
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Кожухівський Володимир

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. Проведено аналіз сучасних посилань з актуального питання формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. Визначено основні мотиви заохочення школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: мотивація, школярі, фізична культура, рухова активність.

Вступ. У зв'язку з швидким розвитком гаджетів та віртуальних ігор, важко зацікавити та повернути дітей в оффлайн життя. Тому більшість дітей в нашій країні мають значні відхилення в стані здоров'я та незадовільну фізичну форму, а виклик сьогодення COVID-19, який вражає людей та дітей з поганим імунітетом та хронічними захворюванням, виникає різка потреба в покращенні ситуації, попередження захворювань, підняттям рівня фізичної форми та імунітету. Важливими факторами покращення ситуації є підвищення рухової активності на уроках фізичної культури. Збільшення часу проведення дітей шкільного віку в позі сидячи, перед моніторами комп'ютерів та екранами телефонів, постає проблема мотивації дітей шкільного віку до уроків фізичної культури та занять в позаурочний час.

Мета дослідження: розкрити організаційні особливості формування мотивації дітей шкільного віку (5–9 класи) до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. В статті використані методи теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду по даній темі.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час навчально-виховного процесу досліджувалася мотивація дітей шкільного віку до урочних та позаурочних занять фізичною культурою. Були виділені процеси мотивації дітей до занять фізичною культурою [3, 4, 6]. Швидкий розвиток інформаційних носіїв приносить багато корисного в наше життя, відкритість та доступність інформації, постійний зв'язок, але є і негативні чинники такі, як залежність від ігор та соціальних мереж. Гаджети пропонують велику різноманітність можливостей починаючи від доступу в світову мережу інтернет і швидким пошуком будь-якої інформації, іграми які захоплюють увагу і стають навіть небезпечними для дітей, так як деякі з них ведуть до відхилення в психологічному здоров'ї і т.д. Ця залежність від гаджетів (смартфонів, планшетів, ігрових приставок, комп'ютерів) веде до сидячого способу життя, що призводить до зниження фізичної активності, в наслідок чого зростає ризик захворювань і погіршення імунітету. В цих реаліях вчитель фізичної культури повинен заохочувати дітей до занять фізичною культурою та посилювати мотивацію і інтерес. Проведений аналіз літератури виділив деякі найважливіші аспекти мотивації дітей. Першою з них – інтерес до занять фізичною культурою. Посилюючи інтерес треба враховувати що б він був позитивний, кожен учень повинен справлятися з поставленим завданням на уроці, інакше дитина швидко втрачає інтерес до предмету. Посилити інтерес можна у дітей за допомогою підключення змагальної діяльності, підключення новизни в матеріали уроку, підбором яскравих прикладів, включенням історизму. Далі треба працювати над мотивацією учнів до занять фізичною культурою самостійно в позаурочний час. Мотивація – спонукання до дії. Спонукати дітей за допомогою бесіди, приведення прикладів використання на практиці, роз'яснення що таке здоров'я та наскільки важливо займатися самостійно в позаурочний час, заохочення дітей до занять спортом та участі в змаганнях.

Аналіз наукової літератури дав змогу виділити основні мотиви дітей шкільного віку (5–9 класи) до занять фізичною культурою та спортом: 1. Найбільшим мотивом до занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я та

профілактика захворювань. 2. Підвищення працездатності. 3. Задоволення від процесу занять фізичними вправами. 4. Прагнення до нових знайомств та спілкування. 5. Естетична мотивація. 6. Зміцнення сім'ї.

Враховуючи ці результати, було виділено найбільш ефективні методи мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом. Першим етапом мотивації дітей є виявлення мотиву, які спонукають дітей до занять фізичними вправами не тільки на уроках фізичної культури, а й в позаурочний час.

Аналіз наукової літератури та узагальнення практичного досвіду вчителів дав нам змогу виділити основні мотиви, відповідно до них можна дати рекомендації в розробці вчителем методів мотивації [1, 2]. На першому місці знаходиться мотив зміцнення здоров'я та профілактика захворювань, отже, методом мотивації найкраще буде використати бесіди на тему здоров'я та вивчення теоретичного матеріалу, який пояснив би як займатися фізичними вправами самостійно. На другому місці підвищення працездатності. Велика мозкова активність веде до швидкої втоми, втрати уваги та погіршення пам'яті у дітей під час уроків, як відомо фізичні вправи покращують тонус тіла, повертають увагу та пам'ять, що було підтверджено багатьма науковими експериментами. Тому необхідно включати в учбовий процес короткі перерви на фізичні вправи, що б діти бачили позитивний ефект від втоми за рахунок активного відпочинку, а не від пасивного, який пропонують гаджети. Третім пунктом мотивів підлітків – задоволення від занять фізичною культурою. Слід включати в заняття фізичною культурою такі вправи які посилять кожному учню, враховувати фізичні можливості кожного, якомога зменшити негативний досвід від фізичних вправ та ввести системи особистих рекордів [3, 5]. Це веде до самоутвердження, піднімає самооцінку та впевненість в власних силах, що веде до позитивного соціального розвитку особистості та покращення результатів в навчанні. Четвертий пункт нові знайомства та спілкування, саме цей мотив найбільш ефективно дає відсіч залежності від гаджетів, адже за допомогою створення соціальної групи, яка пов'язана загальною ціллю, впливає на мотивацію до занять фізичними вправами та спортом у підлітків

найкраще. За допомогою яскравих прикладів (спортсменів високого класу), вчитель може використовувати естетичний мотив [4, 5]. Дуже важливий мотив на шостому місці. Вчитель може використати батьків для боротьби з ігровою залежністю, а саме підключити їх до процесу занять фізичною активністю в позаурочний час. Таким чином, збільшиться час проведення дітей зі своїми батьками, які на власному прикладі будуть показувати, що фізична активність на багато краще гаджетів. Тим самим батьки створюють позитивне оточення для своєї дитини, яке буде мотивувати її.

Висновки. Головним чинником який впливає на навчальний процес дітей є визначення їх мотивації до занять фізичною культурою, яка дає альтернативу сидячому образу життя і залежності від гаджетів. Визначити мотив може висококваліфікований та зацікавлений вчитель фізичної культури, тому треба збільшувати кількість таких вчителів та на державному рівні заохочувати вчителів до продуктивної праці. Нами були виділені головні мотиви заняттям фізичною культурою у дітей 5–9 класів, та надані теоретичні поради до мотивації школярів заняттями фізичними вправами не тільки на уроці фізичної культури, а і в позаурочний час.

Список використаної літератури

1. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Вісник Черкаського національного університету. 2005. № 6–7. С. 130–133.
2. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 29–32.
3. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: ФиС, 1976. С. 15–18.
4. Петровский А. В. Общая психология. М.: Просвещение, 1976. С. 97–100.
5. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33–37.

6. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. URL: <https://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0630> (дата звернення 01.10.2017).