, які



проживають у Києві (991 особа), Умані (428 осіб), селі Пужайкове Балтського району (221 особа).

На I етапі (1999-2000 рр.) вивчався стан питання за літературними джерелами, формулювалася проблема, визначалася методологія дослідження, складалася програма, розроблялися анкети і здійснювалася їхня апробація.

На II етапі (2000-2001 рр.) вивчалися потреби, мотиви, інтереси підлітків до заняття фізичною культурою і спортом, визначався рівень добової рухової активності, поведінкові реакції на різні життєві ситуації, визначався тип нервової системи школярів Києва, Умані й села Пужайкове Балтського району.

На III етапі (2002 р.) проводилася систематизація, обробка та аналіз даних. Виявлено чинники, які впливають на формування мотивації до самовдосконалення підлітків засобами фізичного виховання, визначено стимули, що сприяють її підвищенню, розроблено рекомендації для вчителів фізичного виховання.

У **третьому розділі** „Формування мотивації рухової активності школярів у процесі фізичного виховання” представлено результати досліджень школярів різних вікових груп, що проживають у м. Києві, м. Умані й селі Пужайкове Балтського району.

Для з'ясування мотивації школярів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно встановити спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможе вчителю і батькам впливати на мотивацію школярів до фізичного самовдосконалення.

Дослідження показало, що більшість школярів при визначенні мети не обмежуються однією відповіддю, вибираючи у 55% випадків дві мети.

Перше місце, як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої вікові особливості. З 5-го по 8-й клас у хлопців цей мотив іде паралельно зі спортивним мотивом, спостерігається позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. Починаючи з 9-го класу, відбувається поділ мотивів. Мотив удосконалення форми тіла переважає у 72% хлопців, а спортивний мотив знижується до 19% в 11-му класі. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру на 2 роки раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою (20,3% проти 6%), ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я, який в середньому складає 36,5% для хлопців і 34% для дівчат. Мотивами рекреаційного характеру є “спілкування з друзями” та “активний відпочинок”, які притаманні і хлопцям, і дівчатам (20-25%).

Вивчення чинників, які впливають на формування мотивації школярів



до занять фізичною культурою і спортом, і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами, дозволяє визначити їх структуру (рис. 1), однак ієрархія у різні вікові періоди мінлива.

Перше місце посідає вплив сімейного виховання, хоч цей чинник має свої вікові особливості. Найчастіше на нього вказують школярі 5-х, 6-х і 7-х класів (від 23% до 40%), а потім йде поступове зниження цього показника до 5,6% у хлопців і 7,3% у дівчат в 11-му класі. Така закономірність пов'язана з фізичним і психічним розвитком підлітків і формуванням у них прагнення самостійно приймати рішення. У цей період більший вплив на них має мікросередовище – поради друзів. В 11-му класі на цей чинник вказали  $11,3 \pm 3\%$  хлопців і  $20,8 \pm 4,1\%$  дівчат.

Низький відсоток школярів вважає, що на формування їхнього інтересу до фізичної культури і спорту впливає учитель фізичної культури: якщо для середнього шкільного віку ця кількість знаходиться в межах 7-17%, то в 11-му класі всього 1-2%.



Рис.1. Структура чинників, які впливають на мотивацію школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Вплив телебачення на формування мотивів та інтересів підлітків очевидний. Більшість дітей дивиться телепередачі щодня –  $73,1 \pm 1,8\%$  хлопців і  $76,5 \pm 1,6\%$  дівчат, причому вікові коливання незначні. У будній

день діти дивляться телепередачі протягом 2-3 годин, а у вихідні понад 4 години.

Хлопців більше, ніж дівчат (52,9% і 20,8%), приваблюють передачі про змагання, переважно з футболу і баскетболу. Хлопці люблять дивитися змагання і передачі про бодібілдинг (60%), однак їх показують дуже рідко. Дівчата (20,9%) цікавляться передачами про фітнес та аеробіку.

Читаючи пресу, хлопці цікавляться результатами змагань (71,3 %), інформацією про корекцію фігури (21,4 %), змістом самостійних занять (16,6%), дієтою (4,2%), системою загартовування (3,9%).

Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури (57%), про змагання (41,3%), оздоровчі програми занять (25,2%), дієту (17,8%), зміст самостійних занять (10,7%), систему загартовування (4,9%).

Вивчення інтересу до рубрик підтвердило висновок про те, що у більшості хлопців і дівчат мотиви занять фізичною культурою і спортом пов'язані із самовдосконаленням організму й оздоровленням.

Досить регулярно учні відвідують уроки фізкультури – від  $52,6 \pm 2,05\%$  хлопців і  $34,3 \pm 2,6\%$  дівчат, однак з віком їх кількість змінюється. У п'ятому класі  $68,5 \pm 4,6\%$  хлопців намагається не пропускати уроків фізкультури, у 6-му вже  $51,2 \pm 5\%$ , у 7-му тільки  $41,7 \pm 4,9\%$ , приблизно стільки ж у 8-му і 9-му, а в 10-му й 11-му класах їх кількість збільшується відповідно до  $67,2 \pm 4,7\%$  і  $62,1 \pm 4,9\%$ .

