

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ соматотипу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2008. 17 с.

3. Олексієнко, Я. І. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2021, № 74, т. 3, с. 49–54.

4. Griban, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Denysovets, A., & Hrynychuk, O. State of physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, № 9 (5), с. 16–26.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бубліченко В.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, формування мотивації, школярі молодшого шкільного віку.

Summary. Bublichenko V.A. Formation of motivation for physical culture and sports in younger school age students. The difficulty of studying motivation, and even more so its formation, is explained first of all by the fact that a complex of motives, which not only complement each other, but also come into conflict, acts on the student at the same time.

Keywords: motivation, physical culture, formation of motivation, schoolchildren of primary school age.

Вступ. Особливу роль у складному та багатофакторному процесі формування індивідуальності людини покликана зіграти фізична освіта. Вона створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури людини, забезпечує внутрішні гарантії продуктивності навчально-пізнавальної діяльності. Тому одним із основних завдань фізичного виховання є сформована потреба школяра до занять фізичною культурою та спортом. У цьому особливе значення набувають дослідження розвитку мотиваційної сфери школярів.

Мета дослідження – вивчити шляхи формування у молодших школярів мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У фізичній культурі та спорті під мотивацією прийнято розуміти процес, у результаті якого певна діяльність набуває для індивіда відомий особистісний сенс, створює стійкість його інтересу до неї та перетворює зовні задані цілі його діяльності на внутрішні потреби особистості.

Серед тих, хто займається фізкультурою в тій чи іншій формі основними мотивами, за даними багатьох дослідників, є: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять (приємне проведення часу), спілкування, бажання батьків.

О.В. Хуртенко та Б.О. Бортун [4] виявили, що у структурі мотивації до занять фізичною культурою та спортом важливо враховувати і суспільні, моральні мотиви та мотиви самоствердження, самовираження. Успішне формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою можливе лише при правильному співвідношенні суспільного та індивідуального мотивів. Нехтування одним із них, ігнорування того чи

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів (до мотивації уникнення невдач).

Для досягнення позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом повинні враховуватися такі положення:

- 1) діяльність повинна залишати після себе відчутний результат;
- 2) цей результат має оцінюватися якісно та кількісно;
- 3) вимоги до оцінюваної діяльності повинні бути не надто високими, не надто низькими;
- 4) для оцінки результатів має бути певна шкала і в рамках цієї шкали – певний нормативний рівень, який вважається обов'язковим, тому досягнення цього рівня може викликати гордість або, відповідно, розчарування;
- 5) діяльність має бути бажаною для суб'єкта, і її результат має бути отриманий ним самим.

При дослідженні вікової динаміки мотивації до занять фізичною культурою та спортом зазначено, що зміст та структура мотивації істотно змінюється в міру дорослішання дитини: за термінами поставлених цілей; за методами формування та підтримки установки на досягнення успіху; за видами можливих заохочень; за видами спільних заходів для розвитку колективу; за способами надання емоційності навчальним заняттям; за особливостями властивими особистості вчителя фізичної культури.

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяються на *загальні та конкретні*. До загальних слід зарахувати бажання школяра займатися фізичними вправами взагалі. До конкретних мотивів можна віднести бажання виконувати якісь певні вправи, перевагу школяра займатися якимось видом спорту. Так, майже всі молодші школярі віддають перевагу іграм. Інтереси підлітків вже диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика тощо.

Науковці І.В. Полілуєва, М.Е. Білова, О.В. Хуртенко [2] зазначають, що мотиви відвідування уроків фізичної культури можуть мати різну основу (причинну обумовленість). Ті школярі, які задоволені уроками, відвідують їх заради свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Учні, незадоволені уроками, змушені ходити на них заради оцінок, щоб уникнути можливих неприємностей через прогули.

І. Васкан [1] стверджує, що мотиваційна сфера школяра є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає інтерес учня до занять, його активне та усвідомлене ставлення до діяльності, тобто до навчання, тому так важливо з початком навчання формувати у учня необхідні для раціоналізації його навчальної діяльності та підвищення ефективності педагогічних впливів мотиви, що відрізняються високим ступенем інтересу до заняттям фізичною культурою та переконаністю у доцільності цих занять.

У цьому слід створювати відповідні зовнішні умови діяльності школярів.

У роботі В.О. Сутули [3] зазначено, що для особистості молодшого школяра характерна потреба в руховій, емоційній активності, в самовираженні та спілкуванні. Тому задовольняючи дані потреби молодшого школяра, вчитель фізичної культури, цим формує позитивну, стійку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Основним засобом формування у молодших школярів позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є гра.

Основні методи, що використовуються при формуванні мотивації до занять фізичною культурою та спортом, є: похвала чи осуд; змагання з іншими; проб ємність і загадковість, що стоїть перед молодшим школярем; привабливість; вплив успіху та невдачі; вплив суспільної уваги (тобто заняття фізичною культурою та спортом важливі); наявність перспективи, конкретну мету.

Висновки. Отже, стосовно до згасання мотивації до занять фізичної культурою і спортом, це буває у випадках, коли мотиви молодшого школяра задоволені, але на зміну їм ще не склалися зрілі мотиваційні установки.

Список використаної літератури.

1. Васкан, І. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2012, № 4(20), с. 247–252.
2. Полілуєва, І. В., Білова, М. Е., Хуртенко, О. В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*, 2013, № 10(28), с. 634–646.
3. Сутула, В. О. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015, № 6, с. 170–173.
4. Хуртенко, О. В., Бортун, Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019, № 2, т. 1, с. 119–123.

**МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Гоберлас С.О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто можливості удосконалення фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Ключові слова: фізичний стан, жінки, другий період зрілого віку.