

## Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Аналіз наукової літератури засвідчив, що на проблему формування потреби займатися фізичними вправами в дітей шкільного віку науковці звернули увагу лише в 90-х роках. У цих дослідженнях вивчалися лише зовнішні чинники впливу на зазначену проблему, зокрема формування в дітей мотивів до занять фізичними вправами, впливу сім'ї на створення в школярів мотивації до цих занять. Водночас мало уваги приділяється впливу вчителя фізичної культури на формування потреби займатися фізичними вправами в дітей шкільного віку [1; 2; 4; 5].

Психологи [8; 9; 10] стверджують, що будь-яка діяльність починається з потреби, яка є першою причиною спонукання до діяльності. Під потребою загалом розуміється стан суб'єкта, що складається на основі суперечностей між існуючим і необхідним (або видається суб'єкту необхідним) та спонукає його до діяльності для усунення цієї суперечності. Проаналізувавши різні точки зору, можна стверджувати, що потреба є неусвідомленою необхідністю в чомусь, спонукальною причиною діяльності, до того ж (і це головне) – найпершим видом спонукання, який указує на необхідність діяти, але не вказує напрямку дії.

Аналіз різноманітних класифікацій потреб [9; 10] дає підставу поділити їх на біогенні та соціогенні. До біогенних чинників слід віднести такі, виникнення яких обумовлене біологічною будовою й фізіологічним функціонуванням людського організму, а саме: 1) потребу в постійній діяльності; 2) потребу в розвитку психічних функцій, у тому числі пам'яті, мислення, уявлення; 3) потребу в нових враженнях; 4) потребу в емоційному насиченні, тобто в повнокровному емоційному житті, у збалансованих позитивних і негативних емоціях; 5) потребу в розумовій діяльності у внутрішньому плані; 6) потребу в теоретичному осмисленні явищ, що спостерігаються; 7) потребу в рефлексії й самооцінці; 8) потребу творити. Крім того, чимало авторів наголошують, що дітям властиві: 1) потреба в руховій активності; 2) потреба в ігровій діяльності.

Соціогенні потреби були поділені на: 1) потреби в праці; 2) потреби в інформації; 3) потреби в спілкуванні; 4) потреби в усамітненні. Потребу в праці автор вважає найважливішою, оскільки, поєднуючись з іншими фундаментальними потребами, вона перетворюється в чотири основні групи похідних потреб: 1) матеріальні; 2) духовні; 3) комунікативні; 4) потреби в діяльності із самореалізації. Очевидно, що потребу займатися фізичними вправами можна віднести саме до потреб у діяльності із самореалізації.

Отже, будучи соціогенною, потреба займатися фізичними вправами ґрунтується на біогенних чинниках, а біогенні потреби спонукають дітей до рухової активності.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукає, що є рушійними силами навчальної діяльності [5; 6; 8; 10]. Це – потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які стимулюють навчальну діяльність дітей. На важливості формування в школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях [5; 10]. При цьому проблема формування в дітей стимулів до фізичного виховання не була окремим предметом дослідження.

Окремі особливості формування стимулів у навчально-виховній діяльності школярів відображені в наукових працях В. І. Лозової (1990), С. М. Корнієнка (2001), С. А. Білітюка (2006) [1]. У науковій літературі розглянуто різні підходи до вивчення змістовності стимулів у навчальній діяльності [5; 8; 10]. Водночас продовжується дискусія щодо сутності стимулів у процесі фізичного виховання. Нерозробленою залишається технологія формування в школярів середнього шкільного віку стимулів до занять фізичними вправами.

Ураховуючи недостатню теоретичну розробку означеної проблеми та внаслідок цього недостатню її реалізацію в практичній діяльності вчителів фізичної культури, а також ураховуючи соціальну значимість

і практичну необхідність формування здорового молодого покоління, ми акцентували увагу на дослідженні цієї проблеми.

