

підвищення зацікавленості школярів.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 137-140.
2. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. Україна. Здоров'я нації. 2012. №. 1. С. 44–50.
3. Дейкун М. П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015. № 129 (3). С. 104-108.
4. Могильний Ф. В. Діагностика компонентів здорового способу життя учнів основної школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. 2014. №. 115. С. 159-163.
5. Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків: 2013. 117 с.
6. Щепотіна Н.Ю., Романюк О.В. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: IV Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”, 29 січня 2021 року. С. 180-182.

**ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

Лобашевський Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті дано характеристику мотивації. Висвітлені чинники які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом учнів основної школи. Проаналізовано зв'язок між інтересом і мотивацією.

Summary. The article describes motivation. The factors that affect the motivation to engage in physical education and sports of elementary school students are highlighted. The relationship between interest and motivation is analyzed.

Актуальність проблеми. В останні роки спостерігаємо значне збільшення обсягу навчального навантаження учнів основної школи. Результатом цього є низька рухова активність і гіподинамія, що стають причиною захворюваності різних функціональних систем організму дітей і підлітків [1]. Період навчання в закладах загальної середньої освіти з 5 по 9

класи характеризується збільшенням кількості дітей із різними захворюваннями в 2-3 рази, зокрема, збільшення до 80-90 % від загальної кількості дітей з різними ступенями порушення постави. Разом з тим, фізична культура і спорт залишаються основними засобами зміцнення здоров'я дітей і підлітків, їх всебічного розвитку, протидією негативним наслідкам зниження рухової активності, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [5, 6].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності [3].

При умові систематичності та цілеспрямованості занять фізичними вправами з відповідними тренувальними режимами розвивального характеру можливе покращення фізичного стану та рівня здоров'я дітей і підлітків. У закладах загальної середньої освіти окресленим вимогам відповідають уроки фізичної культури, секційні заняття різними видами спорту та самостійне виконання домашніх завдань. Результати опитування школярів свідчать, що лише близько 20-25 % учнів систематично займаються спортом і тільки 7 %, виконують домашні завдання з фізичної культури. Результати досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Дослідження Москаленко Н.В. [6] свідчать, що потреби, мотиви й інтереси в сфері фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Аналіз літературних джерел засвідчив відсутність наукових даних щодо чинників, які впливають на формування мотивації дітей і підлітків до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти в різних регіонах України. Вирішення окреслених питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворенню учня з об'єкта педагогічного процесу в суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

Мета дослідження – проаналізувати, опираючись на літературні джерела, стан здоров'я учнів 5-9 класів і їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання: визначити чинники, що впливають на формування мотивації школярів; визначити тенденцію змін у стані здоров'я школярів 5-9 класів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Як свідчить досвід розвинутих країн світу, державна підтримка розвитку фізичного виховання і спорту є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем.

Національна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» на період 2005-2015 рр., розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», визначає нові пріоритети суспільства до здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності.

Відношення до фізичної культури суспільства в цілому та конкретної особистості складається з розуміння й усвідомлення цього поняття (дефініції) – називають як певні види діяльності людини (суспільства), так і засоби, методи, створені в суспільстві, а також результати, що становлять цінність для особистості та суспільства. Людина постає як носій культури, споживач, творець її [6].

Концепція мотивації ґрунтується, звичайно, як на біологічних і соціальних факторах, так і на факторах навчання, які стимулюють, підтримують і зупиняють цілеспрямовану поведінку [6].

Мотивація, спрямована у бік зменшення напруги, створюється певною потребою. Мета поведінки задовольняє певні базові потреби індивіда [6].

Інакше кажучи, потреба – це недостатність чогось, що виявляється у стані напруги у психіці, та відбивається у свідомості людини у вигляді бажань, нахилів [1, 5].

У сфері фізичного виховання виділяють три групи стійких потреб: біологічні, соціальні, ідеальні [3].

Поява потреби тягне за собою ланцюг вчинків людини, які супроводжуються внутрішньою психічною і зовнішньою руховою активністю і бажанням позбавитися внутрішньої напруги. Це призводить до пошуку виходу зі становища, що склалося, і зумовлює появу мети, поки що ідеальної, існуючої тільки в уяві людини, але вже тієї, що спрямовує результати пошуку [2, 4].

Інтерес і мотивація пов'язані між собою і впливають одне на одного. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви і мета занять фізичною культурою відповідають можливостям учнів, тобто є для них оптимальними (не занадто важкими і не дуже легкими), і коли вони розуміють суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в дітей і підлітків натхнення, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, тобто, внутрішню мотивацію й інтерес. Внутрішня мотивація виникає також при умові, що учень відчує задоволення від самого процесу, від умов занять і від характеру взаємин із педагогом, із членами колективу під час занять [6].

Висновки. Формування в учнів основної школи мотивації до фізичного самовдосконалення виступає одним із найважливіших початкових етапів у процесі організації самостійних занять різними видами рухової активності. В процесі фізичного виховання необхідно враховувати вікові, психологічні й

індивідуальні закономірності розвитку школярів, оскільки для дітей різного віку і для кожної окремо взятої дитини не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Одні з них є першочерговими, провідними, основними, інші – другорядними, побічними, які не мають самостійного значення. Останні підпорядковуються провідним мотивам. У одних випадках основним мотивом може виступати прагнення стати відмінником у класі, в інших – інтерес до самих знань, бажання одержати вищу освіту тощо.

Список використаних джерел:

1. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф. дис. канд. наук. фіз. вих і сп. ВДУ Луцьк, 2000. 20 с.
2. Круцевич Т., Безверхня Г. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів з різними типами ВНД. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. №25. С.89–98.
3. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. Наука в олімпійському спорті. 2001. №3. С.3–16.
4. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі: Авотреф. дис. канд. фіз. вих. і сп. ЛДІФК. Львів, 2002. 20 с.
5. Москаленко Н.В. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури. Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 284–286.
6. Москаленко Н.В. Особливості формування інтересів дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі ФК і С.* Львів, 2003. Т. 2. С. 46–48.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Лободюк В'ячеслав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку, які займаються кікбоксингом. Розглядається проблема покращення фізичної підготовленості школярів, особливостей фізичних вправ і використання їх на уроках фізичної культури.

Summary. The article covers the issues of physical development of high school students who practice kickboxing. The problem of improving the physical fitness of schoolchildren, the peculiarities of physical exercises and their use in physical education lessons is considered.

Актуальність проблеми. Кікбоксинг є бойовим видом спорту, в якому відбувається розвиток фізичних якостей учнів. Особлива увага приділяється