

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Олена МАРКОВА (Кіровоград)

Постановка проблеми. Сучасна педагогічна наука розглядає фізкультурно-оздоровчу діяльність як один з ефективних засобів виховного впливу на особистість підлітка. Використання засобів та методів фізичного виховання в роботі з старшими підлітками обумовлено тим, що в структурі їхніх інтересів і потреб заняття фізичними вправами займають одне з провідних місць, а 80% підлітків віддають їм перевагу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Керівництво формуванням особистості лише тоді може мати позитивний результат, коли воно впливатиме на поведінку вихованця через створення та організацію внутрішніх мотиваційних сил. Головним педагогічним завданням ефективної виховної роботи є створення у старших підлітків мотивації до занять фізичними вправами. Формування якостей особистості завжди діяльнісно опосередковане, а підґрунтям будь-якої діяльності є потребнісно-мотиваційний компонент. Потреба в рухах, у фізичному вдосконаленні, в збереженні та зміцненні здоров'я є психологічною основою мотивації старших підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Мотивацію таких занять викликають в учнів визначені цілі, емоції, почуття, інтереси, які розглядаються в єдності та

взаємодоповнюваності [4; 7; 9]. Останні дослідження Горшкової Н. [1], Завійської В., Лукашевич Л. [2], Захаріної Є. [3], Іванченко Л. [5], Круцевич Т. [6], Подлесного О. [8], Титаренко А. [10] вказують на важливу роль визначення мотивів особистості щодо ефективного формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Метою нашого дослідження було формування стійкої внутрішньої мотивації в старших підлітків до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завданнями цього етапу були:

- зміцнення здоров'я, ліквідація недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей;
- виховання самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей;
- формування звички до здорового способу життя і обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час, організація активного відпочинку і дозвілля за місцем проживання.

Мотивами для учнів старшого підліткового віку можуть виступати уявлення та ідеї, почуття й переживання, що відображають їхні матеріальні або духовні потреби. У зв'язку з цим

основний напрямок діяльності експериментального дослідження був спрямований на розвиток процесуального рівня мотивації старших підлітків: створення проблемних виховних ситуацій, організацію значимих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, пред'явлення життєво важливих завдань з вдосконалення фізичних, моральних та інших особистісно значимих якостей, адже в основі розвитку мотивації покладено значиму для дитини діяльність.

Проблема формування внутрішньої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його незалежно від інших. Щодо феномена полімотивації, А. Маслоу стверджував, що будь-яка поведінка проявляє тенденцію до детермінованості кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності [7].

Цілеспрямована мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності старших підлітків є складним структурним утворенням, що має таке значення: 1) виступає як фактор формування і розвитку особистості; 2) здійснює загальний позитивний вплив на процес оздоровлення, стає стимулом до рухової активності; 3) мобілізує творчі та фізичні сили на пошук і вирішення оздоровчих завдань, активізує прагнення до самостійних занять фізичною культурою; 4) сприяє розвитку почуттів соціальної взаємодії, поваги оточуючих та самоповаги, солідарності, підтримки та комунікабельності.

До фізкультурно-оздоровчої діяльності старших підлітків спонукають різні мотиви: усвідомлення суспільної значущості даного виду діяльності, прагнення відстояти честь колективу, розуміння занять фізичною культурою як засобу гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності, захисту Батьківщини; мотиви групової або товариської солідарності, мотиви самовдосконалення, мотиви наслідування, мотиви суперництва, фізкультурні інтереси; соціальні (почуття обов'язку й відповідальності за своє здоров'я, самовизначення й самовдосконалення), вузько особистісні (благополуччя, престиж), уникнення неприємностей, навчально-пізнавальні. У старших підлітків мотиви можуть бути спрямовані як на процес діяльності, так і на результат. У першому випадку особистість ставить перед собою цілі, пов'язані з функціональним змістом занять фізичними вправами (задоволення потреби в руховій активності, отримання вражень і емоційного задоволення від занять фізичною культурою, в іншому випадку мотиви, пов'язані з результатом

фізкультурно-оздоровчої діяльності: прагненням до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення будови тіла, розвиток фізичних, психічних, зокрема волевих, якостей, отримання спеціальних знань), прагненням до самовираження та самоствердження (бути не гіршим за інших, бути схожим на відомих спортсменів, здобуттям успіху, суспільного визнання, бажанням захищати гідність колективу, бути зовнішньо привабливим для протилежної статі), соціальними настановами (займатися фізичними вправами чи видом спорту модно, бажанням зберегти сімейні спортивні традиції, усвідомлення необхідності бути готовим до праці та захисту Вітчизни), задоволенням матеріальних і духовних потреб (отриманням вражень від змагальної діяльності за межами школи, потребою в соціальному спілкуванні, прагненням відчувати себе членом колективу, бажанням отримувати різні пільги від суспільства).