**Завдання** дослідження – обґрунтувати етапи формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Щоб сформувати потребу займатися фізичними вправами, потрібно залучити дитину до виконання фізичних вправ у процесі фізичного виховання під впливом різних видів спонукань (зовнішньої та внутрішньої мотивації) і пройти п'ять етапів (табл. 1). Зовнішня мотивація проявляється через мотиви й стимули з боку батьків, учителя фізичної культури, засобів масової інформації тощо, а внутрішня – через потребу, інтерес, звичку [3; 4; 5].

Як стверджують науковці, процес формування потреб є ступеневим [4; 5]. Для розвитку різних потреб, зокрема формування потреби займатися фізичними вправами дітей середнього шкільного віку, доцільно використовувати етапи формування.

Перший етап передбачає створення в дітей інтересу до занять фізичними вправами. З одного боку, на це впливають внутрішні чинники (біогенні потреби), а з другого – зовнішні (батьки, засоби масової інформації, учитель фізичної культури тощо). Вони створюють у дітей мотиви до занять фізичними вправами. Отже, потреба, будучи внутрішнім джерелом спонукання активності дитини, через джерела зовнішнього впливу знаходить своє вираження в мотивах. В основі мотиву лежить усвідомлення дитиною значення тієї діяльності, якою їй пропонують займатися. Якщо потреба характеризує лише готовність до діяльності, то наявність мотиву надає діяльності новий, більш дійовий характер. У зв'язку з цим мотив як вид спонукання формується лише після виникнення потреби й передуює поведінці – зовнішньому вияву діяльності.

Другий етап передбачає мотивування, або ж формування в дітей фізкультурних знань. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи. Якщо діти внутрішньо сприймають умотивовані докази вчителя, то відвідування фізкультурних занять чи виконання вправ набуває для них певного змісту й вони готові активно включитися в цю діяльність. Мотивування містять також передачу вчителем інформації про спосіб виконання вправи. У результаті дитина готова до виконання фізичної вправи.

На третьому етапі здійснюється безпосереднє виконання фізичних вправ і застосування стимулів із метою створення в дітей інтересу займатися фізичними вправами.

Таблиця 1

**Етапи формування потреби займатися фізичними вправами**

Етап	Завдання	Результат
1	На базі біогенних потреб спонукати виконувати фізичні вправи	Мотив до занять фізичними вправами
2	Створити фізкультурні знання	Інтерес займатися фізичними вправами
3	Виконання фізичні вправи із застосуванням стимулів	Інтерес займатися фізичними вправами
4	На фоні емоційного задоволення здійснити багаторазове виконання фізичних вправ	Звичка займатися фізичними вправами
5	Здійснити багаторазовий вияв звички виконувати фізичні вправи	Потреба займатися фізичними вправами

За даними А. Пуні (1984) [9], інтерес уключає в себе три компоненти: знання, якими володіє людина з галузі, що її цікавить; практичну діяльність людини в цій галузі; емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі. І лише поєднання всіх трьох компонентів забезпечить стійкий інтерес до тієї чи іншої. Отже, інтерес – це ще один вид спонукання. Він не може бути мотивом, оскільки, на відміну від мотиву, який передуює діяльності, інтерес може формуватися лише в результаті діяльності. Крім того (і це дуже важливо), мотив формується під дією зовнішньої мотивації, а інтерес – внутрішньої.

Для підвищення емоційного задоволення в дітей після виконання вправ потрібно здійснювати стимулювання. Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою стимулів. Стимул – це спонукання, які є важливими для учнів [7; 10].

Основними стимулами підвищення навчальної активності дітей є успішність навчання, оприлюднення досягнень учнів, заохочення й покарання, ігрова та змагальна діяльність. Своєчасне застосування стимулів під час фізкультурних занять, а також безпосередньо після виконання фізичних вправ сприяє підвищенню емоційного задоволення школярів і формуванню інтересу займатися фізичними вправами.

Четвертий етап передбачає багаторазове відвідування фізкультурних занять або виконання фізичних вправ на основі інтересу до них із метою формування звички займатися фізичними вправами.

Звичка – це закріплений у житті людини спосіб поведінки, здійснення якого за деяких обставин (очевидно, при наявності емоційного задоволення) стає потребою людини. Потрібно відзначити, що багаторазове виконання фізичної вправи приводить до формування рухової навички, поряд із якою формується й звичка виконувати фізичну вправу. Водночас, на відміну від навичок, які виконуються лише в разі об'єктивної необхідності в них, звичка може реалізуватися навіть усупереч цій необхідності, у результаті внутрішнього спонукання [2; 5].

