

3. Булатова М. М., Матвеев С. Ф., Бойко В. Ф. та інші. Олімпійська освіта. Методичні рекомендації. Київ, 2002. 39 с.

4. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. С. 13

5. Ермолова В. М., Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. Київ : Олімп. літ., 2007. 44 с.

6. Надія Карабанова, Алла Альошина, Олександр Бичук Олімпійська освіта та визначення її ролі майбутніми фахівцями фізичної культури й спорту. Електронний ресурс:

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15046/1/Nadiya%20Karabanova.pdf>. 2017.

7. Огнистый А. В., Огниста К. М. Шляхи покращення підготовки майбутніх вчителів початкових класів до реалізації олімпійської освіти. Молодь та олімпійський рух : Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019. С. 64-66.

Власюк Р.А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

Власюк В.А. магістрант

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглядається проблема формування мотивації учнів старших класів до фізичного самовдосконалення у процесі занять фізичною культурою, що є одним із шляхів удосконалення фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти та покращення здоров'я учнівської молоді України, підвищення їх рухової активності, фізичної підготовленості.

Abstract. *The article examines the problem of forming the motivation of high school students for physical self-improvement in the process of physical education, which is one of the ways to improve physical education in a general secondary education institution and improve the health of student youth of Ukraine, increase their motor activity, physical fitness.*

Ключові слова: *школярі, мотивація, самостійні заняття, фізична культура.*

Keywords: *schoolchildren, motivation, independent studies, physical culture.*

Актуальність. Формування у людини потреб відноситься до числа найважливіших завдань виховання. Відповідно, якщо людина розуміє мету і засоби задоволення потреби то у неї формується прагнення здійснювати певну діяльність на досягнення мети. Така людина є набагато успішнішою у досягненні життєвих потреб ніж ті, у кого слабка мотивація.

Про формування мотивів, створення умов до занять фізичною культурою і спортом підростаючого покоління, а також формування у них потреби вести здоровий спосіб життя – все це зазначено в Законі України «Про освіту» [3], Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 [6], Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті [5].

В умовах сьогодення, хочемо відмітити, найбільш дієвим є формування в учнів мотивів, інтересів, прагнень до фізичного самовдосконалення, залучення до збереження цінностей та традицій фізичної культури про що зазначають такі науковці у своїх працях як: Г. Безверхня, О. Язловецька, І. Карпа, Ю. Бондаренко, К. Дроздова.

Мета дослідження: обґрунтувати мотиви щодо фізичного самовдосконалення учнів старших класів.

Серед різноманітних властивостей, які притаманні особистості, особливе місце займають мотиви. Вони

зумовлюють поведінку людини і є необхідними її компонентами.

Поведінка людини зазвичай визначається не одним мотивом, а їх сукупністю, вони можуть знаходитися у визначеному співвідношенні за ступенем впливу на поведінку людини. Тому мотиваційна структура людини може розглядатися як основа здійснення нею певних дій. Мотивування – це процес впливу на людину з метою спонукання до певних дій шляхом пробудження в неї певних мотивів. Мотивування складає основу управління людиною. Ефективність управління великою мірою залежить від того, наскільки успішно здійснюється процес мотивування [1,2].

В підлітковий період спостерігається інтерес школярів до занять спортом а основним мотивом таких занять виступає розвиток фізичних якостей та бажаних рис характеру. Головні мотиви які приводять людину до занять спортом стають прагнення до самовдосконалення та задоволення потреб у руховій активності, однак нерідко так стається, що таке захоплення носить ситуативний характер і визначається специфікою виду спорту. Звідси можна зробити висновок, що захоплення учнями старших класів тим чи іншим видом спорту випливає з природної фізіологічної потреби до фізичних вправ [2].

Суттєвий вплив на формування в учнів потреб та мотивів здійснює соціальне оточення школяра: умови навчання, побут, сімейні традиції, рівень освіти, здоров'я і ін.

