



## Форми підвищення потрібної мотивації рухової активності учнів до занять на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання

Щелкунов А.О., Лебедєва А. С., Майборода С.С.

**Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
м. Слов'янськ, Україна**

**Мета:** дослідити та експериментально обґрунтувати форми підвищення потрібної мотивації учнів до занять фізичною культурою в основній установі нового типу на основі різнорівневих режимів рухової активності. **Матеріал і методи:** для виявлення структури та особливостей у потрібнісно-мотиваційній характеристиці фізичної культури в учнів навчальних закладів нового типу було проведено два анкетування серед 104 учнів 10 класів загальноосвітніх шкіл та ліцею м. Слов'янська. Анкетування проводились на початку та в кінці дослідження. Учні шкіл склали контрольну групу, а учні ліцею утворили експериментальну групу. **Результати:** вікових відмінностей між аналізованими групами не виявлено, в процесі анкетування більше половини старшокласників (54,2 %) вважає, що кількість уроків на тиждень потрібно збільшити до трьох разів, 20,0% схильні до двох разових занять і 25,8 % учнів хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури до чотирьох разів на тиждень. В учнів загальноосвітньої школи і ліцею в цілому виявляється спільна закономірність значущості мотивів, проте величини окремих мотивів різняться, деколи значно. **Висновки:** Експериментально доведена перспективність застосування в навчальних закладах нового типу різнорівневих варіантів рухової активності школярів.

**Ключові слова:** навчальні заклади нового типу, різнорівневі варіанти, рухова активність, потрібна мотивація, рухові режими.

**Вступ.** Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних вимогам суспільства, привів до виникнення навчальних закладів нового типу – гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється, їх зміст, збільшується кількість предметів.

Нажаль, організаційні перетворення не торкаються фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, в яких використовується традиційна програма загальноосвітньої школи, орієнтована на два уроки фізичної культури на тиждень.

Інтенсивний процес навчання, з одного боку, і зниження рухової активності, з іншого, негативно впливають на стан здоров'я, знижують рівні фізичної підготовленості і розумової працездатності, відбиваються на адаптаційних можливостях організму школярів.

У зв'язку з цим очевидна необхідність наукового обґрунтування ефективності підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання у школах нового типу.

Стаття виконана в руслі досліджуваної на кафедрі МВСПД факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету на тему „Оптимізація професійної підготовки вчителя фізичної культури”.

**Аналіз останніх досліджень:** публікацій завданням сьогоденної школи є забезпечення кожному учню своєї освітньої траєкторії на основі усвідомлення своїх можливостей і наявного вибору змісту і форм освітньої діяльності. Проблема освіти розглядається вітчизняними ученими впродовж всього періоду становлення української школи. Різні аспекти даної проблеми розкриті В.Г. Арєф'євим,



А.Г.Барабановим, В.Г.Бауером, П.А.Віноградовим, В.Г. Григоренко, С.І. Гуськовим, В.К. Єфимовим, Т.Ю. Круцевич.

Одним з основних завдань реформування системи освіти є розробка і широке впровадження у практику школи нових педагогічних технологій, які враховують індивідуальні особливості учнів [5]. Проте застосування таких технологій у фізкультурній освіті катастрофічно відстає від потреб сучасного суспільства у фізкультурно-освічених, здорових, самостійних випускниках [4]. Протиріччя між необхідністю удосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в аспекті його індивідуалізації, і відсутністю науково обґрунтованих підходів в області індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовлюють актуальність наукової проблеми даного дослідження, яке полягає у визначенні того, яким чином повинні вирішуватися питання оптимізації освітнього процесу з фізичної культури в школі при використанні технології диференційованої фізкультурної освіти.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати можливість дослідження в основній установі нового типу різнорівневих режимів рухової активності. Відповідно до мети були визначені такі завдання:

1. Визначити особливості потрібнісно-мотиваційної характеристики фізичної культури старшокласників загальноосвітньої школи і ліцею.
2. Розробити і експериментально обґрунтувати методику різнорівневої рухової активності учнів.

