

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ КРОСФІТУ

Отравенко Олена, к.п.н., доцент

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
Старобільськ*

Анотація. У статті основну увагу приділено аналізу й узагальненню досвіду роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання. Надано загальну характеристику педагогічних умов формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання та перевірено їх ефективність.

Ключові слова: мотивація, кросфіт, учні 10–11 класів, позаурочна робота, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти покликане забезпечувати всебічний розвиток учнівської молоді. Відзначимо, що однією з нагальних проблем соціальної політики нашої держави є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та залучення до здорового способу життя [1; 5; 6; 8; 9].

Згідно Закону України «Про повну загальну середню освіту» заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація виступає стержнем потреби й розглядається авторами як сукупність факторів, що детермінують поведінку і діяльність людини на реалізацію потреби [2]. При цьому потреба є рушійною силою рухової активності (О. Д. Дубогай, 2006 [4]; Н. В. Москаленко, 2011 [5], О. В. Отравенко, 2019 [6]). Низка відомих вчених,

таких як В. Г. Ареф'єв & Г. А. Єдинак [1]; Т. М. Бала & О. Ю Ажиппо [9]; Т. Ю. Круцевич & Н. Є. Пангелова & О. Д. Кривчикова [7] аргументовано довели, що необхідно удосконалювати засоби, методи та форми проведення занять із фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти за допомогою сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно пріоритетного напрямку науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108002431).

Мета дослідження: проаналізувати й узагальнити досвід роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Надати загальну характеристику педагогічних умов формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання та перевірити їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; порівняння й узагальнення теоретичних та емпіричних даних, за допомогою яких визначалося ставлення учнів 10–11 класів до занять фізичною культурою та мотивація до занять кросфіту; педагогічні спостереження; методи математичної статистики для порівняльного аналізу результатів дослідження.

Дослідження проводилося на базі Кремінської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 4 Луганської області. В ньому прийняли участь 52 учня 10–11 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання набуде ефективності за наявності таких *педагогічних умов*:

- формування комплексу взаємопов'язаних мотивів під час занять силовими видами фізичних вправ;
- визначення критеріїв позитивного впливу занять кросфіту на функціональну та рухову підготовленість здобувачів повної загальної середньої освіти;
- традиційну систему фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти необхідно оптимізувати на основі інноваційних видів рухової діяльності.

Отже, розглянемо трактування поняття «мотив» з різних позицій вчених. Так, Г. В. Безверхня (2004) зазначає, що мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність.

Є. П. Ільїн (2013) вказує, що серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносить бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других – бажання займатись тільки улюбленим видом фізичних вправ.

За даними Ю. Круцевич, Т. В. Імас, О. Ю. Марченко (2017) мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети.

О. Леонт'єв, 1971; С. Рубінштейн, 1999; А. Маслоу (2003) співвідносять мотив з потребою, а на думку Є. О. Федоренко, 2012 мотиви учнів, пробуджує їхню активність, виховує прагнення дітей на самовдосконалення.

Таким чином трактування поняття «мотив» з різних позицій вчених відрізняються один від одного.

Ми в свою чергу, цілком погоджуємося з Т. Балою та А. Петровою [8, с. 33], що унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існує безліч варіацій поєднання вправ, переважно силовій спрямованості, й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього.

Слід зазначити, що наліз результатів нашого опитування показав, що введення в освітньо-виховний процес позаурочної роботи з фізичного виховання запропонованої методики сприяло підвищенню мотивів на фізичне самовдосконалення у більшості учнів. Так, з 33,4% до 58,4 % зросла частка здобувачів, які відзначили мотив «Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою». В табл. 1 представлено результати розподілу учнів за видами діяльності (констатувальний етап).