Досліджуючи питання мотивації А. Телецька [7, с. 101] у своїх працях виділяє внутрішні мотиви, які можна пов'язати з захопленням зовнішніми формами рухів, красою тіла, емоційне задоволення від процесу занять, певні вузькі спортивні інтереси. Та соціальні, які дають учням розуміння суспільної сутності фізичної культури, як засобу гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я. Однак на її думку ці два прояви мотивації повинні існувати в єдності доповнюючи одна одну в залежності від обставин. Так, наприклад, такою обставиною може бути різний вік

учнів, відповідно до якого на перший план будуть виходити ті чи інші мотиви.

Стимулом який буде спонукати учнів до систематичних занять фізичними вправами, є глибоке розуміння мети самостійних занять, формування індивідуальної траєкторії самовдосконалення школяра. Тобто мотиви, які формують в учнів прагнення до самовдосконалення повинні бути підкріплені відповідними знаннями, вміннями та звичками у поведінці [4].

З метою визначення чи займаються учні власним фізичним самовдосконаленням і які виникають у них труднощі ми провели опитування за результатами якого отримали наступні результати.

Так на питання «Чи займаєтесь Ви власним фізичним самовдосконалення?», тільки 46% опитаних старшокласників відповіли, що займаються, а 54% - рахують за непотрібне покращувати власні кондиції. Наступне питання, яке стосувалось труднощів, які зазнають учні у процесі особистого самовдосконалення показало, що 22% учнів не мають жодних проблем, решту 88% відсотків все ж стикнулись з певними труднощами у формуванні програми дій щодо власного самовдосконалення.

Якщо дивитись на цей процес з точки зору старшокласників на цей процес, то можна сказати, що найбільш складним для них є процес отримання теоретичних відомостей – це 38% опитуваних. На нашу думку це пов'язано з відсутністю відповідного навчально-методичного забезпечення. Зазнали труднощі у процесі визначення змісту рухової підготовки 29% школярів. З однієї сторони ці труднощі пов'язані з їх бажанням бути на рівні своїх однолітків а з іншої з браком знань. Решту 23% респондентів турбує питання психологічної стійкості та цілеспрямованості у цьому питанні, що дасть змогу зберегти інтерес і прагнення займатись фізичними вправами.

Необхідною і досить цікавою є інформація щодо джерел отримання інформації з питань фізичного самовдосконалення (табл. 1).

Таблиця 1.

Джерела отримання інформації	Опитані учні у %
Шукають самостійно	40
Отримують від тренерів з виду спорту	17
Від вчителя фізичної культури	17
Від батьків	18
На спеціально організованих заняттях	8

Як ми бачимо з таблиці 40% опитаних отримують інформацію самостійно, що в подальшому спричиняє труднощі під час занять. Це пов'язано з відсутністю занять даного напрямку у школі а старшокласники опираються лише на досвід здобутий у попередніх класах. Однаковий відсоток респондентів звертається за допомогою до вчителя чи тренера у якого вони тренуються. Занепокоєння викликає 8% опитаних які звертаються до батьків. Даний відсоток вказує на відсутність у сім'ях певної зацікавленості турботи про здоров'я дітей – фізичної культури.

З вище зазначеного можемо зробити висновки:

1. Аналіз літератури виявив значну кількість дослідників щодо питання мотивації та самовдосконалення старшокласників у процесі фізичного виховання проте мало уваги приділяється умовам даного процесу.

2. Опитування показали, що фізичному самовдосконаленню учнів старших класів приділяється недостатньо уваги, а сам процес їх фізичного самовдосконалення потребує покращення шляхом зміни умов їх навчання, розробці відповідних програм підготовки по самовдосконаленню старшокласників, що є подальшим результатом нашого дослідження.

Список літератури.

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом

школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві»; 2016. 223 с.

2. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку: збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.

3. Закон України «Про освіту». (2017, 5 вересня). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

4. Карпа І. Я., Карпушин М. О. Характеристика мотивації до занять фізичною культурою в учнів старших класів. Physical culture and sports in the European educational space : International scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. С. 40-43.

5. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2002, 17 квітня) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>

6. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 р. постанова Кабінету Міністрів України (2017, 1 березня) <https://zakon.cc/law/document/read/1320-2015-%D1%80#n12>

7. Телецька А. О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі // Матеріали наукової конференції (2017-2018 рр.). Том 2. С. 100-102. <http://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7238>

8. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (215), 2024. С. 313-318.