**Результати дослідження.** Основним завданням даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів. Розглядалася потрібнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Нами також вивчалася рухова активність, мотивація до занять фізичними вправами. Фізична активність школярів вивчалася за такими параметрами як вид спорту, мотивація до занять, регулярність, частота занять, тривалість одного тренування і сума часу занять на тиждень, організаційні форми занять (самостійно вдома з батьками, в шкільній секції). Аналізувалася також думка учнів про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Нами були виділені такі питання як: чи цікаво проходять уроки фізичної культури, чи подобаються їм ці уроки, чи потрібні ці заняття взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості даних занять протягом навчального тижня. Також було приділено увагу якісній стороні даної проблеми: з'ясувалися види спорту найцікавіші для старшокласників, якими б вони хотіли займатися у позаурочний час і якими видами спорту вони в основному вже займаються, і, крім того, ми спробували дізнатися причини і спонукальні мотиви молоді для занять спортом.

В результаті опиту учнів загальноосвітньої школи були отримані наступні дані. На питання: «Чи вважаєш ти уроки фізичної культури корисними для себе?», більшість респондентів відповіли ствердно, що в процентному співвідношенні склало 80,8 %, а 15,8 % опитаних учнів сумніваються в корисності даних занять і лише 3,4 % взагалі вважають дані заняття для себе даремними. На наш погляд, це можна пояснити тим, що велика частина учнів усвідомлює позитивність впливу



фізичних вправ на організм в цілому і зокрема на рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також на рівень фізичного розвитку. Група тих, що сумніваються склала 35 чоловік (14,6 %), що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив фізичної культури на організм, а можливо їм просто не подобається, як проходять дані уроки або діти мають деякі функціональні недоліки у фізичному розвитку і підготовленості (зайва вага, неможливість виконання нормативних тестів), що позначається на загальному рейтингу в класі, і особливо на положенні в класі хлопців.

Якісна сторона уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена високо: більше 80 % опитаним учням дуже подобається і в основному подобається, як проводяться уроки фізичної культури. Це говорить про те, що уроки, проходять на достатньо високому емоційному і професійному рівнях і тому здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідуваність даних занять.

Старшокласників, які б не відвідували уроки фізичної культури взагалі, не виявилось, група учнів, які не часто відвідували уроки фізичної культури склала всього 13 чоловік (5,4 %), а група учнів, які відвідували всі заняття фізичної культури склала 94,6 %, що складає значну частину опитаних.

На наш погляд, це можна пояснити цікавим проведенням уроків, бажанням більше порухатися протягом дня, оскільки в даний час для багатьох старшокласників немає більше можливості для занять фізичною культурою. За нашими даними, учні старших класів (особливо ліцею) дуже завантажені різними навчальними предметами, що є наслідком використання різних шкільних програм, які мають розширений зміст, що, у свою чергу, і примушує багато старшокласників значну частину часу витратити на підготовку домашнього завдання.

В процесі анкетування більше половини старшокласників (54,2 %) вважає, що кількість уроків на тиждень потрібно збільшити до трьох разів, 20,0% схильні до двох разових занять і 25,8 % учнів хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури до чотирьох разів на тиждень. Крім того, на питання: «Як Ви вважаєте, чи треба збільшити або зменшити кількість уроків з фізичної культури?» 82,1 % опитаних дали ствердну відповідь, що свідчить про те, що два заняття на тиждень для старшокласників недостатньо, але практично щоденні заняття з фізичної культури (4 рази на тиждень) теж не всім «до душі», як було вже вище вказано, і тому в цьому випадку слід знайти оптимальний варіант.

За наявними даними, можна зробити наступний висновок, що найбільш оптимальним варіантом для старшокласників буде збільшення уроків фізичної культури до трьох разів на тиждень.

Для кожної категорії були відібрані мотиви, що найчастіше зустрічаються у відповідях на питання: «Чому Ви зупинили свій вибір на цьому виді спорту?». Виявилось, що у хлопців освітньої школи і ліцею популярні наступні мотиви вибору виду занять. Як головні мотиви занять фізичною культурою для хлопців загальноосвітньої школи виділялися три мотиви – «люблю подобатися», «стати сильним, спритним», «для самооборони».