У цілому 50% школярів не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури.

Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Основні зауваження, висловлені школярами такі:

- недостатньо реалізується диференційований підхід на уроках фізичної культури, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);

- не враховуються інтереси школярів при виборі фізичних вправ, які включені до програми з фізичної культури у школі (22-32%); необхідно переглянути програму з фізичної культури, відвести більше годин на варіативний компонент та адаптувати її до інтересів учнів конкретної школи;

- при проведенні занять, особливо у підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців;

- використання змагального методу на уроці фізичної культури найбільш ефективно в середніх класах, у старших класах бажання змагатися знижується, особливо у дівчат; необхідно розробити ряд стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації досягнення результату, і впровадити змагання під девізом «Перемагай себе».

Школярі мають загальні уявлення про чинники здорового способу життя і достатньо об'єктивно визначають їх використання у своєму житті.

З віком збільшується кількість хлопців і дівчат, які дотримуються гігієни (з 30% хлопців і 47,9% дівчат у 5-х класах до 52,1% і 81,2% відповідно в 11-х класах), і хлопців, які не мають шкідливих звичок (з 30% у 5-х класах до 47,9% в 11-х класах), але кількість дівчат, які відзначили їх відсутність, знижується зі 43,7% у 5-х класах до 38,5% в 11-х класах.

Шкідливі звички включають паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів неодноразово –  $63,7 \pm 1,9\%$  хлопців і  $55,3 \pm 2,03\%$  дівчат не відмовляються від наявності в них шкідливих звичок, що є тривожним фактом. Насторожує те, що у 5-8-х класах близько 70% хлопців не відмовляються від шкідливих звичок, очевидно через те, що вони пробували курити та вживали алкогольні напої. Однак з 9-го класу їх кількість зменшується і в 11-му класі вже складає 52%. Отже, можна вважати віковий період 5-8-х класів віком проб, а 10-11-х класів – “віком дозрілих переконань”.

З віком зменшується кількість школярів, які дотримуються режиму дня: якщо у 5-6-х класах таких підлітків нараховується близько 26% хлопців і 32% дівчат, то в 11-х класах тільки 9,8% хлопців і 13,5% дівчат. Розходження між віковими групами достовірно на рівні  $p < 0,01$ . Відповіді об'єктивно відбивають становище, яке було перевірено за допомогою хронометражу. Нічний сон старших школярів на 1,5-2 години коротший, ніж у середніх школярів, вони довше дивляться телевизор.

Проведене анкетування батьків і дітей з тих самих питань допомогло з'ясувати ступінь впливу сімейного виховання в сучасних умовах.

Вплив родини на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом становить 21,6% у хлопців і 19,7% у дівчат. З віком на цей факт указує менша кількість підлітків – у 6-х класах 34,5% хлопців і 32,9% дівчат, а в 9-х класах тільки 17,2% хлопців і 20,6% дівчат.

Дослідження показали невідповідність між відповідями дітей і батьків щодо занять фізичною культурою і спортом. Більшість батьків (75% батьків хлопців 6-х і 80% - 9-х класів та 85% батьків дівчат 6-х класів і 93% - 9-х класів) не могли визначити точну кількість занять фізичною культурою і спортом на тиждень у своїх дітей.

Батьки більше інформовані про інтереси дівчат до художніх фільмів у 9-х класах (30% необізнаних), ніж до спорту (67% необізнаних). Батьки хлопців 6-х класів також краще інформовані про художні інтереси дітей (46% необізнаних), ніж про спортивні інтереси (100% необізнаних). Про заняття дітей у вільний час більш інформовані батьки хлопців (26% необізнаних), ніж дівчат (60% необізнаних). У 9-х класах батьки дівчат краще інформовані про те, як проводять вільний час дівчата (60%), ніж у 6-х класах (18%), а також краще орієнтуються як у загальних, так і в спеціальних інтересах своїх дітей.

Розбіжність між відповідями дітей і батьків свідчить про низьку контактність їх, батьки не намагаються з'ясувати інтереси і мотиви дітей і висунути стимули для їхнього розвитку і формування потреби самовдосконалення організму засобами рухової активності, а більше



переконані в дії свого авторитету і слухняності дітей.

Для вивчення впливу внутрішніх чинників на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою і спортом була введена константна ознака характеру поведінкових реакцій, що призвело до зменшення кількості досліджуваних у кожній підгрупі, до нижчої за статистично значущу величини. Тому можна говорити не про виявлення певних закономірностей, а про інтерпретацію отриманих даних.

