

Список використаних джерел:

1. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.
2. Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімп. література 1997. 286 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : посібник. Київ : Олімп. література 2005. 294 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ СТАРШОЇ (ПРОФІЛЬНОЇ) ШКОЛИ

Москаленко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

«Людину, яка отримала хороше фізичне виховання, легко впізнати за рішучістю і впевненістю рухів. Вона знає свої сили, вміє їх докладати і ними користуватися, вона не піддається втомі, тому що вона – господар своїх органів», – це влучне висловлювання французького фізіолога і педагога, Жоржа Демені, мало б залишатись актуальним на всі часи. Що ж до твердження про те, що повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та впливає на всі сторони життєдіяльності людини – це вже загальновідома істина, яку, певно, знають геть усі.

Проте наразі ми й досі маємо небезпечного, але вже такого звичного ворога сучасного суспільства – критичне зниження рухової активності. За словами доктора біологічних наук, професора Анатолія Магльованого: «Хвороби, що зветься терміном “гіподинамія”, у медицині не існує, однак цей стан здатний привести до порушення функцій багатьох органів і систем. Саме тому лікарі усього світу з кожним роком приділяють гіподинамії серед населення усе більше уваги. Про значення цього терміну не важко здогадатися, “гіподинамія” означає “знижена активність”». І це зважаючи на те, що потреба в русі закладена на генетичному рівні і є важливим компонентом біологічної складової людини.

Справа в тому, що маленька дитина використовує для руху будь-які можливості, навіть попри всі обмеження від батьків. Це і є неусвідомлений, але непереборної сили прояв природної потреби в русі. Однак з віком сила цієї потреби знижується за принципом «чим менше дитина рухається, тим швидше зникає потреба» [1, с. 7]. Причинами цього можуть бути нераціональний розпорядок дня, перевантаження навчальною роботою, тривале проведення вільного часу в статичному положенні біля екрану комп'ютера, телефона тощо. І як наслідок, втрачається ефективний стимулятор росту і вдосконалення функцій молодого організму, водночас знижуються

розумова та фізична працездатності, створюються передумови для розвитку захворювань. І перед нами постає парадоксальна ситуація: для успішного засвоєння навчальної програми школярам потрібна підвищена розумова працездатність, але необхідність тривалий час перебувати в статичному положенні, зниження рухової активності призводять до погіршення кисне-постачання до мозку, уповільненню процесів відновлення і зниженню тієї самої працездатності загалом.

Масштаби даної проблеми в Україні демонструють результати соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді («Health behaviour school-aged children»): кількість старшокласників, що не передбачають у звичайному розкладі дня будь-яких фізичних вправ або тренувань складає 9-10% від опитаних, щоденно займаються фізичними вправами у вільний від занять час лише 30%, причому фізична активність серед дівчат нижча, ніж у хлопців, у 1,5-2 рази. В той же час 30% респондентів оцінюють власне здоров'я як «посереднє» або «погане», 14% повідомляє про наявність медичного діагнозу хронічного захворювання або інших медичних обмежень, 41% скаржаться на регулярний головний біль, 29% на біль у животі, і загалом 59% часто відчувають себе роздратованими або в поганому настрої [2, с. 10-11]. Вимушений перехід на дистанційне навчання за останні роки значно пришвидшив зменшення потреби в руховій активності у школярів, так як вся їхня діяльність зводиться до перебування в одному й тому самому місці кожен день і кожен урок.

Тож наразі ми, педагоги, в чийх руках майбутнє України – маємо віднайти ефективну педагогічну технологію формування потреби до занять фізичною культурою в школярів задля збереження здоров'я і краси нашої нації.

Фізичне виховання в тій чи іншій формі існувало з найдавніших часів, розвиваючись та перетворюючись відповідно до своєї епохи. Ми маємо численні пам'ятки матеріальної культури і рукописи Античності та Стародавнього Сходу, вже сформовані теоретичні міркування Сократа і Платона, нав'язуваний середньовічному людству аскетизм, народні засоби фізичної культури і систему фізичного виховання лицарів, підтримку фізичного виховання з боку французького гуманізму в особі Франсуа Рабле, а також утопістів Томаса Мора і Томмазо Кампанелли, величезний вплив на розвиток теорії і практики фізичного виховання Джона Локка, Жан-Жака Руссо, Йоганна Песталоцці, практику німецьких філантропів кінця XVIII століття, безцінний вклад видань з тіловиховання В. Лаврінського на Галичині, реформи та вдосконалення шкільних програм останніх десятиліть.

Проте сучасні проблеми вимагають актуальних рішень. Тому формування потреби до занять фізичною культурою в учнів наразі

являється одним з найголовніших завдань вчителя фізичної культури та тренера. Цінні знання та історичний досвід людства мають поєднуватися з останніми медичними дослідженнями, розробками шкільних програм зі збалансованим навантаженням і новітніми тенденціями життя. Без уваги не мають залишитись значущі напрацювання факультетів фізичної культури та спорту вищих навчальних закладів України, зокрема Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, роботи Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка, результати досліджень Національної академії медичних наук України, Запорізького державного медичного університету, методичні доповіді практикуючих викладачів фізичної культури в освітніх закладах та матеріали в спеціалізованих виданнях.