У формуванні внутрішньої мотивації в учнів старшого підліткового віку дуже важливим була спрямованість щодо її дотримання. На нашу думку, ефективно цей процес проходитиме за умови активної участі дитини в різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводяться у школі та за її межами. Одним із завдань нашого дослідження було вивчення чинників, та пошук мотивів щодо участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності, стимулів, що можуть посилювати цілеспрямовану мотивацію в цьому напрямку.

У процесі дослідження акцент був зроблений на формуванні як зовнішньої, так і внутрішньої мотивації особистості. Зовнішня мотивація заснована на заохоченнях, покараннях та інших видах стимуляції, які або спрямовують, або гальмують поведінку дитини. У разі зовнішньої мотивації чинники, що регулюють поведінку, не залежать від внутрішнього „Я” особистості. Така мотивація припиняється досить швидко, якщо зникають зовнішні стимули; поведінка є нестійкою, мотивація зникає разом з чинником, що її викликає.

Вирішити названу проблему можливо за рахунок залучення підлітків в соціально значиму і фізкультурно-оздоровчу діяльність, а цілеспрямоване використання засобів і методів фізичного виховання дозволить скорегувати фізичний, моральний і психічний стан учнів.

Про сформованість у старших підлітків інтегрованої мотивації можна говорити лише в тому випадку, коли всі її властивості реалізуються в процесі їх участі у фізкультурно-оздоровчих заходах. Наявність мотивів діяльності об'єктивно зумовлює не тільки їх єдність, а й вказує на протиріччя між ними, яке викликане індивідуально-віковими особливостями старших підлітків. В аспекті

формування стабільної мотивації цієї вікової групи до занять фізичними вправами проблематичним є поєднання вихідного – (дискретного) рівня мотивації з процесуальним, необхідним для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності. Мотивами для учнів старшого підліткового віку можуть виступати уявлення та ідеї, почуття й переживання, що відображають їхні матеріальні або духовні потреби. У зв'язку з цим одним із завдань експериментального дослідження був розвиток процесуального рівня мотивації старших підлітків: створення проблемних виховних ситуацій, організацію значимих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, пред'явлення життєво важливих завдань з удосконалення фізичних, моральних та інших особистісно значимих якостей, адже в основу розвитку мотивації покладено значиму для учнів старшого підліткового віку діяльність.

У процесі формувального етапу експерименту педагоги мали можливість залучати вихованців до позакласних занять фізичними вправами, але для їх ефективної організації необхідно було знати домінуючі мотиви, що спонукають учнів до занять самостійною фізкультурною діяльністю. У ході констатувального етапу експерименту ми з'ясували, що учні старшого підліткового віку усвідомлюють позитивний вплив фізичних вправ на організм, як для покращення зовнішнього вигляду, так і для підвищення фізичної працездатності та рівня здоров'я. Інші мотиви вказують на взаємодію старших підлітків із соціальним середовищем і насамперед з ровесниками. Тому основними формами виховної роботи на цьому етапі формування цілеспрямованої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності були заняття в секціях загальної фізичної підготовки.

Теоретичною базою педагогічного підходу до виховання потреби до занять фізичними вправами була суспільно-корисна діяльність як провідний фактор розвитку особистості підлітка, обґрунтований Д. Фельдштейном [11]. У нашому дослідженні таким фактором була фізкультурно-оздоровча діяльність, яка включала заняття фізичними вправами, інструкторську, пропагандистську, організаторську, суддівську, волонтерську практику, самостійні заняття вдома та за місцем проживання. Ця діяльність спрямована як на відтворення, збереження та покращення здоров'я, так і на формування в старших підлітків мотиваційно-ціннісних орієнтацій та морального розвитку особистості.

Одним з найважливіших педагогічних факторів підвищення ефективності роботи школи зі створення в учнів старшого

підліткового віку цілеспрямованої мотивації до оздоровчої фізкультурної діяльності в процесі занять у секції загальної фізичної підготовки було створення умов, що сприяють розвитку інтересу до певних видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі заздалегідь обирали види спорту, які були їм до вподоби, й приходили в секцію з визначеним рівнем інтересу. У подальшому їхній інтерес розвивався, оскільки учні вивчали історію обраного виду спорту, знайомилися з біографією видатних спортсменів, їхніми досягненнями на різноманітних змаганнях. Групи загальної фізичної підготовки формувалися у двох напрямках, перший – заняття ігровими видами спорту, другий – заняття фітнесом та атлетизмом.