Аналіз прояву мотивів занять фізичною культурою і спортом у підлітків при константній ознаці, якою був тип ВНД, показав, що незалежно від контрольної перемінної "стать", виявляються загальні тенденції.

Нами визначено ступінь задоволення потреб в організації рухової активності на уроках фізкультури учнів з різними типами ВНД (рис. 2).

Аналіз причин незадоволення організацією фізичного виховання підлітків з різними типами нервової системи дає можливість визначити диференційовані стимули, що сприяють збільшенню активності школярів. У їхніх відповідях виявляється потреба у фізичному навантаженні, рухливих іграх, присутності улюблених видів вправ на уроці, музичному супроводі, змаганнях.

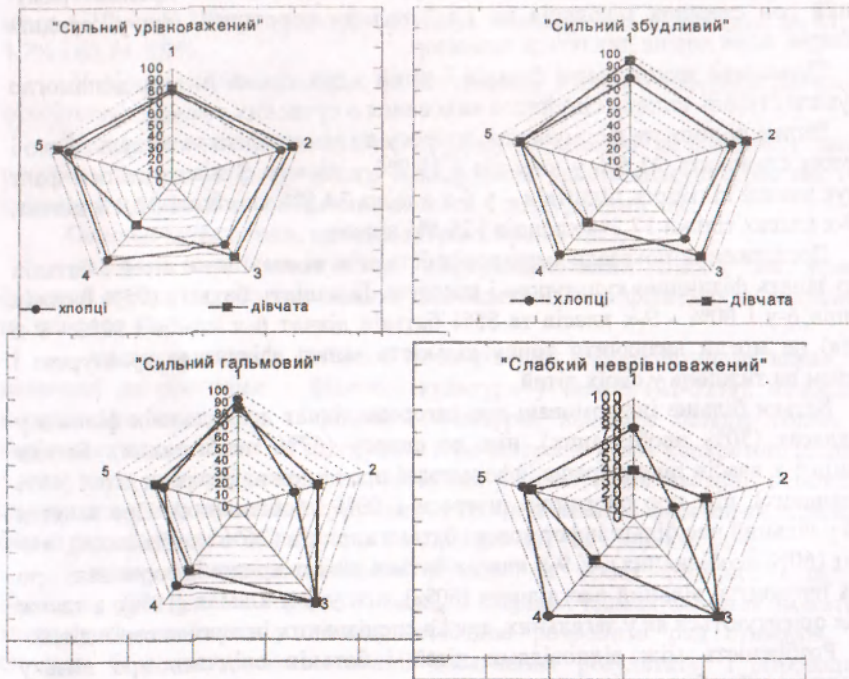


Рис. 2. Модельні характеристики задоволення потреб в організації рухової активності на уроках фізкультури підлітків з різними типами ВНД.

Примітка:

- 1 – адекватність фізичного навантаження;
- 2 – наявність рухливих і спортивних ігор;
- 3 – наявність змагань;
- 4 – наявність музичного супроводу;
- 5 – наявність видів вправ, які подобаються.

У IV розділі дисертації „Порівняльний аналіз прояву мотивів та інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України” підтверджується ряд особливостей, виявлених під час аналізу з використанням вікових констант, що може трактуватися вже як закономірність.

Заняття фізичною культурою і спортом у структурі вільного часу школярів знаходиться на п'ятому місці після перегляду телепередач, спілкування з друзями, допомоги батькам, комп'ютерних ігор.

Пріоритетні мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів такі: зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18-19%).

Ціль самоствердження шляхом заняття спортом і досягнення високих спортивних результатів більшою мірою виявляється у хлопців-підлітків з сільських шкіл ( $35,5 \pm 4,7\%$ ), у міських підлітків цей мотив називають у 24% випадках. Імовірно, це пов'язано з тим, що міські школярі мають більш широкий вибір сфер самореалізації і самоствердження.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України, дозволяє стверджувати, що завдяки інформації, яку одержують учні за допомогою телебачення, преси, учителів фізкультури, незалежно від місця проживання можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. У хлопців, зокрема, футбол (34%), баскетбол (25%), плавання (18%), бодіблдинг (11%), види одноборств (9%), туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол (5%). У дівчат – аеробіка (27%), плавання (19%), баскетбол (15%), шейпінг (13%), фітнес (11%), волейбол (8%), туризм, спортивне орієнтування (5%).

Негативним чинником, що впливає на інтенсивність мотивації до реалізації мети самовдосконалення засобами фізичного виховання, є незадоволеність бажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять. Це стосується таких видів, як спортивні ігри, плавання, аеробіка, шейпінг, фітнес, бодіблдинг. Замість цього їм пропонують легку атлетику, спортивну гімнастику, класичну і вільну боротьбу, інтерес до яких знижений (табл. 1).