Мета дослідження – проаналізувати процес формування потреби до занять фізичною культурою в дітей старшого шкільного віку, визначити основні фактори впливу на нього та сформулювати рекомендації відповідно до отриманих результатів і сучасних тенденцій в суспільстві.

Під поняттям «потреба» розуміють необхідність у чому-небудь, об'єктивно потрібному для підтримання життєдіяльності та розвитку організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства – так званий збудник активності.

У свою чергу, спираючись на результати аналізу різноманітних класифікацій потреб, ми можемо виділити дві основні групи: біогенні та соціогенні. До біогенних відносяться ті, виникнення яких обумовлене біологічною будовою і фізіологічним функціонуванням людського організму. Очевидно, що потреба в руховій активності є одним з таких чинників. Що ж до потреби займатися фізичними вправами – дослідники відносять її до потреби у діяльності із самореалізації, тобто до соціогенної. Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що являючись соціогенною, потреба до занять з фізичної культури ґрунтується на біогенних чинниках, що спонукають дітей до рухової активності [3, с. 2].

За схемою формування потреби до занять фізичною культурою (рис. 1) можна виділити наступну особливість цього процесу – його поетапність. Тобто, він являється ступеневим, а тому беручи до уваги особливості кожного етапу, ми зможемо впливати на нього максимально ефективно [3, с. 2-3].

Перший етап – створення інтересу до занять фізичними вправами. В загальному розумінні інтерес визначається як специфічне ставлення особистості до певного об'єкту під впливом його життєвої значущості та емоційної привабливості. І по суті, це єдина мотивація, що здатна перетворити роботу на приємне заняття протягом певного проміжку часу.

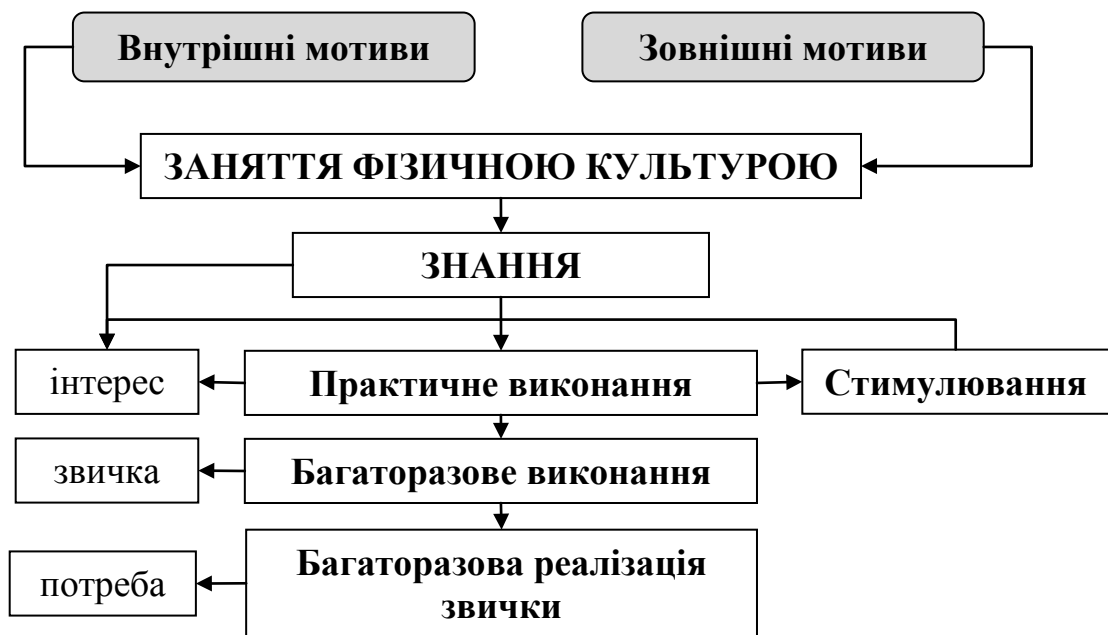


Рис. 1. Схема формування потреби до занять фізичною культурою

На даному етапі проявляється вплив зовнішніх чинників, таких як сім'я, засоби масової інформації, вчитель фізичної культури тощо, та внутрішніх – у вигляді біогенних потреб. Тому дуже важливо не ігнорувати роботу з батьками старшокласників, так як відсутність їх інтересу до успіхів дітей в руховому розвитку має демотивуючі наслідки. В такому віці підлітки дуже залежать від думки людей, що їх оточують, а також часто знаходять собі кумирів серед знаменитостей чи самі мріють стати відомими блогерами. Тож розмову про заняття фізичною культурою доречно побудувати на бажанні старшокласника мати гарну спортивну форму як та чи інша знаменита людина або обговорити можливість створити власний спортивний влог. Що ж до навчальних занять із фізичної культури, найефективнішими засобами формування інтересу учнів вважаються змагання та ігри, сюжетні уроки, елементи туризму, створення пошукових ситуацій і відповідність завдань потребам самих старшокласників.

