

ніякої роботи: стоячи, по черзі підіймати ліве-праве плече; стоячи, зведення-розведення лопаток; нахили, присідання, руки вперед та вгору; координаційні рухи для рук, ніг.

Таким чином, фізичні вправи прикладного характеру конче необхідні не тільки для збільшення працездатності самих студентів, але й як фактор розуміння їх значення та застосування в подальшій професійній діяльності вчителя.

Література

1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. — М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — С. 146—178.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. — М.: Высшая школа, 1978. — 144 с.

**МОТИВАЦІЙНО-ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП — ВАЖЛИВИЙ КРОК У ПІДГОТОВЦІ ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**О.Г. Шалар**

*Херсонський державний університет*

У попередньому номері нашого журналу (№1, 2003) автором розглянута проблема підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Керуючись припущенням, що ефективність цієї підготовки забезпечується педагогічно обґрунтованою технологією реалізації цього процесу, основу якого становлять *мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольно-коректуючий етапи*, був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент проводився в загальноосвітніх школах (ЗОШ) м.Херсона (ЗОШ «А», «Б»), Херсонської області (ЗОШ смт Білозерки й Томінобалківської ЗОШ Білозерського району), м.Миколаєва (ЗОШ «В»). У цих школах були створені експериментальні майданчики і за погодженням з відділами народної освіти закріплені договорами про спільну діяльність. Безпосередньо формуючий експеримент проводився під керівництвом досвідчених педагогів.

Усього дослідженням було охоплено 388 школярів. У формуючому експерименті брали участь 128 школярів (61 дівчина, 67 хлопців) і 13 учите-

лів загальноосвітніх шкіл. У контрольних класах — 260 підлітків, з них — 115 дівчат і 145 хлопців. Експеримент проводився у природних умовах звичайного навчально-виховного процесу. В усіх класах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовки підлітків.

Завданням констатуючого експерименту було: по-перше, виявити початковий рівень фізичної підготовленості п'ятикласників, які беруть участь в експерименті; по-друге, виявити їх ставлення до фізичного розвитку і самовдосконалення; по-третє, визначити характер мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Дані констатуючого експерименту дозволили виявити рівень фізичної підготовки на основі тестування учнів за комплексним тестом оцінки фізичної підготовленості, взятим з «Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класів)» від 1.01.1998 р.[8].

Конкретні дані констатуючого експерименту про рівні фізичної підготовленості підлітків представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості підлітків 5-х класів (%)

Рівень	м. Херсон, ЗОШ «А», «Б»		Райцентр Білозерка, ЗОШ		Село Т.Балка, ЗОШ
	Е1, Е2 (53)	К1, К2, К3, К4 (106)	Е3 (20)	К5 (21)	Е4 (25)
Високий	1,8	1,9	—	—	—
Середній	26,5	45,7	65	52,4	56
Низький	71,7	52,8	35	47,6	44

Отримані під час констатуючого експерименту дані дозволяють зробити висновок про майже рівні умови в експериментальних і контрольних класах для проведення педагогічного експерименту.

З метою вияву ставлення підлітків до самостійних занять фізичними вправами було опитано 248 школярів, з них 204 міських і 44 сільських.

Опитування допомогло виявити кількість підлітків, які самостійно займаються фізичною культурою (див. табл. 2).

лярно займаються в спортивних секціях, а низькі показники при цьому становлять: за швидкістю — 77,8%, силою — 83,3%, спритністю — 84,6%, швидкісно-силовими якостями — 77,8%. У іногородніх дітей (Білозерська ЗОШ і Томінобалівська ЗОШ), які зовсім не займаються в спортивних секціях, а тільки займаються періодично з появою бажання і можливості (41,7% — 83,5%) низькі показники спостерігалися у хлопчиків: за спритністю — 87,5%, силою — 50%, швидкістю — 83,3%. А у сільських дівчат низькі показники було виявлено: за витривалістю — 69,2%, гнуч-

Таблиця 2

Дані про самостійні заняття підлітками фізичною культурою (%)

Вид ставлення	ЗОШ «А» (E1)		ЗОШ «А» (K1, K2)		ЗОШ «Б» (E2)		ЗОШ «Б» (K3, K4)		Райцентр Білозерка, ЗОШ (E3)		Село Т.Балка (E4)	
	Д (13)	М (11)	Д (25)	М (46)	Д (17)	М (20)	Д (20)	М (37)	Д (12)	М (7)	Д (13)	М (12)
1) регулярно займаються	23	64	41	72	35	15	32	23	—	—	8	—
2) займаються періодично за бажанням і можливістю	61	27	31	19	17	55	45	57	17	29	53	42
3) не займаються, але хотіли б	8	—	14	3	36	10	9	16	8	14	31	50
4) не займаються, оскільки не вважають за потрібне	—	9	—	3	—	—	14	4	75	57	8	8
5) інше (немає часу...)	8	—	14	3	12	20	—	—	—	—	—	—

