

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 438 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ, ЩО СПОНУКАЮТЬ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Лобашевський В.В.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У даній статті визначено мотивацію й інтерес дівчат основної школи до занять фізичною культурою й спортом. У ході проведених досліджень отримані результати дозволили намітити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом.

**Ключові слова:** учні, заняття фізичною культурою, мотиви.

**Summary.** **Lobashevsky V.V. Research of the motives which drive students to engage in physical education.** This article defines the motivation and interest of primary school girls in physical education and sports. In the course of the conducted research, the obtained results made it possible to outline the ways of increasing the motivation of schoolchildren to engage in physical education and sports.

**Keywords:** students, physical education, motives.

**Вступ.** Фізичне виховання – це широка галузь педагогічного впливу на учнів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Це завдання фізичного виховання [2]. Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

людину до рухової активності, тому що цей вид діяльності не пов'язаний прямо з добуванням матеріальних благ, необхідних для життя. Важливим є й визначення співвідношень у цьому явищі особистісного, біологічного й соціального аспектів [3, 4].

Природно, що мотивація прилучення індивіда до занять фізичними вправами й спортом відіграє першорядну роль.

Істотним аспектом цього процесу з позиції соціальної детермінації особистості, є зв'язок мотиву з потребами, а останніх – з об'єктивними соціальними умовами життя [1, 5].

Якщо ж зв'язок «мотив – потреба» продовжити до «мотив – потреба – мета», і вивчити її, то можна говорити про цілком чіткий напрямок, у якому необхідно організувати діяльність в області фізичного виховання. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

**Метою і завданнями** нашого дослідження було визначення мотивації й інтересів дівчат основної школи до занять фізичною культурою й спортом.

Під час дослідження було використано **наступні методи**:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літератури; 2. Психологічне тестування за методикою В. Тропнікова; 3. Анкетування; 4. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом з дівчатами – ученицями 7-х, 8-х та 9-х класів було проведено психологічне тестування, за методикою В. Тропнікова. Отримані результати даних експериментального матеріалу були проаналізовані методом математичної статистики, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження мотивів, що спонукають учнів до занять фізичною культурою**

| №  | Мотиви                                    | Середній бал |
|----|---|--------------|
| 1  | Розвиток характеру та психічних якостей   | 3,8          |
| 2  | Фізичного вдосконалення                   | 4,01         |
| 3  | Колективістська спрямованість             | 3,69         |
| 4  | Набуття корисних для життя вмінь та знань | 3,51         |
| 5  | Підвищення престижу, прагнення слави      | 3,7          |
| 6  | Пізнання                                  | 3,36         |
| 7  | Потреба у схваленні                       | 3,5          |
| 8  | Покращення самопочуття та здоров'я        | 3,47         |
| 9  | Спілкування                               | 3,21         |
| 10 | Матеріального добробуту                   | 3,2          |

Вивчення мотивації до занять фізичною культурою показало, що найбільший показник має фізичне вдосконалення (4,01 бала) і мотив розвиток характеру та психічних якостей (3,8 бала)

Розподіл мотивів занять фізичною культурою за їх активністю (рис. 1) засвідчив домінування активних мотивів над пасивними. Середній бал перших – 3,63 бала, других – 3,46 бала.