Їх сумарний внесок в спектрі думок складає більше 70 % (71,9 %). У хлопців ліцею найбільш значущими слід визнати також мотиви: «люблю, подобається» -



46,2 %, «цікаво» - 15,4 %, «для самооборони» - 12,3 %.

У дівчат, що навчаються в школі і ліцеї, значущість мотивів до занять фізичною культурою декілька змінюється: найбільш важливими слід вважати мотиви «люблю, подобається» (школярки – 44,3 %, ліцеїстки – 51,5 %), «навчитися плавати» (відповідно 20,0 і 16,2 %), «для зміцнення здоров'я» (17,1; 14,7 %).

Таким чином, в учнів загальноосвітньої школи і ліцею в цілому виявляється спільна закономірність значущості мотивів, проте величини окремих мотивів різняться, деколи значно.

Учасники соціологічного обстеження в основному хотіли б займатися такими поширеними видами спорту як спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс), гімнастикою, легкою атлетикою і плаванням.

У розділ інші види спорту увійшли такі поширені в даний час види як східне єдиноборство, велоспорт, боротьба та інші.

У дівчат, окрім спортивних ігор, популярністю користуються такі види спорту як гімнастика (спортивна, художня, аеробіка, шейпінг) і плавання.

Дослідження відкритих особливостей мотиваційно-потребнісної сфери учнів дає можливість ефективно планувати, організовувати і здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в загальноосвітній школі і ліцеї.

Як показало опитування дані, отримані в школі та ліцеї, мають деякі відмінності. Більшість опитаних учнів ліцею (86,6 %) упевнені в корисності для себе занять фізичною культурою, 13,3 % не зовсім в цьому упевнені, і ніхто не засумнівався в корисності даних занять на відміну від старшокласників, які навчаються в школі. Так, група учнів школи, що сумніваються, склала 15,8 %, у корисності уроків упевнені 80,8 % і 3,4 % взагалі не бачать користі в уроках фізичної культури. На наш погляд, це пов'язано з якістю навчання і підвищеними вимогами до учнів в ліцеях.

З приводу проведення уроків фізичної культури погляд у опитаних приблизно однаковий. Як проходять уроки фізичної культури подобається і в основному подобається 90,0 % учням шкіл і 80,6 % контингенту ліцею і приблизно рівний відсоток старшокласників, яким не подобається як проходять уроки фізичної культури в ліцеї і в школі.

Відвідуваність уроків фізкультури найбільше відмічається в школах (97,5%), ніж в ліцеях (91,6%), рідко відвідуючих старшокласників більше в ліцеях (8,3%), ніж у школах (2,5%), хоча принципової різниці тут не спостерігається. На нашу думку, ця різниця, можливо, визначається тим, що старшокласники ліцеїв мають більше можливостей для відвідування інших занять з різних видів спорту, із-за кращого фінансового положення батьків.

Більший відсоток (35,8%) учнів шкіл на відміну від учнів ліцеїв, відсоток яких складає всього 15,3% бажають збільшити кількість уроків фізкультури протягом навчального тижня, що так само в основному пояснюється фінансовою причиною. Більшість учнів (школа – 45,0 %; ліцей – 63,3 %) сходяться на думці, щоб були три уроки фізичної культури, хоча старшокласники ліцею в цьому більше зацікавлені. 88,3% учнів, які навчаються в ліцеї, дали позитивну відповідь в плані збільшення кількості уроків фізкультури, тоді як в школі цей відсоток склав 75,8 %. Практично однакова кількість старшокласників ліцею (19,2 %), і в школі (20,8 %) хотіли б



займатися фізичною культурою 2 рази на тиждень, тобто не змінювати існуючу кількість уроків.

Кількість тих, що займаються в спортивних секціях і беруть участь у змаганнях приблизно однакова як в школах, так і в ліцеях.