Аналіз даних таблиці показує, що міських підлітків, які регулярно займаються фізичними вправами, більше, ніж сільських. Це пояснюється більш широкими можливостями для регулярних занять у спортивних школах і клубах. Однак незацікавленість хлопчиків ЗОШ «Б» у регулярних заняттях свідчить про несформованість мотиваційної сфери для таких занять вчителями, які викладали фізкультуру на низькому навчально-методичному рівні в початковій школі.

Можна відмітити суттєву невідповідність фізичної підготовленості підлітків і їх ставленням до самостійних і секційних занять фізичною культурою та спортом. Наприклад, 65% міських хлопчиків (E1, E2) відмітили в анкетах, що регу-

кістю — 50%, спритністю — 50%, швидкістю — 46,8%.

Описані нами результати констатуючого експерименту були враховані під час проведення формуючого експерименту.

Для проведення експерименту з кожним учителем була обговорена програма експерименту. У контрольних класах проводилися традиційні заняття, а в експериментальних класах підготовка до самостійних занять проводилася на основі науково обґрунтованих етапів: *мотиваційно-організаційного, когнітивного, процесуально-діяльнісного і контрольного-коректуючого*.

Основна мета мотиваційно-організаційного етапу — викликати інтерес до фізичного самовдосконалення, до регулярних і систематичних занять

Мотиви відмови від самостійних занять фізичними вправами (%)

Види мотивів	м. Херсон, ЗОШ «А»		м. Херсон, ЗОШ «Б»		м. Миколаїв, ЗОШ «В»		Райцентр Білозерка, ЗОШ		Село Т. Балка, ЗОШ	
	Д(35)	М(33)	Д(32)	М(48)	Д(66)	М(59)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(9)
1) немає бажання	6	—	—	4,2	10,6	6,8	6	—	8,3	—
2) немає часу	23	15	16	16,6	47	32,2	12	5	50	11,1
3) немає де займатися	3	3	9	4,2	4,5	5,1	—	—	—	11,1
4) заважаю батькам	—	3	3	8,3	3	1,7	—	—	—	—
5) боюся мати безглуздий вигляд	—	3	9	—	9,1	—	6	5	—	—

фізичними вправами, що забезпечують саморозвиток підлітків, оскільки формування мотивів спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки, створює потребово-мотиваційну сферу, стимулює учнів до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток.

Аналіз науково-літературних джерел свідчить про різні тлумачення сутності мотивів. Мотив визначається як «спрямованість активності на предмет» (А. Маркова, 1983), як «спонукальна (збуджувальна) причина дій і вчинків людини» (С. Ожегов, 1984; С. Гончаренко, 1999), як «усвідомлене спонукання до певної дії» (С. Рубінштейн, 1989), як «спонукання до діяльності» (А. Петровський, 1999) чи «до створення поведінкового акту» (Л. Столяренко, 1999), як «сформоване підґрунтя для власного вчинку» (Е. Ільїн, 2000).

У визначенні мотивації існують різні підходи. За Е. Ільїним (2000) і Л. Столяренко (1999) — це процес формування мотивів. А. Петровський і М. Ярошевський вважають, що «мотивація — збудження, які викликають активність організму і визначають її спрямованість» [5, с. 210]. С. Гончаренко визначає мотивацію як «систему мотивів чи стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки» [2, с. 217]. Американські психологи Р. Уейнберг і Д. Гоулд переконані, що мотивація — це «складний процес управління напрямком та інтенсивністю зусиль» [11, с. 44]. На думку В. Аверіна, «мотивація — це сукупність мотивів поведінки і діяльності» [1, с. 70]. Аналізуючи ці визначення, а також спостереження за ходом експерименту, можна припустити, що під

мотивацією до самостійних занять фізичною культурою розуміють систему мотивів, які спонукають підлітків до фізичного самовдосконалення.