Під час опитування школярів було з'ясовано, що близько 39,5% респондентів мали бажання займатися ігровими видами спорту. Для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою нами була організована секція ігрових видів спорту „Гарпадум” (назва від античної гри у м'яч). Основу занять у секції складали ігри з м'ячем, особливістю яких було чітке розмежування тренування на дві частини: перша – виконання інтенсивних фізичних навантажень у вигляді спортивної гри (футбол, баскетбол, волейбол), друга – виконання помірних фізичних навантажень у вигляді нетрадиційних ігор з м'ячем (елементи крокету, гольфу, жонглювання м'ячем).

Створення та функціонування такої секції було найбільш оптимальним, оскільки об'єднувало широкий спектр засобів і методів педагогічного впливу. Основним змістом занять були загально розвивальні вправи, що сприяли всебічному фізичному розвитку школярів. Спеціальні вправи, які у процесі багаторазового повторення формували в учнів рухові вміння й навички з певного виду спортивних ігор. Різноманітність у секції спортивних ігор та знайомство з технічними елементами видів спорту, які ніколи не виконувалися старшими підлітками, забезпечили учням високий позитивний статус у середовищі однолітків. Заняття в секції планувалися таким чином, щоб оптимально дозувати фізичне навантаження, виходячи з вимог навчальної програми, стану здоров'я школярів та їхніх інтересів. Циклічне планування навчально-тренувальних занять дозволяло максимально використовувати можливості фізичного виховання учнів у секціях зі спортивних ігор. Заняття проводилися три рази на тиждень. Як показали результати дослідження, такі заняття активно відвідували 72,1% старших підлітків, що давало кращий оздоровчий ефект, оскільки тренування в секції слугували цілям загальної фізичної підготовки й

поступовому залученню школярів як до звичних, так і незвичних для них видів спорту.

Позитивний вплив фізкультурної діяльності сприяв переорієнтації учнів старшого підліткового віку на утворення сталої мотивації і до здорового способу життя. При цьому враховувалися такі суттєві фактори, як посиленість вимог, що пред'являються до учня; доступність і різноманітність рухових дій; умови проведення занять; підвищена емоційність; доброзичливий тон учителя; усвідомлення старшими підлітками значимості виховання корисних для людини звичок. Експериментальна робота в секції відрізнялась від інших форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності різноманітністю навчально-виховних заходів, багатством змісту й варіюванням форм проведення позакласних занять.

Поряд із заняттями у секції „Гарпадум”, експериментальна робота проводилася і в секції загальної фізичної підготовки, яка поділялася за гендерною ознакою: фітнесу для дівчат („Грація”) та атлетизму для хлопців („Стронгмен”). Тренування з фітнесу проводилися у взаємозв'язку з раціональним харчуванням. Фізичні вправи і особливості харчування для дівчат підбирали індивідуально – в залежності від протипоказань, рівня здоров'я, віку, особливостей будови фігури. На заняттях групи „Грація” використовувалися три різновиди фітнесу: аеробний (ходьба у швидкому темпі на початку занять у навчальному році з поступовим переходом на повільний біг наприкінці навчального року), силові вправи (з власною вагою тіла, гантелями, еспандерами), вправи на гнучкість (розвиток активної та пасивної гнучкості, махові рухи, елементи гімнастичних вправ та вправ з йоги). Особлива увага зверталася на заняття з аеробного фітнесу. На початку занять у групі з фітнесу дівчата займалися оздоровчою ходьбою, тому що вона є відмінним видом рухової активності, особливо для учнів з надмірною вагою тіла, зі слабкою загальною фізичною підготовкою, проблемами з опорно-руховим апаратом. Заняття розпочинали з розминки і невеликого статичного розтягування, а ходьбу з невеликої швидкості й поступового нарощування темпу до звичного рівня. Дівчат старшого підліткового віку не завжди цікавили одноманітні вправи з оздоровчої ходьби. Тому для підвищення рівня мотивації старших підлітків до аеробних навантажень ми ставили завдання на проходження визначеної дистанції ходьби. Так, протягом 15 тижнів було необхідно пройти 70 км. На спеціально створеній карті ходьби контролювалися щотижневі досягнення кожного учасника. Після проходження заданої дистанції дівчат заохочували врученням невеликих призів. Після завершення програми

оздоровчої ходьби, дівчата переходили до оздоровчого бігу. Суть фітнесу – прагнення до оптимальної якості життя, яка включає в себе духовні, фізичні, соціальні компоненти. Тому в процесі занять у групі „Грація” ми намагалися привити дівчатам навички здорового способу життя, ураховуючи основні принципи оздоровчого фітнесу, і створити цілеспрямовану мотивацію до занять фізичною культурою.