Свідоме відношенні до занять фізичною культурою більш проявляють старшокласники, що навчаються в ліцеях (59,2 %) порівняно з учнями загальноосвітньої школи (50,0 %). На наш погляд, це пов'язано з розширеними знаннями в області фізичної культури і спорту, а так само з кращою пропагандою даного виду діяльності в ліцеях, що, у свою чергу багато в чому залежить від фінансових можливостей організацій.

По всіх інших питаннях думки учнів старших класів шкіл і ліцеїв співпадають.

Загальний руховий режим, як в загальноосвітній школі, так і в ліцеї суттєво поступається нормативним показникам, що забезпечують нормальне функціонування систем організму.

У хлопців загальноосвітньої школи сумарна навчальна діяльність складає 8,3 години, у дівчат – 9,2 години. В учнів ліцею даний показник дорівнює відповідно 10, 8 і 11,4 години.

Таким чином, в учнів ліцею визначається значна частка часу, що відводиться на навчальну діяльність, при цьому виражений низький рівень рухової активності. Для даного контингенту необхідно значно збільшити руховий режим.

За їх суб'єктивними оцінками тільки кожен четвертий (27,8 %) респондент вважає, що він абсолютно здоровий. На їх думку, 37,8 % учнів вважають, що здоров'я у них задовільне, інші (62,2%) не можуть похвалитися своїм здоров'ям. За власними оцінками лише 12,5% школярів ведуть здоровий спосіб життя; 17,8% - скоріше так, ніж ні; 7,7% - скоріше ні, ніж так; 62,0% характеризують свій спосіб життя як нездоровий.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, можна зробити наступний висновок. Учні старших класів загальноосвітньої школи і ліцею високо оцінюють значущість занять з фізичної культури і спорту і для підвищення здоров'я і набуття хорошої фізичної форми, виявляють цікавість до різних видів спорту. Заняття фізичною культурою і спортом мають свою цілеспрямованість, залучення молоді до даних занять нині стає все складнішим, більшою мірою із-за фінансових можливостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні умов і закономірностей оптимізації режиму рухової активності в процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.

### **Список використаної літератури**

- Ареф'єва В.Г. (2007) Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) :Навчальний посібник для студентів навчальних закладів III – IV рівня акредитації – 3-є вид. перероб. і доп. /В.Г. Ареф'єва, Г.А. Єдинак. –Каменець-Подільський.248с.
- Барабанов А.Г. (1995) Оптимизация условий обучения в современной школе. Современные технологии обучения школьников Сб. науч. трудов. Краснодар. С. 289-304.





- Виленский М. Я., Соловьев Г. М. (2001) Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. Теория и практика физической культуры. № 3. С. 13.
- Григоренко В.Г. Узд-во ЮУГПУ им. К.Д. Ушинского (2003) Теоретические и методические основы оптимизации подготовки учителей физической культуры. Одеса.180с.
- Дутчак М. В. (2015) Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2. С.44-52.
- Захаріна Е. А. (2015) Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. №3К(56)15. С 164-167
- Катерина У. (2016) Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип.1. С.66-71
- Круцевич Т.Ю. (2003) Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання школі № 1. с.47-50.
- Качан О.А. (2017) Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки. 138 с.
- Качан О.А. (2016) Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в рідній школі. № 3. С. 33-38.
- Качан О.А. (2015) Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в рідній школі. № 3. – С. 18-21.

---

### ***Відомості про авторів***

---

**Щелкунов Анатолій Олексійович**, кандидат наук по фізичному вихованню і спорту, доцент кафедри методики викладання спортвно-педагогічних дисциплін державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» м. Слов'янськ, Україна.  
<https://orcid.org/0000-0003-2246-022X>  
E-mail: [mpspd@ukr.net](mailto:mpspd@ukr.net)

**Лебедєва Арина Сергіївна** – студента 3 курсу факультету фізичного виховання державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» м Слов'янськ, Україна.  
E-mail: [mpspd@ukr.net](mailto:mpspd@ukr.net)

**Майборода Сергій Сергійович** – студент 4 курс факультета фізического воспитания государственного высшего учебного заведения «Донбасский государственный педагогический университет» г. Славянск, Украина.  
E-mail: [mpspd@ukr.net](mailto:mpspd@ukr.net)