Основу мотивів становлять: потреби, нахили, переконання, ідеали. Але, щоб мотиви виникли, необхідно усвідомити потреби, які їх породжують. Якщо дотримуватися ієрархії потреб А. Маслоу [12, с. 488], то потреби у фізичній активності перебувають в основі його «піраміди» людських потреб поряд з іншими (в їжі, питті, кисні, сні та ін.), названими автором як фізіологічні. У самій природі підлітка закладена основна потреба постійно рухатися (бігати, стрибати, грати та ін.). Головне в тому, щоб, використовуючи наявні стимули (ігри, змагання, заохочення тощо), сприяти трансформації цих первісних спонтанних, неорганізованих потреб у стійкі мотиви самостійних занять фізичною культурою. На думку В. Аверіна, «збуджувачем мотиву є стимул, а збуджувачем вчинку — внутрішнє усвідомлене спонукання» [1, с. 62]. Під час формуючого експерименту стимулюванню підлітків до самостійних занять відводилося значне місце, тому що «для систематичного самовиховання в цій сфері у підлітків немає ні вольових якостей, ні умінь працювати над собою, ні достатньо розвиненої самосвідомості» вважає А. Кочетов [4, с. 31].

У процесі проведення експериментальної роботи мотиви як сукупність причин, що зумовлюють діяльність підлітків, спрямовану на їх фізичний розвиток вважали важливим стимулом до самостійних занять фізичною культурою. До них підлітки відносять: бажання удосконалювати фізичну підготовленість і здоров'я, ставлення до самовдосконалення як до способу життя, досягти успіху в

здійсненні мети, одержання винагороди, незалежності, емоційного полегшення, певного статусу.

Аналіз результатів першого року експерименту виявив пасивне ставлення підлітків до самостійних занять фізичною культурою і, як наслідок, низьку динаміку росту результатів фізичної підготовленості. Це змусило внести корективи у подальший хід дослідження. З цією метою проводилося додаткове вивчення ставлення школярів до самостійних занять фізичною культурою. Опитування проводилося в перших числах вересня 2000 року і в ньому взяв участь 331 підліток, до яких додався (Е5) клас Миколаївської ЗОШ «В». Опитування як в експериментальних, так і в контрольних класах допомогло виявити основні причини відмови самостійно займатися фізичними вправами (див. табл. 3).

Таким чином, основним мотивом відмови від самостійних занять фізичною культурою у всіх підлітків був брак часу. Особливо це спостерігалось у дівчат Миколаївської ЗОШ «В» (47%) та їх однолітків з Томінобалківської школи (50%). Якщо сільським дівчатам заважало займатися домашнє господарство, то міські пояснювали це завантаженістю в навчанні.

Дуже невелика кількість міських підлітків від 3 до 8% вважають, що їм займатися ніде і що вони заважають батькам. Однак самі причини в підлітках, оскільки в кожній міській школі, де проводився експеримент, були прекрасні спортзали і в гарному стані спортивні майданчики. Серед сільських підлітків та їх однолітків з райцентру такі причини відмови від занять майже не спостерігалися.

Мати «безглуздий» і «смішний» вигляд в очах своїх товаришів хвилював 9% міських і 6% дівчат з райцентру.

Явних небажаючих самостійно займатися фізичною культурою — 4,2%.

Одним з основних завдань проведеного анкетування було дослідження збуджувальних (позитивних) мотивів підлітків до самостійних занять (окремі школярі виявили декілька мотивів).

Якщо всі збуджувальні мотиви зіставити з ієрархією потреб А.Маслоу, то все це матиме такий вигляд:

- до фізіологічних потреб можна віднести «емоційне полегшення» (відчуття бадьорості під час самостійних занять (тренувань) і після них);
- до потреб безпеки і захисту — «страх невдачі» (критика оточуючих, незадоволення

Таблиця 4

Позитивні мотиви самостійних занять фізичною культурою підлітків (%)

Мотиви	м. Херсон, ЗОШ «А»		м. Херсон, ЗОШ «Б»		м. Миколаїв, ЗОШ «В»		Райцентр Білозерка, ЗОШ		Село Т.Балка, ЗОШ	
	Д(35)	М(33)	Д(32)	М(48)	Д(66)	М(59)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(9)
1) фізична підготовленість і здоров'я	57	55	59	48	21,2	40,7	71	50	33,3	44,4
2)самовдосконалення	9	33	31	54	13,6	33,9	76	90	16,7	33,3
3) стійка звичка самостійно займатися	11	18	22	8,3	3	5,1	24	40	—	11,1
4) успіх у досягненні (попасти в команду...)	6	21	25	40	10,6	25,4	71	90	25	44,4
5) статус (повага батьків, товаришів...)	11	3	22	29,2	4,5	16,9	12	15	8,3	11,1
6) незалежність (бажання тренуватися самому, а не в команді)	11	12	37,5	29,2	3	18,9	18	20	—	11,1
7) щоб подобатися проти-лежній статі	46	30	28	23	7,6	15,3	65	90	—	11,1
8) страх невдачі (критика оточуючих ...)	17	6	28	25	4,5	5,1	18	5	—	22,2
9) відчутна винагорода	9	21	16	23	4,5	18,6	59	45	16,7	33,3
10) емоційне полегшення (під час занять і після них)	3	6	31	40	6	13,6	41	25	8,3	—