Тренування в групі „Стронгмен” для хлопців були спрямовані на досягнення пропорційного розвитку постави та збільшення основних груп м'язів. Для цього використовувалися різноманітні силові вправи: з власною вагою, масою партнера, вагою різних снарядів (гир, гантелей, дисків, штанги та ін.). Використовувалися також еспандери, гумові й пружинні амортизатори. У школах, де був тренажерний зал або обладнаний куточок, використовувалися також спеціальні тренажери.

Для розвитку в хлопців сили, ми використовували універсальну програму силового тренінгу, розроблену спеціально для учнів старшого підліткового віку. Регулярні тренування з розвитку сили допомагали зміцнити здоров'я й покращити статуру підлітків. Але до тренувань ми підходили дуже обережно, збільшуючи навантаження поступово. Основною метою занять було загальне зміцнення й розвиток організму в процесі занять. Для старших підлітків з певними порушеннями постави та недостатнім фізичним розвитком основним навантаженням була власна вага тіла. Тому вони виконували згинання і розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, елементи гімнастичних вправ на брусах, підтягування, вправи з гантелями та еспандерами. Ці вправи суттєво розвивали верхню частину тіла. Програму доповнювали кроками вгору по сходах з гантелями (при великій кількості повторень) та звичайним бігом. Навантаження з малим числом повторень і максимальною вагою не використовувалися. Були виключені з тренувальної програми і форсовані повторення.

Для забезпечення від зловживань силовими навантаженнями старші підлітки тренувалися під постійним контролем учителя фізичної культури, який регулярно перевіряв відповідність тренувальної програми можливостям учнів з ослабленим здоров'ям та індивідуальну реакцію на вправи. Цей контроль був обов'язковим і важливим, тому що учні підліткового віку піддаються спокусі й часто застосовують небезпечні тренувальні вправи.

Під час занять у секціях з фізкультурно-оздоровчою спрямованістю в учнів експериментальних груп поступово формувалася система опорних понять і знань про користь регулярних занять фізичними вправами. Школярі у ході індивідуальних і групових бесід

дізнавалися про історію видів спорту, конкретні приклади з життя прославлених спортсменів-ігровиків, відомих спортсменів атлетичного фітнесу, боді-фітнесу, спортивної аеробіки, бодібілдингу, важкої атлетики, пауерліфтингу та ін. Ці види спорту стали дуже популярними серед школярів підліткового віку і, поступово привертаючи увагу, формували в них цілеспрямовану стійку мотивацію до фізкультурної діяльності.

Виховна цінність фізкультурно-спортивної інформації проявлялася в розвитку інтересу учнів до сучасних і нетрадиційних видів спорту, що було необхідною умовою формування сталої мотивації до фізкультурної діяльності та стійкої потреби до занять фізичними вправами. Орієнтація на ці види спорту також несла оздоровчий потенціал, оскільки сприяла валеологічному розвитку учнів, відволікаючи їх від пасивного проведення дозвілля, за місцем проживання.

Висновок. Отже, аналіз педагогічного досвіду та результатів експериментальної роботи з виховання здорового способу життя засобами фізичної культури показали, що найкращий ефект дають активні форми і методи педагогічного впливу на старших підлітків. Вони сприяють залученню їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка найбільш повно розкриває рухові здібності, активізує творчі можливості й забезпечує високий статус учнів у шкільному середовищі. У процесі включення старших підлітків до різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в учнів накопичувався досвід моральної поведінки, формувалося відповідальне ставлення до власного здоров'я. Під впливом занять фізичними вправами при оптимальному руховому режимі та прояві певних вольових зусиль в учнів формувалися соціально-значимі мотиви регулярних занять фізкультурною діяльністю, створювалося уявлення старших підлітків про складові здорового способу життя, розвивалися фізичні якості й покращувався стан здоров'я.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту. – Київ.: ДНДІФКС, 2005. – В. 6-7. – С. 130–133.
2. Завіцька В., Лукашевич Л. Вивчення рівня зацікавленості в студенток Львівської Комерційної

Академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі / В.Завіцька, Л. Лукашевич // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту. – Львів.: НФВ «Українські технології», 2004. – В. 8. – Т. 3. – С. 122–126.

3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.

4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

5. Іванченко Л.П. Теоретичні та методичні засади формування в учнів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом // Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. – Луганськ, 2004. – №10(78). – С.95-99.

6. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя: Мат. конф. – К., – 2000. – С. 82–85.

7. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности / А. Маслоу. – М.: Рефл.-бук. ; Киев: Вектер, 1997. – 300 с.

8. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.0202 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.

9. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Свириденко Світлана Олександрівна; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 1998. – 216 с.

10. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський національний спортивний вісник. – Харків, 2005. – №8. – С. 29–32.

11. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков / Д. И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1982. – 224 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Маркова Олена Віталіївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка, заступник декана з навчально-виховної роботи.

Коло наукових інтересів: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова діяльність учнівської і студентської молоді.