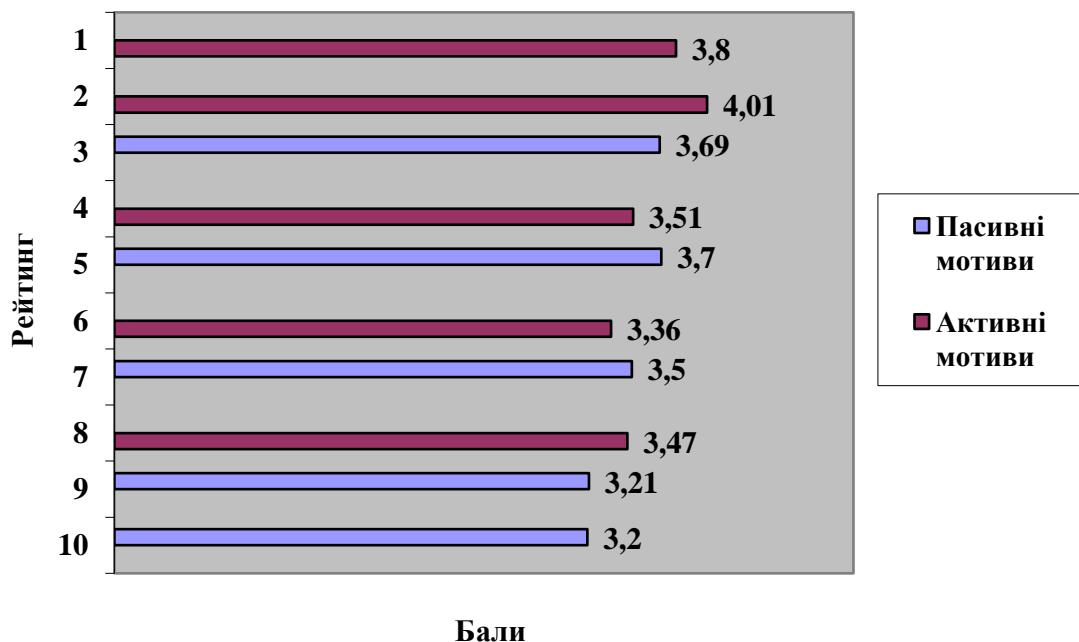


Рис. 1. – Розподіл мотивів занять фізичною культурою за їх активністю

Так, підсумовуючі результати, які були отримані в ході дослідно-експериментальної роботи і опрацьовані методами математичної статистики ми визначили, що показники активної мотивації школярів-підлітків до занять фізичною культурою поки є домінуючим над показниками пасивної мотивації, а ведучим мотивом занять фізичною культурою у школярів є мотив фізичного вдосконалення (4,01 бал), також вагомими мотивами є розвиток характеру та психічних якостей (3,8 балів) і підвищення престижу, прагнення слави (3,7 балів).

**Висновки.** У ході проведених досліджень отримані результати дозволили намітити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом. На нашу думку основні з них наступні:

- недостатність часу, що відводиться на уроки фізичної культури в процесі занять;
- програма по фізичній культурі для шкіл не повною мірою відповідає вимогам теперішнього часу;
- низька мотивація до занять фізичними вправами і спортом.

Дані нашого дослідження дозволяють говорити про необхідність корекції не тільки програми з фізичної культури для дівчат основної школи, але й корекції організації й проведення різних форм фізичного виховання в школі з метою підвищення їх ефективності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ворона В.В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 1. С. 190–197.
2. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом. Педагогіка і психологія. 1995. №1. С.109–113.
3. Круцевич Т.Ю. Пріоритетні мотиви підлітків до занять фізичною культурою та спортом. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Педагогіка. 2000 р. №7. С. 96–103.
4. Круцевич Т., Безверхня Г. Формування мотивації до занять

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ фізичною культурою та спортом у шкільному віці. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес*. Київ. 2000. С. 385–387.

5. Носко М.О., Воєділова О.М., Гаркуша С.В., Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

## НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Мельник А.О.

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** На сьогоднішній день нові технології оздоровчого фітнесу включають розширений використання штучного інтелекту для персоналізованих тренувань, віртуальні тренажери та онлайн-платформи для трансляцій тренувань. Також популярні розумні текстильні матеріали та сенсори для відстеження фізіологічних показників під час тренувань.

**Ключові слова:** технології, оздоровчий фітнес, різні групи населення.

**Summary. Melnyk A.O. The latest health fitness technologies for different population groups.** Today, new health and fitness technologies include the advanced use of artificial intelligence for personalized training, virtual simulators and online platforms for training broadcasts. Smart textile materials and sensors for tracking physiological indicators during training are also popular.

**Keywords:** technologies, health fitness, different population groups.

**Вступ.** Нові технології оздоровчого фітнесу призначені для широкого кола користувачів – від початківців до досвідчених спортсменів. Вони надають персоналізовані підходи до тренувань, враховуючи індивідуальні потреби, фізичний стан та цілі кожного. Такі технології також корисні для