своєю фігурою, отримання відмови займатися в спортивній секції) і «відчутна винагорода» (обіцянка батьків купити подарунок, гарна оцінка вчителя фізкультури);

— до потреб приналежності і любові — бажання подобатися іншій статі;

— до потреб самоповаги — «незалежність» (бажання тренуватися самому, а не в команді) і «статус» (повага батьків, однокласників, учителів);

— до потреб самоактуалізації — «фізична підготовленість і здоров'я» (бажання почувати себе здоровим; збільшити силу, швидкість, витривалість та інші якості), «самовдосконалення» (бажання оволодіти новими вміннями й навичками), «стиль життя» (стійка звичка, займався з раннього віку або за проханням батьків), «успіх у досягненні» (бажання потрапити у збірну команду класу з певного виду спорту, бажання бути сильнішим за своїх однокласників).

Аналіз результатів анкетування 331 школяра констатуючого експерименту свідчить, що не всі відчувають задоволення під час виконання самотренувань і після них. А це означає, що вони мало, неефективно або зовсім не займаються самотійно фізичними вправами. За нашими спостереженнями, регулярно займаються фізичними вправами 30,7% дівчат і 36,2% хлопчиків міських шкіл, 16,7% дівчат і 28,8% хлопчиків шкіл райцентру, 7,7% дівчат і жодного хлопчика сільської школи. Підлітків мало хвилює позитивне оцінювання вчителем фізкультури їх прагнень. Аналіз результатів анкетування, бесід віддзеркалює байдужість учителів фізкультури до розвитку кожного підлітка. Дотримуючись логіки А. Маслоу, можна зробити висновок, що незадоволення блоку потреб може затримати виникнення більш високого рівня мотивації у підлітків, а також відбитися на їх силі й стійкості.

При формуванні позитивної мотивації у підлітків враховувалася велика кількість мотивів. Школярі знають, для чого їм необхідно займатися фізичними вправами. «Щоб зміцнити свій організм, бути сильним, уміти захистити себе та інших», — вважають 80% підлітків-п'ятикласників. Більше 50% дівчат правильно думають, що це допоможе їм мати красиву статуру, бути схожими на кіногероя чи відомого спортсмена хочуть 18% школярів.

Ієрархічність мотивації визначалася домінуванням різних груп мотивів, тобто так, як це описано у А. Маслоу і В. Аверіна. Високому рівню ієрархічності відповідають мотивації цільового блоку (фізична підготовка і здоров'я,

стиль життя, успіх у досягненні, самовдосконалення). Середньому рівню — блок потреб і блок внутрішньої мотивації (страх невдачі, емоційне полегшення, незалежність та ін.). Низькому рівню — мотивації негативного блоку.

Досліджуючи ієрархічність і характер мотивації підлітків, ми виходили з припущення, що формування позитивного ставлення їх до самостійних занять фізичною культурою можливе лише за наявності й об'єднання мотивів діяльності. На думку А. Маркової, «мотивація виконує декілька функцій: збуджує поведінку, спрямовує й організує її, надає їй особистісного смислу й значущості» [6, с. 7]. За нашими спостереженнями, смислові й цільові мотиви найбільш актуальні у підлітків. Так, близько 65% міських (ЗОШ «Б») і 71% дівчат райцентру (Білозерська ЗОШ), а також від 30% до 50% міських і сільських хлопчиків 6-х класів «хочуть почувати себе здоровими, хочуть збільшувати силу, швидкість та інші фізичні якості». А 25,4% хлопчиків Миколаївської ЗОШ «В» і 90% їх однолітків з Білозерської ЗОШ основною метою своєї самопідготовки бачили бажання «попасти в збірну команду класу чи школи з різних видів спорту». У цих же школах домінував мотив самовдосконалення, спрямований на оволодіння новими вміннями й навичками (33,9% хлопчиків Миколаївської ЗОШ «В», а також 76% дівчат і 90% хлопчиків Білозерської ЗОШ). Пояснюється це тим, що в традиціях Миколаївської школи кращий з 6-х класів, як правило, стає переможцем чи призером м. Миколаєва у змаганнях «Старти надій» і нагороджується поїздкою до Криму, а підліткам Білозерської школи вперше представилася реальна можливість взяти участь у районних змаганнях з легкої атлетики. Робота в експериментальних класах була спрямована на формування мотивів, які збуджують підлітків до самостійного розвитку своїх фізичних якостей, чому сприяло досягнення проміжних цілей: позитивна оцінка, перемога на змаганнях, прагнення сподобатися та ін., а також бути фізично підготовленим і здоровим.

