

# Формування у дітей старшого підліткового віку внутрішньої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності

**О. Маркова**

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка*

Керівництво формуванням особистості лише тоді може мати позитивний результат, коли воно впливатиме на поведінку вихованця через створення та організацію внутрішніх мотиваційних сил. Головним педагогічним завданням виховної роботи було створення у старших підлітків мотивації до ЗСЖ та вироблення в них індивідуального валеологічно обґрунтованого способу життєдіяльності. Формування якостей особистості завжди діяльнісно опосередковане. Підґрунтям будь-якої діяльності є потребнісно-мотиваційний компонент. Потреба в рухах, у фізичному вдосконаленні, в збереженні та зміцненні здоров'я є психологічною основою мотивації старших підлітків до занять ФК і спортом. Мотивацію таких занять викликають в учнів визначені цілі, емоції, почуття, інтереси, які розглядаються в єдності та взаємодоповнюваності [1; 2; 3].

Про сформованість у старших підлітків інтегрованої мотивації можна говорити лише в тому випадку, коли всі її властивості реалізуються в процесі їх участі у фізкультурно-оздоровчих заходах. Наявність мотивів діяльності об'єктивно зумовлює не тільки їх єдність, а й вказує на протиріччя між ними, яке викликане індивідуально-віковими особливостями старших підлітків з ослабленим здоров'ям. В аспекті формування стабільної мотивації цієї вікової групи до занять фізичними вправами проблематичним є поєднання вихідного – (дискретного) рівня мотивації з процесуальним, необхідним для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності. Мотивами для учнів старшого підліткового віку можуть виступати уявлення та ідеї, почуття й переживання, що відображають їхні матеріальні або духовні потреби. У зв'язку з цим одним із завдань експериментального дослідження був розвиток процесуального рівня мотивації старших підлітків: створення проблемних виховних ситуацій, організацію значимих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, пред'явлення життєво важливих завдань з удосконалення фізичних, моральних та інших особистісно значимих якостей, адже в основу розвитку мотивації покладено значиму для учнів старшого підліткового віку діяльність.

Метою нашого дослідження було формування стійкої внутрішньої мотивації в старших підлітків до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Завданнями цього етапу були:

- зміцнення здоров'я, ліквідація недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей.
- виховання самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей;
- формування звички до здорового способу життя і обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час, організація активного відпочинку і дозвілля за місцем проживання.

На цьому етапі педагоги мали можливість залучати вихованців до позакласних занять фізичними вправами, але для їх ефективної організації необхідно було знати домінуючі мотиви, що спонукають учнів до занять самостійною фізкультурною діяльністю. У ході констатувального етапу експерименту ми з'ясували, що учні

старшого підліткового віку усвідомлюють позитивний вплив фізичних вправ на організм, як для покращення зовнішнього вигляду, так і для підвищення фізичної працездатності та рівня здоров'я. Інші мотиви вказують на взаємодію старших підлітків із соціальним середовищем і насамперед з ровесниками. Тому основними формами виховної роботи на цьому етапі формування цілеспрямованої мотивації до ФО діяльності були заняття в секціях загальної фізичної підготовки.

Теоретичною базою педагогічного підходу до виховання в старших підлітків ЗСЖ була суспільно-корисна діяльність як провідний фактор розвитку особистості підлітка, обґрунтований Д. Фельдштейном [3]. У нашому дослідженні таким фактором була ФО діяльність, яка включала заняття фізичними вправами, інструкторську, пропагандистську, організаторську, суддівську, волонтерську практику, самостійні заняття вдома та за місцем проживання. Ця діяльність спрямована як на відтворення, збереження та покращення здоров'я, так і на формування в старших підлітків мотиваційно-ціннісних орієнтацій та морального розвитку особистості.

Одним з найважливіших педагогічних факторів підвищення ефективності роботи школи зі створення в учнів старшого підліткового віку цілеспрямованої мотивації до оздоровчої фізкультурної діяльності в процесі занять у секції загальної фізичної підготовки було створення умов, що сприяють розвитку інтересу до певних видів спорту. Виходячи з того, що секційні заняття є добровільними, школярі заздалегідь обирали види спорту, які були їм до вподоби, й приходили в секцію з визначеним рівнем інтересу. У подальшому їхній інтерес розвивався, оскільки учні вивчали історію обраного виду спорту, знайомилися з біографією видатних спортсменів, їхніми досягненнями на різноманітних змаганнях. Групи загальної фізичної підготовки формувалися у двох напрямках, перший – заняття ігровими видами спорту, другий – заняття фітнесом та атлетизмом.