Таблиця 1

## Задовolenня потреб у занятті обраним видом спорту школярів, %

Вид спорту	Варіанти відповідей	Місце проживання							
		м. Київ (n)		м. Луцьк (n)		м. Умань (n)		с. Пушайкове (n)	
		х	д	х	д	х	д	х	д
		478	513	150	150	206	222	107	114
Спортивні ігри	займаються	27,4	7,6	28,7	20,7	25,4	13,5	64,5	26,3
	бажають займатися	49,8	30,8	81,3	21,3	57,8	42,3	67,3	31,6
Аеробіка, фітнес, шейпінг	займаються	2,0	10,1	1,3	4,7	2,4	17,1	-	8,8
	бажають займатися	3,0	50,9	0	54,7	18,0	42,8	8,4	47,4
Плавання	займаються	5,0	2,9	12,0	4,7	6,8	5,4	-	-
	бажають займатися	19,9	33,9	8,7	10,0	21,8	24,8	19,6	6,1
Вільна боротьба	займаються	11,5	2,1	5,3	1,3	10,7	5,4	3,7	1,7
	бажають займатися	7,9	4,9	4,0	2,0	8,7	2,2	14,0	0
Легка атлетика	займаються	5,0	5,4	4,7	6,7	4,4	4,5	14,0	13,1
	бажають займатися	4,0	3,9	3,3	4,7	7,8	11,7	4,7	3,5
Боді-білдінг	займаються	4,4	1,2	0,7	0,7	3,9	0,9	-	0
	бажають займатися	4,8	2,9	6,7	2,0	17	3,6	14,9	0

х – хлопці

д – дівчата

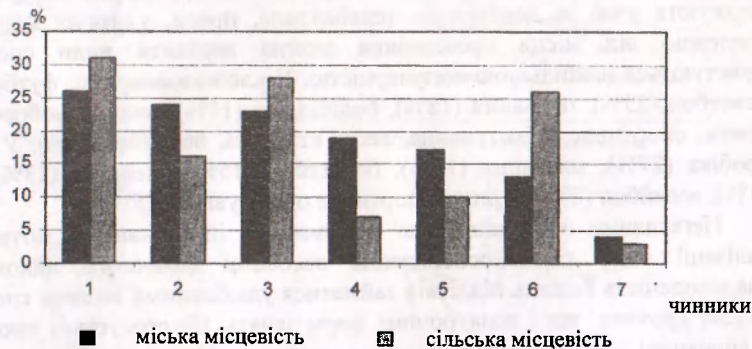


Рис. 3. Структура чинників, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у хлопців, які проживають у міській і сільській місцевостях.



Чинники: 1 – поради батьків; 2 – знання про користь вправ; 3 – поради вчителя фізичної культури; 4 – відвідування змагань; 5 – поради друзів; 6 – телепередачі; 7 – преса.

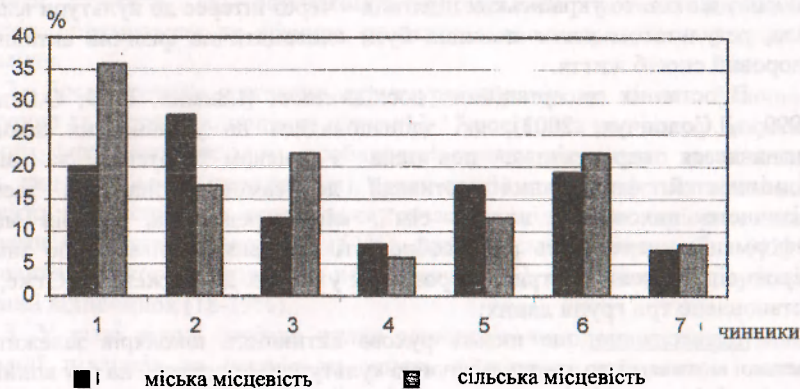


Рис. 4. Структура чинників, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом дівчат, які проживають у міській і сільській місцевостях.

Чинники: 1 – поради батьків; 2 – знання про користь вправ; 3 – поради вчителя фізичної культури; 4 – відвідування змагань; 5 – поради друзів; 6 – телепередачі; 7 – преса.

Існують розходження в оцінці здоров'я і фізичної підготовленості підлітками з міської і сільської місцевості (у сільській рівень здоров'я хлопців достовірно вищий, ніж у міській зоні). Найбільші проблеми зі здоров'ям мають школярі м.Києва, що вже відзначалося багатьма дослідниками за оцінкою об'єктивних показників фізичного стану. Тільки 54% хлопців і 32% дівчат почувають себе «добре», інші почувають себе «не зовсім добре» (34,9% хлопців і 62% дівчат) і «погано» (10,3% хлопців і 6% дівчат). І в містах, і в селах суб'єктивна оцінка здоров'я дівчат нижча, ніж у хлопців. Тільки близько 40% дівчат оцінюють своє здоров'я як «добре», 52% – як «не зовсім добре» і близько 8% - «погане». Це є дуже тривожним фактом, тому що його не можна пояснити гіршими чи кращими економічними умовами проживання і харчування, а свідчить про загальне погіршення репродуктивного здоров'я молоді і генофонду нації.