Один із важливих мотивів — інтерес, у визначенні якого погляди у С. Гончаренка, А. Петровського, М. Ярошевського, які вважають, що це «форма пізнавальної потреби», збігаються [2, 69]. Про це ж говорять А. Сидоров, М. Прохорова, Б. Синюхін, які пишуть, що «інтерес — активне зосередження уваги і думок людини на певних предметах чи явищах» [10, с. 257]. Хоча Е. Ільїн говорить, що «інтерес — це усвідомлене вибіркове позитивне ставлення людини до чого-не-

будь» [3, с. 29], але ж пов'язує його (інтерес) з проявом активності для пізнання об'єкта. У В.Аверіна знаходимо, що інтерес є «одним з мотиваційних утворень, які збуджують поведінку людини» [1, с. 66]. З цим не зовсім погоджується Г. Шукіна, яка вважає, що «інтерес не можна зводити до мотиву, його джерело не в самозародженні з мотиваційної сфери, а в об'єктивному світі, в якому здійснюється життєдіяльність людини і розвиваються її духовні потреби» [14, с. 18]. Хоча вона й не виключає роль інтересу як мотиву за умови, якщо «предметом її (людини) уваги є те, що здатне задовольнити потребу, тобто та цінність, до якої спрямований інтерес» [14, с. 10]. Г. Шукіна висловлює думку про те, що «інтерес як інтегральне утворення не просто сукупність окремих процесів, уключених в нього, це особлива якість, що забезпечує духовне багатство особистості, допомагає їй відібрати з навколишньої дійсності особистісне значуще й цінне» [14, с. 17]. А. Маркова, А. Орлов, Л. Фрідман відносять інтерес до мотиваційної сфери, де поряд з потребами, мотивами, цілями, ідеалами й ціннісними орієнтирами він є спонуканням до дії. На думку С. Рубінштейна, «інтерес ...є специфічною спрямованістю особистості... — це зосередженість на певному предметі думок, яка викликає прагнення ближче познайомитися з ним, глибше в нього проникнути, не випускати його з поля зору» [9, с. 111]. Це визначення інтересу являє собою більш високу стійку стадію розвитку інтересу, котра виникає у підлітка при багаторазовому виконанні різноманітних вправ, що ведуть до позитивного росту фізичних якостей.

Можна припустити, що інтерес підлітків до самостійних занять фізичною культурою — це спрямованість підлітка на отримання й підвищення рівня знань у сфері особистої фізкультури, своїх показників фізичного зросту.

В процесі експериментальної роботи прагнули не тільки розвивати й підтримувати інтерес підлітків до занять фізичною культурою і спортом, а й виявляти причини його виникнення. Однією з таких передумов, як свідчать бесіди з учнями, є зацікавленість школярів у своїх власних результатах фізичної підготовленості, хоча підлітки не всі знають їх і по-різному виявляють до них інтерес, що відображено в даних констатуючого експерименту (див. табл. 5).

З таблиці видно, що сільські підлітки та їх однолітки з ЗОШ «Б» м. Херсона показали не дуже високу зацікавленість у своїх особистих фізичних досягненнях. Це пов'язано з тим, що уроки фізичної культури в початковій школі у цих дітей проводили вчителі, які не мали спеціальної освіти, котрі до того ж були байдужі до фізичного зросту своїх вихованців. А в ЗОШ «А» м. Херсона уроки фізкультури, починаючи з 1-го класу, проводила учитель-методист В. Кукота і вчитель першої категорії В. Синенко, котрі в практиці своєї роботи широко використовували домашні завдання з фізичної культури.

Таким чином, аналіз особливостей мотивації підлітків, а також причин відмови від самостійних занять фізичною культурою дозволяє стверджувати, що для формування позитивної мотивації у підлітків необхідна цілеспрямована робота по стимулюванню діяльності школярів.