Другий етап – формування в підлітків фізкультурних знань. По суті, знання – це перший, ведучий компонент змісту фізичного утворення, що здобувається школярами в результаті навчання по предмету «Фізична культура». Без засвоєння знань про закономірності рухів, способи виконання фізичних вправ і тактичних дій, принципи суддівства, організації і проведенні самостійних та групових занять неможливе повноцінне оволодіння руховими діями, уміннями тактичного, інструкторсько-методичного, суддівського і самоуправлінського характеру. На цьому етапі найвпливовішим чинником являється компетентність вчителя фізичної культури –

динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадських якостей, морально-етичних цінностей, завдяки яким він успішно здійснює свою професійну діяльність. Ми, як педагоги, не можемо собі дозволити мати слабку підготовленість, так як умови сучасної школи і зміни в освітній системі вимагають від нас безперервного розвитку самих себе як професіоналів.

Третій етап – безпосереднє виконання фізичних вправ та застосування стимулів. В свою чергу, стимулювання – це спеціальна діяльність, спрямована на підвищення навчальної активності за допомогою спонукань, важливих для учнів, так звана система заохочень та покарань. Основними видами заохочення являються сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, подяка, оприлюднення досягнень, ігрова та змагальна діяльність. Покарання має бути адекватним, публічним і своєчасним. Зазвичай воно проявляється у таких формах, як обмеження в правах, позбавлення задоволень, зауваження, осуд, догана, обговорення в колективі чи виклик батьків. Тож своєчасне застосування стимулів під час фізкультурних занять та безпосередньо після виконання фізичних вправ сприяє підвищенню емоційного задоволення учнів та формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Четвертий етап – формування звички займатись фізичними вправами на основі багаторазового виконання та знятого інтересу до них. Звичка – це особлива форма поведінки, що проявляється у схильності робити ті чи інші дії, які закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. При наявності емоційного задоволення цей спосіб поведінки перетворюється на потребу. На відміну від інтересу, який формується вже після перших спроб виконання рухових дій, звичка досягається в результаті їх засвоєння до рівня навичок. Проте водночас вона також являється внутрішньою мотивацією до діяльності.

П'ятий етап – формування потреби до занять фізичною культурою шляхом систематичної підтримки звички займатися фізичними вправами.

Таким чином, формування потреби до занять фізичною культурою є таким педагогічним процесом, що не втрачає свою доцільність, важливість та являється своєрідним викликом професіоналізму викладача фізичної культури. Розуміння етапів та окремих елементів дозволяє контролювати та впливати на хід формування потреби підлітків зберігати та зміцнювати своє здоров'я за допомогою занять фізичною культурою. Ми маємо приймати ефективні педагогічні рішення, обґрунтовані науковими дослідженнями і загартовані нашим власним досвідом.

Які перспективи подальших досліджень? Світ стрімко змінюється, досягнення науково-технічного прогресу постійно впливають на ритми життя сучасного суспільства, проте здоров'я і сила нашої нації завжди залишатимуться актуальними.

Список використаних джерел:

1. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Рухова активність і здоров'я: методичні рекомендації. Запоріжжя. 2019. 121 с.
2. Балакірева О. М. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ. 2011. 253 с.
3. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. Луцьк. 2013. С. 43–47.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Неділько І. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Фізичне виховання має бути спрямовано формування в учнів таких якостей, як свідоме ставлення до свого здоров'я фізичного розвитку, вимог суспільної гігієни; інтерес до фізичної культури та спорту, уміння займатися ними; потреба у регулярних фізичних вправах. Ігровий метод сприяє розвитку всіх вище перерахованих якостей.

Під руховими (фізичними) якостями розуміють якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність та рухливість у суглобах.

Обидва терміни – «рухові» та «фізичні» якості – правомірні в науці про фізичне виховання, оскільки акцентують увагу на різних факторах, що визначають ці якісні особливості. З погляду зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами використовують термін «рухові якості». Якщо слід виділити біомеханічну характеристику рухів, використовують термін «фізичні якості». Нарешті, розглядаючи якісні особливості рухової дії з позицій фізіологічного та психологічного регулювання (прояв волі людини), використовується третій термін – «психомоторні якості» [2].

Кожна рухова якість незалежно від складності структури включає низку компонентів, одні з яких відображають будову рухового апарату та тіла в цілому, інші – особливості функціонування регулюючих систем.

Серед компонентів, що становлять рухові якості, слід розрізнити загальні та спеціальні. Загальні притаманні декільком руховим якостям (наприклад, вольова якість наполегливості або терплячості за різних видів прояву витривалості). Спеціальні компоненти обумовлюють специфічність будь-якої якості. Наявністю загальних компонентів може відбуватися перенесення тренуваності однієї якості на інші. Слід звернути увагу, що розвиток одних компонентів може призвести до