У V розділі дисертації „Обговорення результатів дослідження” узагальнюються результати дослідження, окреслюються шляхи їх практичного використання.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами школярів 11-17 років, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять підлітків, які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить і підходи до

вироблення потреби в дітей до заняття фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських школярів можна залучати до систематичних занять через спорт, тому що це є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських підлітків – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

В останніх дисертаційних дослідженнях (І.Зимня, 1999; О.Сєдашев, 1999; Д.Солопчук, 2003), які здійснювалися на українських школярах, визначалася перспектива, пов'язана з виявом статевих та вікових відмінностей формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичного виховання; впливу сім'ї, мікросередовища, засобів масової інформації; залежність рис особистості та рівня мотивації, що значною мірою відображено й отримало розвиток у наших дослідженнях. Отже, нами встановлено три групи даних:

підтверджено, що низька рухова активність школярів залежить від низької мотивації до занять фізичною культурою і спортом, на яку впливають зовнішні і внутрішні чинники (суспільство, соціально-економічні умови, сім'я, школа, мікросередовище, телебачення, преса, темперамент, інтерес тощо); визначальними мотивами систематичних занять фізичною культурою і спортом є оздоровчі та рекреаційні мотиви;

доповнено дані про вікову структуру мотивів та інтересів школярів до занять фізичною культурою і спортом; про вплив сімейного виховання в сучасних умовах на формування інтересів школярів до фізичної культури і спорту; про поведінкові реакції, мотиви, інтереси, захоплення, самооцінку стану здоров'я підлітків з різними типологічними особливостями прояву властивостей ВНД;

нові дані про структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування мотивації школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання, та їх значення на різних етапах вікового розвитку хлопців і дівчат з різними типологічними особливостями ВНД, які проживають у різних регіонах України.

## ВИСНОВКИ

1. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізичного виховання повинні бути розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення її змісту у навчальних закладах, збільшення рухової активності школярів, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів у позаурочний час, використовуючи як організовані, так і самостійні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч чинників як позитивних, так і

негативних. У літературі відсутні дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню мотивів діяльності підлітків, спрямованих на фізичне самовдосконалення засобами фізичного виховання.

2. Дослідженням виявлено структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців та дівчат 11-17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву відповідно до констант (стать, тип ВНД, місце проживання), однак постійно визначається загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями і активний відпочинок (18-19%).

3. У різні вікові періоди вплив зовнішніх чинників на формування мотивації підлітків та юнаків до занять фізичними вправами з метою самовдосконалення неоднаковий і залежить від статевих та психофізіологічних особливостей формування організму і їх сприйняття навколишнього середовища. Відповідно до загального рейтингу чинників їх ієрархію визначено у такому порядку: у хлопців на I місці – поради батьків (26%), на II – знання про користь вправ (23,9%), на III – поради вчителя фізкультури (28,8%), на IV – відвідування змагань (19,3%), на V – поради друзів (17,5%), на VI – телепередачі (13,5%), на VII – читання преси (4%); у дівчат на I місці – знання про користь вправ (28,2%), на II – телепередачі (19,5%), на III – поради батьків (19,9%), на IV – поради друзів (17,0%), на V – поради вчителя фізичної культури (12,6%), на VI – відвідування змагань (8,5%), на VII – читання преси (7,4%).

4. Встановлено, що у вільний час основна маса підлітків дивиться телевизор щодня ( $73,1 \pm 1,8\%$  хлопців і  $76,5 \pm 1,6\%$  дівчат) по 2-3 години, але тільки понад 15% дівчат відзначили позитивний вплив телепрограм на їх мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз телевізійних інтересів школярів показав, що пріоритетними є закордонні художні фільми та деякі розважальні програми, хоч 52,9% хлопців та 20,8% дівчат переглядають спортивні змагання, переважно з футболу і баскетболу.

Періодичну спортивну пресу читає  $55,9 \pm 2,02\%$  хлопців і  $28,1 \pm 1,96\%$  дівчат, однак як на чинник, що впливає на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, на пресу вказує біля 5% школярів. Хлопців більшою мірою цікавлять результати змагань (71,3%), інформація про корекцію фігури (21,4%), зміст самостійних занять (16,6%), дієта (4,2%), система загартовування (3,9%). Дівчата читають інформацію щодо корекції фігури (57%), про змагання (41,3%), оздоровчі програми занять (25,2%), дієту (17,8%), зміст самостійних занять (10,7%), систему загартовування (4,9%).



Вивчення інтересу до спортивних рубрик преси підтвердило думку про те, що у підлітків мотиви занять пов'язані переважно із самовдосконаленням організму й оздоровленням.