Таблиця 5

Знання підлітками експериментальних класів своїх особистих показників фізичного розвитку (%)

Рівень	ЗОШ «А» (Е1)		ЗОШ «Б» (Е2)		Райцентр Білозерка (Е3)		Село Т.Балка (Е4)	
	Д(13)	М(11)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(7)	Д(13)	М(12)
Знаю всі	46	46	—	15	8	29	—	8
Знаю тільки деякі показники	39	36	77	70	67	43	54	58
Не знаю, але хотів (ла) б знати	8	9	18	15	25	29	39	25
Не знаю і не вважаю за потрібне знати	8	—	6	—	—	—	8	—
Мені байдуже, які в мене показники	—	9	—	—	—	—	—	8

Стимулюванню активності школярів сприяють: гласність досягнень школярів, організація ігор і змагань, успішність навчання та ін. В. Новосельський зазначав, що «сильним стимулом для учнів може бути — ставлення вчителя, їх бажання уникнути неприємностей у разі низької успішності, прагнення перемогти на змаганнях тощо» [7, с. 57].

Широко використовувалися різні види заохочення, які стимулювали позитивні емоції, спонукали до самовиховання. На думку американських вчених Р.С. Уейнберга і Д. Гоулда, «позитивний підхід, заснований на заохоченні за відповідну поведінку, підвищує ймовірність виникнення бажаних реакцій у майбутньому» [11, с. 94]. Хоча американські спеціалісти розкривають роль заохочувань у формуванні мотивації для спорту, проте, як показують наші дослідження, ці прийоми заохочень можна використовувати у звичайній шкільній практиці. У ході експерименту заохочували не тільки за результати, досягнуті школярами, але й за інші види діяльності, як-от: поступове зростання показників фізичної підготовленості, чітко виконана дія або правильна техніка рухів, старанність і зусилля в засвоєнні техніки фізичних вправ, перші самостійні кроки, чесне й відповідальне виконання завдань.

Формуванню позитивної мотивації сприяли й інші прийоми:

— новизна у змісті, послідовності виконуваних вправ;

— створення ситуації успіху, яка передбачала виконання вправ і нормативів у полегшених умовах і була найбільш ефективним стимулом у роботі зі школярами. Це підвищує інтерес до занять фізичною культурою у всіх дітей, як малорухливих, так і фізично розвинених. Успіх може бути зумовлений:

а) діловими ситуаціями: підготовкою до виконання нормативів шкільної програми, спільним проведенням шкільних змагань і походів, участю у міжшкільних заходах та ін.;

б) міжособистісними відносинами (тільки я і ти знаємо, як стати сильнішим, швидшим, витривалішим, як скинути зайву вагу тощо);

в) особистими потребами, тобто без безпосередньої участі вчителя здійснення самотренування, самовиховання;

г) залученням підлітків до активного набування досвіду в конкретній діяльності як виконавця, організатора або керівника (капітана команди);

д) стимулюванням школярів до фізичного вдосконалення з урахуванням його особистісних якостей.

Цільові мотиви такі, як успіх у досягненні, самовдосконалення та ін., збуджують інтерес підлітків до самостійних занять фізичною культурою, про що свідчать твори підлітків експериментальних класів: «Хотів розвинути витривалість і поїхати в Артек на змагання. Став самостійно займатися тричі на день, не виключаючи заняття в секції й уроки фізкультури. Я став швидшим, сильнішим, покращив свої результати» (П.Н. із 6-го класу Миколаївської ЗОШ «В»). А ось уривок твору А.М. із 6-го класу Херсонської ЗОШ «А»: «Коли разом з усім класом ми ходили в поліклініку на медогляд, мені лікар сказав, що у мене сколіоз. Мене направили на лікувальну гімнастику. Я вивчив комплекс вправ, але для того, щоб був результат, зарядку треба було робити вдома самостійно і щодня. Я намагався дотримуватися цього правила і додав ще підтягування на перекладині. Коли ми пішли на медогляд наступного разу, лікар сказав моєму другові, що у нього сколіоз, а мені порадив рівно ходити і рівно сидіти за партою. Значить, заняття фізкультурою не пройшли даремно». Наступний твір К.Щ. з 6-А класу ЗОШ «Б»: «Одразу я хотіла розвинути силу, швидкість і витривалість. Виконую вправи вранці і ввечері. Вранці — 10 хвилин зарядки, а ввечері бігаю по стадіону, розминаюся 15 хвилин. Люблю займатися на перекладині. Мій вірний помічник — «Самоучитель». Усі дані я заносила у «Самоучитель». Дівчинка О.А. з Білозерської ЗОШ про своє ставлення до занять написала так: «Я дуже люблю займатися фізичною культурою. Я б хотіла займатися тільки баскетболом, тому що в баскетболі розвиваються м'язи, координація, швидкість. Я для цього користуюсь порадами вчителя, батьків, «Самоучителя». Я виставляю свої оцінки у «Самоучитель» тому, що я їх знаю. Щоб покращити свої результати, я почала робити вправи, віджиматися, бігати вранці. Я цим досягла гарної оцінки, ми з класом їздили на «Старти надій» і посіли п'яте місце». І нарешті, наводимо думку сільського підлітка з Томінобалківської школи О.П.: «Мені дуже допомогли самостійні заняття. Я став краще грати в баскетбол, я краще став виконувати шкільні нормативи. Самостійно я займаюся вправами на перекладині, граю з хлопцями у футбол. Мені допомагає книжечка «Самоучитель з фізичної культури». Я записую туди свої результати і в кінці року дивлюсь на покращання своїх фізичних якостей».