Під час опитування школярів було з'ясовано, що близько 39,5% респондентів мали бажання займатися ігровими видами спорту. Для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою нами була організована секція ігрових видів спорту „Гарпастум” (назва від античної гри у м'яч). Основу занять у секції складали ігри з м'ячем, особливістю яких було чітке розмежування тренування на дві частини: перша – виконання інтенсивних фізичних навантажень у вигляді спортивної гри (футбол, баскетбол, волейбол), друга – виконання помірних фізичних навантажень у вигляді нетрадиційних ігор з м'ячем (елементи крокету, гольфу, жонгливання м'ячем).

Створення та функціонування такої секції було найбільш оптимальним, оскільки об'єднувало широкий спектр засобів і методів педагогічного впливу. Основним змістом занять були загально розвивальні вправи, що сприяли всебічному фізичному розвитку школярів. Спеціальні вправи, які у процесі багаторазового повторення формували в учнів рухові вміння й навички з певного виду спортивних ігор. Різноманітність у секції спортивних ігор та знайомство з технічними елементами видів спорту, які ніколи не виконувалися старшими підлітками з ослабленим здоров'ям, забезпечили учням високий позитивний статус у середовищі однолітків. Заняття в секції „Гарпастум” планувалися таким чином, щоб оптимально дозувати фізичне навантаження, виходячи з вимог навчальної програми, стану здоров'я школярів та їхніх інтересів. Циклічне планування навчально-тренувальних занять дозволяло максимально використовувати можливості фізичного виховання учнів у секціях зі спортивних ігор. Заняття проводилися три рази на тиждень. Як показали результати дослідження, такі заняття активно відвідували 72,1% старших підлітків, що давало кращий оздоровчий ефект, оскільки тренування в секції слугували цілям загальної фізичної підготовки й поступовому залученню школярів як до звичних, так і незвичних для них видів спорту.

Позитивний вплив фізкультурної діяльності сприяв переорієнтації учнів старшого підліткового віку на утворення сталої мотивації і до здорового способу життя. При цьому враховувалися такі суттєві фактори, як посиленість вимог, що пред'являються до учня; доступність і різноманітність рухових дій; умови проведення занять; підвищена емоційність; доброзичливий тон учителя; усвідомлення старшими підлітками значимості виховання корисних для людини звичок. Експериментальна робота в секції відрізнялась від інших форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності різноманітністю навчально-виховних заходів, багатством змісту й варіюванням форм проведення позакласних занять.

Поряд із заняттями у секції „Гарпаstum”, експериментальна робота проводилася і в секції загальної фізичної підготовки, яка поділялася за гендерною ознакою: фітнесу для дівчат („Грація”) та атлетизму для хлопців („Стронгмен”). Тренування з фітнесу проводилися у взаємозв'язку з раціональним харчуванням. Фізичні вправи і особливості харчування для дівчат підбирали індивідуально – в залежності від протипоказань, рівня здоров'я, віку, особливостей будови фігури. На заняттях групи „Грація” використовувалися три різновиди фітнесу: аеробний (ходьба у швидкому темпі на початку занять у навчальному році з поступовим переходом на повільний біг наприкінці навчального року), силові вправи (з власною вагою тіла, гантелями, еспандерами), вправи на гнучкість (розвиток активної та пасивної гнучкості, махові рухи, елементи гімнастичних вправ та вправ з йоги). Особлива увага зверталася на заняття з аеробного фітнесу. На початку занять у групі з фітнесу дівчата займалися оздоровчою ходьбою, тому що вона є відмінним видом рухової активності, особливо для учнів з надмірною вагою тіла, зі слабкою загальною фізичною підготовкою, проблемами з опорно-руховим апаратом. Заняття розпочинали з розминки і невеликого статичного розтягування, а ходьбу з невеликої швидкості й поступового нарощування темпу до звичного рівня. Дівчат старшого підліткового віку не завжди цікавили одноманітні вправи з оздоровчої ходьби. Тому для підвищення рівня мотивації старших підлітків до аеробних навантажень ми ставили завдання на проходження визначеної дистанції ходьби. Так, протягом 15 тижнів було необхідно пройти 70 км. На спеціально створеній карті ходьби контролювалися щотижневі досягнення кожного учасника. Після проходження заданої дистанції дівчат заохочували врученням невеликих призів. Після завершення програми оздоровчої ходьби, дівчата переходили до оздоровчого бігу. Суть фітнесу – прагнення до оптимальної якості життя, яка включає в себе духовні, фізичні, соціальні компоненти. Тому в процесі занять у групі „Грація” ми намагалися привити дівчатам навички ЗСЖ, урахувавши основні принципи оздоровчого фітнесу, і створити цілеспрямовану мотивацію до занять фізичною культурою. .