5. Організація і методика фізичного виховання у школі – чинники, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою і спортом учнів. Ставлення підлітків до уроків фізкультури визначається несистематичністю їх відвідування та вираженням незадоволення від їх проведення.

У цілому біля 50% школярів не відчують стійкого інтересу до уроків фізкультури. Причинами цього є неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів (завищений або занижений рівень), на що вказують 15,9% хлопців і 10,4% дівчат у 5-му класі, 26,4% хлопців і 26,5% дівчат у 6-му класі, 10,6% хлопців і 47,7% дівчат у 7-му класі, 17,7% хлопців і 21,2% дівчат у 8-му класі, 23% хлопців і 25,8% дівчат у 9-му класі, 26,7% хлопців і 28,6% дівчат у 10-му класі, 29,5% хлопців і 27% дівчат в 11-му класі.

З віком збільшується кількість школярів, незадоволених змістом занять: якщо у 5-му класі про це говорять  $17,4 \pm 3,8\%$  хлопців і  $12,5 \pm 3,3\%$  дівчат, то у 9-11-х класах –  $23 \pm 1,6\%$  хлопців і  $35,6 \pm 2,1\%$  дівчат.

З віком у школярів з'являється впевненість, що на уроках фізкультури нецікаво – на це вказують 20-25% хлопців і дівчат. Виявлені вікові особливості ставлення школярів до процесу фізичного виховання у школі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури у напрямку їх адекватності віково-статевим потребам, мотивам й інтересам школярів та диференційованого підходу до учнів на уроках фізкультури, що сприятиме підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як у системі урочних, так і позаурочних форм.

6. Домашні завдання з фізкультури не можуть заповнити дефіциту добової рухової активності (300-400 Ккал) школярів, тому що вони не бачать сенсу у їх виконанні. Вікова динаміка таких відповідей закономірно збільшується з 7,9% хлопців і 6,2 дівчат у 5-му класі до 59,1% хлопців і 65,6% дівчат в 11-му класі.

Вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами школярів, відсутність індивідуальних програм, недосконалість системи педагогічного контролю за фізичним станом у процесі фізичного виховання, що володіє тільки руховими тестами, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і зміни їх починають виявлятися на 3-4-му тижні занять, крім того, їх неможливо виконувати в домашніх умовах.

7. Аналіз прояву мотивів занять фізичною культурою і спортом у підлітків при константній ознаці, якою був тип ВНД, показав, що, незалежно від контрольної перемінної "стать", виявляються загальні тенденції. У "сильних" типів більшою мірою, ніж у „слабких”, виражений мотив "досягнення високого спортивного результату", тобто спортивний мотив занять. У "сильних" типів ширший спектр мотивів занять фізичними

вправами, вони вказують, як правило, на два мотиви, а “слабкі” – на один.

Результати дослідження дозволяють зробити узагальнення, характерні для представників різних типів ВНД, незалежно від статі випробуваних. Однак систематизація у типологічні групи призвела до зменшення кількості досліджуваних у кожній групі до величин, нижчих за статистично значимі, тому можна говорити не про виявлення певних закономірностей, а про інтерпретацію отриманих даних, що обґрунтовує необхідність диференційованого підходу при виборі стимулів для формування мотивації.

8. Дослідження мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом школярів, які проживають у різних регіонах України, підтвердили ряд особливостей, виявлених при аналізі з використанням вікових констант, що може трактуватися вже як закономірність.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України, дозволяє стверджувати, що завдяки інформації, яку одержують учні за допомогою телебачення, преси, учителів фізкультури, можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. У хлопців найбільш популярні такі: футбол (34%), баскетбол (25%), плавання (18%), бодібілдинг (11%), види одноборств (9%), туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол (по 5%), а у дівчат – аеробіка (27%), плавання (19%), баскетбол (15%), шейпінг (13%), фітнес (11%), волейбол (8%), туризм, спортивне орієнтування (5%);

Негативним чинником, який впливає на інтенсивність мотивації до реалізації мети самовдосконалення засобами фізичного виховання, є незадоволення бажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять. Це стосується спортивних ігор, плавання, аеробіки, шейпінгу, фітнесу, бодібілдингу. Замість цього їм пропонують легку атлетику, спортивну гімнастику, класичну і вільну боротьбу, інтерес до яких знижений.

9. Існують розходження у прояві мотивів до фізичного самовдосконалення школярів, які проживають у міській і сільській місцевості, а також чинників, які впливають на їх формування.