Отже, звичка – це вид спонукання, що формується в результаті багаторазового виконання певного виду діяльності, зокрема фізичних вправ. Якщо інтерес формується після перших спроб виконання рухових дій, то звичка – у результаті засвоєння їх до рівня навичок. Саме в цьому полягає різниця між цими видами спонукань. Водночас звичка, як і інтерес, є внутрішньою мотивацією до діяльності.

На п'ятому етапі потрібно систематично підтримувати звичку займатися фізичними вправами, яка з часом перейде в потребу займатися фізичними вправами, тобто сформується необхідність виконувати фізичні вправи.

У процесі формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку на вчителя фізичної культури, батьків покладається обов'язок сформувати в учнів фізкультурні знання, навчити їх техніки виконання вправ і закріпити її до рівня вміння чи навички, сформувати в дітей інтерес до занять фізичними вправами [1; 3].

Результати педагогічного спостереження показали, що на уроках фізичної культури вчителі недостатньо уваги приділяють створенню в учнів емоційного задоволення від виконання вправ і тим самим їх стимулюванню до активної навчальної діяльності, формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Серед стимулів застосовуються лише заохочення та проведення ігор й естафет [7].

Серед заохочень використовують переважно схвалення, сприяння та похвалу. Під час вивчення нових вправ перевагу надають схваленню 66 % (від загальної кількості заохочень), сприянню (20 %) і допомозі під час виконання фізичних вправ (14 %), а під час закріплення раніше вивчених рухів та їх удосконалення – схваленню (44 %), сприянню (27 %), високій оцінці (29 %). Виняток становить лише такий вид заохочення, як довіра вчителя. Вона фіксувалася тоді, коли на уроці застосовували груповий метод організації учнів і вчитель призначав старших у групах.

На кількість застосування заохочень на уроці фізичної культури впливає рівень кваліфікації вчителя – чим вищий рівень кваліфікації, тим більше заохочень застосовується на уроці. Незважаючи на майже постійне застосування рухливих ігор та естафет на занятті, рівень їх проведення часто не сприяє підвищенню емоційного задоволення дітей шкільного віку після закінчення цих вправ. Усе вищесказане дає підстави вважати такий рівень застосування стимулів на уроках фізичної культури дітей середнього шкільного віку як незадовільний.

Отже, потреба займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку як вид спонукання формується на базі біогенних (природних) потреб через інші види спонукання до занять фізичними вправами, а саме: мотив, інтерес, стимул і звичку. Вони відрізняються своїми особливостями й взаємопов'язані. Потреба, інтерес та звичка є видами внутрішнього, а мотив і стимул – зовнішнього спонукання.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Формування потреби займатися фізичними вправами є цілісним педагогічним процесом, який проходить через такі етапи: створення мотиву до занять фізичними вправами через вплив біогенних потреб дитини й зовнішнє спонукання, формування знань про фізичні вправи, формування інтересу займатися фізичними вправами через виконання з використанням стимулів, формування звички займатися фізичними вправами через багаторазове їх виконання на фоні емоційного задоволення, формування потреби займатися фізичними вправами через здійснення багаторазового прояву звички їх виконувати.

#### *Список використаної літератури*

1. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки / Білітюк С. А. – Луцьк, 2006. – 227 с.

2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы биологической мотивации / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1986. – 207 с.
3. Гнітецький Л. В. Деякі особливості рухової активності підлітків Волині / Л. В. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 316–320.
4. Гнітецький Л. В. Етапи формування потреби займатися фізичними вправами / Л. В. Гнітецький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2000. – № 11. – С. 3–6.
5. Давыдов В. В. Психологические проблемы формирования у школьников потребности и мотивов учебной деятельности / В. В. Давыдов, А. К. Маркова, Е. А. Шумилин // Мотивы учебной и общественной деятельности школьников и студентов. – М. : [б. и.], 1980. – С. 3–23.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.
7. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
8. Маркова А. К. формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : [б. и.], 1990. – С. 21–25.
9. Психология / под ред. А. Ц. Пуни. – М. : [б. и.], 1984. – 255 с
10. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Н. П. Гуменюка, В. В. Клименка. – Киев : [б. и.], 1985. – 311 с.