Таблиця 1

Розподіл учнів 10–11 класів за видами діяльності

№ п	Види діяльності	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		Результати у %, n 52		Результати у %, n 52	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Кросфіт-заняття	7,6	8,2	18,6	9,1
2.	Музична або танцювальна	7,4	7,8	8,6	8,5
3.	Спортивна (за видами секцій)	18,4	16,8	25,2	18,8
4.	Комп'ютерні ігри	25,5	24,8	16,2	23,6
5.	Інші заняття	13,7	11,2	17,3	13,5
6.	Нічим не займаюсь	27,4	31,2	14,1	26,5

Отже, з таблиці 1 ми бачимо, що найбільшу активність і зацікавленість учні виявили у спортивних секціях, але нажаль, багато здобувачів повної загальної середньої освіти нічим не займаються та грають у комп'ютерні ігри.

На запитання: «З яких джерел ви берете необхідну інформацію для підвищення рухової активності?» респонденти надали наступні відповіді: з засобів масової інформації – 25,0%, від учителів – 15,4%, від батьків – 12,6%, від інших дорослих – 6,2%, від друзів – 30,5%, інше – 10,3% (рис. 1).

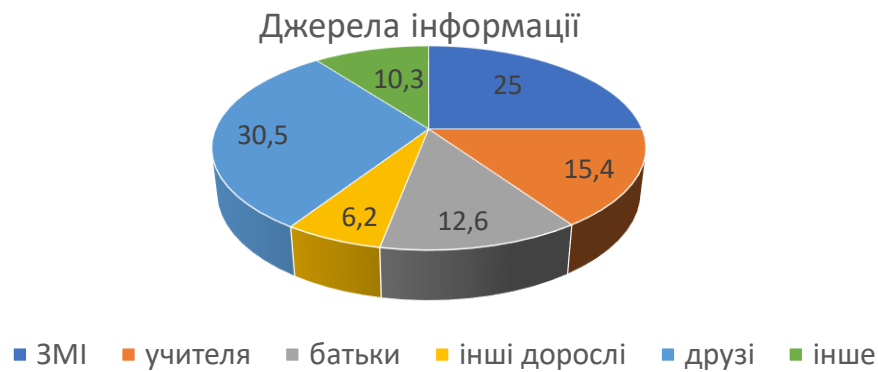


Рис. 1. Відповіді респондентів на питання: «З яких джерел ви берете необхідну інформацію для підвищення рухової діяльності?», %

Далі ми визначили загальну характеристику засобів, що використовувалися під час занять кросфіту, % (табл.2.)

Таблиця 2

Загальна характеристика засобів, що використовувалися під час занять кросфіту, %

Характеристика засобів	Загальний час використання засобів, %
Загальнорозвивальні та підготовчі вправи	15-20
Дихальні вправи	5-10
Силові вправи	50-60
Ходьба та біг	10-15
Вправи на гнучкість	10-15

Рівень мотивації нами визначався за трьома компонентами: спонукально-поведінкового, емоційно-вольового та мотиваційно-інформаційного.

Висновки. Однією з найважливіших організаційно-методичних умов впровадження кросфіту в процес позаурочної роботи з фізичного виховання учнів 10–11 класів є їхня інтеграція у загальну структуру інноваційних видів рухової діяльності закладу загальної середньої освіти. Завдяки впровадженню педагогічних умов формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання покращились показники мотиваційно-інформаційного компонента в учнів ЕГ. Частка учнів ЕГ з низьким рівнем після експерименту була достовірно меншою як до, так і порівняно з часткою таких у КГ після експерименту – 6,5 % проти

28,8 % та середнього (22,0% проти 37,5% до експерименту). Значно зросла частка осіб ЕГ, котрі мали достатній (43,2 % проти 23,3 % до експерименту) та високий (28,3 % проти 10,4 % до експерименту) рівні ($\chi^2 = 4,45$; $p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. У подальшій роботі плануємо розробити програму елективного курсу з кросфіту для учнів закладів загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Вид.-во НУА, 2010. 32 с.

2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02. Львів. 2004. 22 с.

3. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>.

4. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами. Здоров'я та фізична культура. 2006. №1. С. 17–19.

5. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

6. Отравенко О. В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2019. Випуск 12. С. 50–54. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12.50-54.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. 448 с.

8. Бала Т., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4(72). С. 33-37. doi:10.15391/snsv.2019-4.006.

9. Bala T. M. & Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal. 2017. № 5(61). P. 9–13.