Тренування в групі „Стронгмен” для хлопців були спрямовані на досягнення пропорційного розвитку постави та збільшення основних груп м'язів. Для цього використовувалися різноманітні силові вправи: з власною вагою, масою партнера, вагою різних снарядів (гир, гантелей, дисків, штанги та ін.). Використовувалися також еспандери, гумові й пружинні амортизатори. У школах, де був тренажерний зал або обладнаний куточок, використовувалися також спеціальні тренажери.

Для розвитку в хлопців сили, ми використовували універсальну програму силового тренінгу, розроблену спеціально для учнів старшого підліткового віку. Регулярні тренування з розвитку сили допомагали зміцнити здоров'я й покращити статуру підлітків. Але до тренувань ми підходили дуже обережно, збільшуючи навантаження поступово. Основною метою занять було загальне зміцнення й розвиток організму в процесі занять. Для старших підлітків з певними порушеннями постави та недостатнім фізичним розвитком основним навантаженням була власна вага тіла. Тому

вони виконували згинання і розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, елементи гімнастичних управ на брусах, підтягування, вправи з гантелями та еспандерами. Ці вправи суттєво розвивали верхню частину тіла. Програму доповнювали кроками вгору по сходах з гантелями (при великій кількості повторень) та звичайним бігом. Навантаження з малим числом повторень і максимальною вагою не використовувалися. Були виключені з тренувальної програми і форсовані повторення.

Для убезпечення від зловживань силовими навантаженнями старші підлітки тренувалися під постійним контролем учителя фізичної культури, який регулярно перевіряв відповідність тренувальної програми можливостям учнів з ослабленим здоров'ям та індивідуальну реакцію на вправи. Цей контроль був обов'язковим і важливим, тому що учні підліткового віку піддаються спокусі й часто застосовують небезпечні тренувальні вправи.

Під час занять у секціях з фізкультурно-оздоровчою спрямованістю в учнів експериментальних груп поступово формувалася система опорних понять і знань про користь регулярних занять фізичними вправами. Школярі у ході індивідуальних і групових бесід дізнавалися про історію видів спорту, конкретні приклади з життя прославлених спортсменів-ігровиків, відомих спортсменів атлетичного фітнесу, боді-фітнесу, спортивної аеробіки, бодібілдингу, важкої атлетики, пауерліфтингу та ін.. Ці види спорту стали дуже популярними серед школярів підліткового віку і, поступово привертаючи увагу, формували в них цілеспрямовану стійку мотивацію до фізкультурної діяльності.

Виховна цінність фізкультурно-спортивної інформації проявлялася в розвитку інтересу учнів до сучасних і нетрадиційних видів спорту, що було необхідною умовою формування сталого мотивації до фізкультурної діяльності та стійкої потреби до занять фізичними вправами. Орієнтація на ці види спорту також несла оздоровчий потенціал, оскільки сприяла валеологічному розвитку учнів, відволікаючи їх від пасивного проведення дозвілля, за місцем проживання.

Отже, аналіз педагогічного досвіду та результатів експериментальної роботи з виховання здорового способу життя засобами фізичної культури показали, що найкращий ефект дають активні форми і методи педагогічного впливу на старших підлітків. Вони сприяють залученню їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка найбільш повно розкриває рухові здібності, активізує творчі можливості й забезпечує високий статус учнів у шкільному середовищі. У процесі включення старших підлітків до різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в учнів накопичувався досвід моральної поведінки, формувалося відповідальне ставлення до власного здоров'я. Під впливом занять фізичними вправами при оптимальному руховому режимі та прояві певних вольових зусиль в учнів формувалися соціально-значимі мотиви регулярних занять фізкультурною діяльністю, створювалося уявлення старших підлітків про складові здорового способу життя, розвивалися фізичні якості й покращувався стан здоров'я.

### **Література:**

1. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія личности / А. Маслоу. – М. : Рефл.-бук. ; Киев: Веклер, 1997. – 300 с.
2. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Свириденко Світлана Олександрівна; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 1998. – 216 с.
3. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков / Д. И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1982. – 224 с.