Ціль самоствердження шляхом заняття спортом і досягнення високих спортивних результатів більшою мірою виявляється у хлопців-підлітків із сільських шкіл (35,5%), у міських підлітків цей мотив називають в 24% випадках. Імовірно, це пов'язано з тим, що міські школярі мають більш широкий вибір сфер самореалізації і самоствердження. У міських школярів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків ( $26 \pm 1,5\%$ ), поради вчителя ( $22,8 \pm 1,4\%$ ), далі ідуть відвідування занять ( $19,3 \pm 1,4\%$ ), поради друзів ( $17,5 \pm 1,3\%$ ), телепередачі ( $13,5 \pm 1,2\%$ ) і преса ( $4 \pm 0,7\%$ ). У сільських школярів перше місце займають поради батьків ( $31 \pm 4,7\%$ ), друге – поради вчителя ( $28 \pm 4,4\%$ ), на  $13,5\%$  підлітків впливають телепередачі, на  $10,3 \pm 3\%$  – поради друзів і на  $7,5\%$  – відвідування змагань.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації,



можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У міських школярів, особливо дівчат ( $28,2 \pm 1,6\%$ ), переконливість про вплив їхніх знань щодо користі занять фізичними вправами вища, ніж у сільських школярів (16%). До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами (22%) і неспроможність оплачувати заняття (16%).

10. Існують розходження в оцінці здоров'я і фізичної підготовленості підлітками міської і сільської місцевості. Найбільше проблем зі здоров'ям мають школярі м.Києва. Тільки 54% хлопців і 32% дівчат почувають себе "добре", інші почувають себе "не зовсім добре" (34,9% хлопців і 62% дівчат) і "погано" (10,3% хлопців і 6% дівчат). І в містах, і в селах суб'єктивна оцінка здоров'я дівчат нижча, ніж хлопців. Тільки близько 40% дівчат оцінюють своє здоров'я як "добре", 52% – як "не зовсім добре" і близько 8% – "погане". Це дуже тривожний фактор, який свідчить про загальне погіршення репродуктивного здоров'я молоді і генофонду нації.

11. Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, які впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволяють розробити рекомендації для учителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у школі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до учнів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Стимули підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом повинні враховувати наведені вікові і статеві закономірності формування мотиваційних пріоритетів школярів і спрямовуватися на моральне заохочення, змагання, соціально-психологічний клімат, наявність перспективи, доступність мети, підтвердження процесу досягнень, інтерес до видів спорту та індивідуальний підхід.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які стосуються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення.

Основні положення дисертації викладено в публікаціях:

1. 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.
2. Безверхня Г.В. Отношение учащихся к урокам физкультуры в школе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. – Х., 2002. – № 8. – С. 73-79.
3. Безверхня Г.В. Інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами // Молода



спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 154-157.

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2002. – № 25. – С. 89-97.
5. Безверхня Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2000. – № 22. – С. 26-32.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – С. 262 – 263.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Возрастные особенности мотивов деятельности школьников в сфере физического воспитания и спорта // Науково-практична конференція з методики спорту. – Польша, м. Spala, 2002. – С.27.
8. Безверхня Г.В. Мотивация старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Междунар. научн. конгр. – Минск, 2001. – С. 64.
9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації: IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 385.

#### АНОТАЦІЇ

Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 2004.

Об'єкт дослідження – потреби, мотиви та інтереси школярів 5-11-х класів до занять фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою і спортом, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних

спеціальної літератури; вивчення документальних матеріалів; спостереження; анкетування; хронометраж рухової активності учнів; методи математичної статистики.

У дисертації вперше встановлено структуру мотивів та інтересів школярів 11-17 років до занять фізичною культурою і спортом, яка змінюється не тільки у процесі вікового розвитку, але й відповідно до типологічних особливостей ВНД; визначено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування мотивації школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Результати дослідження – розроблено методичні рекомендації: „Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту”.

**Ключові слова:** мотивація, школярі 11-17 років, заняття фізичною культурою і спортом, типологічні особливості ВНД.

Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников 5-11-х классов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины, Умань, 2004.

Объект исследования – потребности, мотивы и интересы школьников 5-11-х классов к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – научно обосновать и разработать методические рекомендации для увеличения мотивации школьников к самосовершенствованию как в системе организованных, так и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что способствует физическому развитию, улучшению физического, психического и социального здоровья.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; изучение документальных материалов; наблюдение; анкетирование; хронометраж двигательной активности школьников; методы математической статистики.

Результаты исследования – разработано методические рекомендации: «Формирование мотивации к самоусовершенствованию школьников общеобразовательных школ средствами физической культуры и спорта».

Исследования проводились на школьниках 5-11-х классов, проживающих в г. Киеве, г. Умани и сельской местности. Всего методом анкетирования было охвачено 2000 человек.

В диссертации впервые выявлена структура мотивов и интересов школьников 11-17 лет к занятиям физической культурой и спортом, которая изменяется не только в процессе возрастного развития, но и в соответствии с типологическими особенностями ВНД; определены внешние и внутренние



факторы, которые влияют на формирование мотивации школьников к самоусовершенствованию средствами физического воспитания.