Для надання допомоги школярам, які прагнули до самовдосконалення, нами було розроблено «Самоучитель з фізичної культури», який вручили кожному підліткові. Враховуючи те, що

у підлітків інтерес, як правило, набуває характеру захоплення, ми надали змісту посібника [13] емоційно-пізнавального забарвлення, забезпечивши його не тільки корисною і необхідною інформацією з фізичного розвитку, а й жартівливими, карикатурними малюнками, відвели місце для урахування своїх власних досягнень.

У посібнику спочатку демонстрували підліткам не тільки простоту і доступність ігор, змагань, естафет та ін., що проводяться, а й звертали увагу на почуття бадьорості, яке вони завжди можуть відчутися після їх завершення.

Далі переходили до більш конкретних рекомендацій, спрямованих на виконання зарядки чи фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань.

Поступово в результаті спілкування, індивідуальних бесід з підлітками через зіставлення змін у їхніх особистих результатах формували інтерес до переходу від нерегулярного проведення зарядки до щоденних регулярних занять, від простих, але регулярних вправ ранкової гімнастики до більш складних, наприклад статичних вправ для верхнього плечового поясу для хлопчиків (ЗОШ «В», м. Миколаїв) або ж для дівчат — координаційно-динамічних, які виконувалися під музику (ЗОШ «А», м. Херсон).

Формуванню інтересу сприяло також розкриття на уроках міжпредметних зв'язків фізичної культури з фізіологією, біологією, математикою, фізикою. Підліткам детально пояснювали (навіть малювали найпростіші схеми, формули), що таке білки, жири і вуглеводи та яка їх роль у харчуванні людей, особливо спортсменів (учитель В. Синенко, ЗОШ «А»). Проведені на уроках математичні підрахунки фізіологічної реакції організму на навантаження (пульсометрія за індексом Руфф'є) із зацікавленням використовувалися підлітками вдома. З бесід з батьками і родичами учнів з'ясувалося, що деякі з них проводили такі підрахунки тричі на день. Як свідчать проведені спостереження, на розвиток інтересу до занять фізичною культурою значно впливало знання теоретичних основ фізичної культури.

Для оцінки розвитку інтересу підлітків до занять фізичною культурою, їх зацікавленості у своїх власних показниках фізичної підготовки ми виділили три рівні.

**Низький рівень** характеризувався короткочасним, ситуативним інтересом підлітків до виконання фізичних вправ, що виявлялося у спогляданні того, що роблять інші, без спроби самостійно спробувати ті чи інші фізичні рухи. До низького рівня ми віднесли незнання підліт-

ками своїх результатів або ж байдуже ставлення до них.

**Середній рівень** передбачав більш стійкий інтерес у виконанні вправ ранкової зарядки, прояв бажання пізнати правила й порядок виконання цих та інших фізичних вправ, а також знання лише окремих своїх показників.

**Високий рівень** проявлявся в спрямованості особистості підлітка на самостійну діяльність із засвоєння конкретного виду спорту або ж на фізичний саморозвиток, навіть зашкоджуючи іншим інтересам (кіно, комп'ютерні ігри та ін.), а також зацікавленість у знанні основних своїх показників.

З метою з'ясування ступеня пізнавальних інтересів, а також рівнів уявлень підлітків про необхідність занять фізичною культурою їм запропонували твір на тему: «Що мені дали самостійні заняття фізичною культурою». Твір можна було писати в довільній формі, однак була запропонована схема написання. Пропонувалося по можливості детально відповісти на питання:

— Що бажав зробити (розвинути силу, спритність, швидкість та ін.)?

— Чому бажав це зробити (хотів бути сильнішим, поступити в секцію боксу або бути схожим на когось)?

— Хто допомагав (поради вчителя, батьків, тренера)?