#### **Анотації**

*Як стверджують науковці, процес формування потреб є ступеневим. Доцільно для розвитку різних потреб, зокрема формування потреби займатися фізичними вправами, дітей середнього шкільного віку використовувати п'ять етапів формування. Формування потреби займатися фізичними вправами є цілісним педагогічним процесом, який проходить через такі етапи: створення мотиву до занять фізичними вправами через вплив біогенних потреб дитини й зовнішнє спонукання, формування знань про фізичні вправи, формування інтересу займатися фізичними вправами через виконання з використанням стимулів, формування звички займатися фізичними вправами через багаторазове їх виконання на фоні емоційного задоволення, формування потреби займатися фізичними вправами через здійснення багаторазового прояву звички їх виконувати. Отже, потреба займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку як вид спонукання формується на базі біогенних (природних) потреб через інші види спонукання до занять фізичними вправами, а саме: мотив, інтерес, стимул і звичку. Вони відрізняються своїми особливостями та взаємопов'язані. Потреба, інтерес і звичка є видами внутрішнього, а мотив та стимул – видами зовнішнього спонукання.*

**Ключові слова:** школярі, фізичне здоров'я, адаптація, функціональна система, захворюваність, мотиви, потреби, спонукання, стимули, звички, емоції.

**Инна Климчук. Формирование потребности заниматься физическими упражнениями у детей среднего школьного возраста.** Как утверждают научные работники, процесс формирования потребностей есть ступенчатый. Целесообразно для развития разных потребностей, в частности формирование потребности заниматься физическими упражнениями, детей среднего школьного возраста использовать пять этапов формирования. Формирование потребности заниматься физическими упражнениями является целостным педагогическим процессом, который проходит через следующие этапы: создание мотива к занятиям физическими упражнениями через влияние биогенных потребностей ребёнка и внешнее побуждение, формирование знаний о физических упражнениях, формирование интереса заниматься физическими упражнениями через выполнение с использованием стимулов, формирование привычки заниматься физическими упражнениями через многократное их выполнение на фоне эмоционального удовольствия, формирование потребности заниматься физическими упражнениями через осуществление многократного проявления привычки их выполнять. Следовательно, потребность заниматься физическими упражнениями у детей среднего школьного возраста как вид побуждения формируется на базе биогенных (природных) потребностей через другие виды побуждения к занятиям физическими упражнениями, а именно: мотив, интерес, стимул и привычку. Они отличаются своими особенностями и взаимосвязаны. Потребность, интерес и привычка являются видами внутреннего побуждения, а мотив и стимул – видами внешнего побуждения.

**Ключевые слова:** школьники, физическое здоровье, адаптация, функциональная система, заболеваемость, мотивы, потребности, побуждение, стимулы, привычки, эмоции.

**Inna Klimchuk. Formation of Need of Physical Exercises Practicing Among Children of Middle School Age.** As some of scientists say the process of needs formation has some stages. For development of some needs, especially formation of need of physical exercises among children of middle school age five stages of formation are applied. Formation of the need of physical exercises practicing is an unparted pedagogical process that goes through the following stages: formation of motive to physical exercises practicing through influence of biogenic needs of a child and outer motive, formation of knowledge about physical exercises, formation of interest to physical exercises practicing using stimuli, formation of habit of physical exercises practicing through their many-times repeating against

*the background of emotional pleasure, formation of need of physical exercises practicing through implementing of many-times display of habit of their executing. Need of physical exercises practicing among children of middle school age is formed on the basis of biogenic (natural) needs through other kinds of motives to physical exercises practicing as motive, interest, stimulus, habit. They all have their own peculiarities and are related. Need, interest and habit are kind of inner impulses, motive and stimulus are external impulses.*

**Key words:** school children, physical health, adaptation, functional system, sickness rate, motives, needs, impulse, stimuli, emotions.