Выявлены причины отсутствия у школьников устойчивого интереса к урокам физической культуры, которые сводятся к следующему:

- недостаточно реализуется дифференцированный подход на уроках физической культуры, что приводит к неадекватности физических нагрузок на занятиях (25%);

- не учитываются интересы школьников при выборе физических упражнений, которые включены в программу физической культуры в школе (22-32%), что требует пересмотреть программы по физической культуре, включить больше часов вариативного компонента и адаптировать к интересам учащихся конкретной школы;

- при проведении занятий, особенно в подготовительной части урока необходимо использовать музыкальное сопровождение, что делает занятие физическими упражнениями более эмоциональными и привлекательными как для девочек, так и для мальчиков;

- использование соревновательного метода в уроке физической культуры наиболее эффективно в средних классах; в старших классах желание соревноваться снижается, особенно у девочек. В связи с этим необходимо разработать ряд стимулов, способствующих повышению мотивации достижения результата и проведению соревнований под девизом «Победи себя».

Определены факторы, которые в различной степени влияют на формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Ими являются семья, школа, микросреда, телевидение, пресса.

В структуре свободного времени занятие физической культурой и спортом находится на пятом месте после просмотра телепередач, общения с друзьями, помощи родителям и компьютерных игр.

Существуют различия в проявлении мотивов к физическому совершенствованию у школьников из городской и сельской местности, а также в факторах, которые влияют на их формирование. Цель самоутверждения путем занятий спортом и достижения высоких спортивных результатов в большей степени проявляется у мальчиков из сельских школ – 35,5%, а у городских подростков только 24% случаев.

Негативными факторами, влияющими на интенсивность мотивации к реализации цели самосовершенствования средствами физического воспитания, является неудовлетворенность желаний школьников заниматься любимыми видами спорта как в системе урочных, так и внеурочных форм. Это касается спортивных игр, плавания, аэробики, шейпинга, фитнеса, бодибилдинга.

Результаты наших исследований показали, что и у мальчиков, и у девочек с увеличением возраста происходит снижение уровня здоровья. Особенно это выражено у девушек, уровень здоровья которых имеет явно



прогрессирующую тенденцию к ухудшению и к окончанию школы 77% школьников желали бы его улучшить.

У мальчиков динамика уровня здоровья отличается от их сверстниц тем, что на возрастном отрезке с 8-го по 11-й классы увеличивается количество тех, кто считает себя здоровым (65,8%), наряду с этим увеличивается число подростков, которые оценили свое здоровье как плохое (14,2%).

Рассматривая проблему здоровья подростков в контексте с физической подготовленностью и изучив ее в рамках наших исследований, мы можем заключить:

- между физической подготовленностью и уровнем здоровья у девушек наблюдается тесная взаимосвязь; это подтверждается тем, что с увеличением количества школьниц с удовлетворительной и плохой физической подготовленностью происходит увеличение количества тех, кто хотел бы улучшить свое здоровье;

- количество тех, кто считает свою физическую подготовленность отличной или хорошей, среди мальчиков всех возрастов удерживается на уровне 69-73%, а у девочек количество таковых постоянно уменьшается от 89,2% в шестом классе до 70,3% в одиннадцатом;

- наибольшее количество подростков обоих полов с удовлетворительной или плохой физической подготовленностью представлено в 11 классе – это 28,5% мальчиков и 29,6% девочек;

- количество девочек, которые хотели бы улучшить свое здоровье, постоянно увеличивается (от 37,6% в шестом классе до 74% в одиннадцатом); у мальчиков наибольшее количество желающих улучшить здоровье наблюдается в 8 классе – 46,1%, в 11 – 34,2%.

**Ключевые слова:** мотивация, школьники 11-17 лет, занятия физической культурой и спортом, типологические особенности ВНД.

Bezverhnya G.V. Motivation to the classes of Physical Education of the pupils of the 5<sup>th</sup>-11<sup>th</sup> forms. Manuscript.

Thesis for a candidate's degree by speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education different group of population. The Pavlo Tychyna state Teachers' Training University, Uman, 2004.

The object of the research is the 5<sup>th</sup>-11<sup>th</sup> forms pupils' needs, motives, and interests to the Physical Culture and Sports studies.

The aim of the research is to ground scientifically and to elaborate the methodic recommendations for the rise of pupils' motives to physical self-perfection in the system of planned studies of Physical Culture and Sports as well as in individual ones.

The methods of the research: special literature data theoretical analysis and generalization; documentary materials studying; observation; questionnairing; moving activity time-keeping; mathematical statistics.

The results of the research. The methodic recommendations “The shaping of motive to self-perfection for the secondary school pupils by means of Physical Culture and Sports” are elaborated.

The structure of the 11-17 year-old pupils' motives and interests to Physical Culture and Sports which changes not only in the process of age development but according to typological peculiarities of the HNA is discovered and elaborated for the first time; the structure of outer and inner factors which influence the shaping of the pupils motivation to self-perfection by means of Physical education is defined in the research.

**Key words:** motivation, 11-17 year-old pupils, Physical Culture and sports lessons, typological peculiarities of the ANA.