— Що допомагало (використання «Самоучителя з фізичної культури», де можна знайти необхідні вправи на силу (гнучкість, витривалість тощо)?

— Як і коли виконував вправи (щодня або один раз на тиждень, або тільки за день до уроку фізкультури)?

— Скільки часу витрачав на заняття (10—15 хвилин вранці у вигляді зарядки, або 30—45 хвилин після виконання домашніх уроків, або зарядка + самотренування, щось інше)?

— З ким займався?

— Як контролював і оцінював свої дії (записував свої досягнення в «Самоучитель з фізичної культури», блокнот, щоденник тощо; сам собі ставив оцінки чи оцінювали батьки, товариш, учитель)?

— Що зробив, щоб покращити свої результати (змінив харчування або змінив комплекс вправ, щось інше)?

— Чого я досяг:

а) став сильнішим, швидшим та ін., або здоровішим, або встановив особистий рекорд, чи добре виступив на районних (шкільних) змаганнях;

б) став рішучішим, зібранішим; почали поважати інші; запросили до спортивної секції та ін.

Аналіз творів, анкет, бесід і спостережень дає підстави припустити, що фізичний розвиток підлітки розуміють у більшості своїй як цінність, ідеал. А для його розвитку необхідне зіставлення наявних знань про фізичний розвиток взагалі й того, як це здійснити у своїй особистій практиці, тобто в самостійних заняттях або ж на заняттях у різних спортивних секціях.

Формування у підлітків позитивних мотивів було найважливішим етапом в процесі самостійного оволодіння ними фізичною культурою, що виражалось в потребі досягти особисто значущого результату, систематичного й самостійного спостереження за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Основними умовами формування позитивної мотивації підлітків у проведеному дослідженні було:

1. Вивчення вчителем мотивів, які спонукали підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Така інформація визначала напрямки, засоби, методи і форми роботи з підготовки підлітків до фізичного саморозвитку.

2. Усвідомлення вчителем своєї ролі як організатора самостійної роботи підлітків, яка передбачала демократичний і гуманний стиль спілкування, що позитивно відбивалося на подоланні підлітками страху невдачі.

3. Взаємозв'язок урочної і позаурочної форми роботи, врахування особливостей колективу учнів: класу, команди, туристичної групи. Якщо підґрунтям такої взаємодії є довіра і взаєморозуміння, то можна розраховувати на виникнення емоційного позитивного ставлення до фізичної культури.

4. Можливість задоволення потреб кожного підлітка в самостійному і вільному виборі засобів, методів і форм занять фізичною культурою.

5. Спонування підлітків до саморефлекторної діяльності.

#### Література

1. *Аверин В.А.* Психология личности. — СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. — 89 с.
2. *Гончаренко С.* Український педагогічний словник.— Київ: Либідь, 1997. — 379 с.
3. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
4. *Кочетов А.И.* Теория формирования личности. — М.: Физическая культура в школе. — 1977. — №12. — С. 25—30.
5. Краткий психологический словарь /Ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2 изд., расш., испр. и доп.— Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. — 512 с.
6. *Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М.* Мотивация учения и ее воспитание у школьников. — М.: Педагогика, 1983. — 64 с.
7. *Новосельский В.Ф.* Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: Рад. шк., 1989. — 128 с.
8. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи). — К.: Фізичне виховання в школі. — 1999. — №1. — С. 2—24.
9. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. — М.: Педагогика, 1989.
10. *Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д.* Педагогика: Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. «Физ.культура» — М.: «Терра-Спорт», 2000. — 272 с.
11. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. — К.: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
12. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб.: Издательство «Питер», 1999. — 608 с.
13. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре.— Херсон: Издательство «Персей», 2000.— 34 с.
14. *Щукина Г.И.* Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. — М.: Педагогика, 1988. — 208 с.

## ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

*Л. Є. Шестерова*

*Харківська державна академія фізичної культури*

Проблема збереження та укріплення здоров'я дітей та підлітків в нашій країні стає все більш гострою. За даними А.П. Голобородько (1997), близько 90% учнів середніх загальноосвітніх шкіл України мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість. Велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура, якнайважливіший елемент здорового способу

життя. В зв'язку з цим такі вчені, як В.К. Бальсевич (1990), О.Н. Баранков (1991), Є.П. Ільїн (1994), А.А. Баранов (1997), Г.Н. Грець (2000) та ін., пріоритетними напрямками в фізичному вихованні школярів вважають оздоровлення та підвищення фізичної підготовленості.

Аналіз програми загальноосвітньої школи і документів планування показав, що в зміст уро-