ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ПАНТІК ВАСИЛЬ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796-053.7

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДІВЧАТ 11-15 РОКІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Луцьк – 2000

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Волинському державному університеті імені Лесі Українки, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент
Цьось Анатолій Васильович,
Волинський державний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Куц Олександр Сергійович,
Львівський державний інститут фізичної культури, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент
Круцевич Тетяна Юріївна,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури

Провідна установа Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кафедра фізичного виховання і здоров'я, Міністерство освіти і науки України, м.Київ

Захист відбудеться 27 вересня 2000 року об 11.00 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.02 у Волинському державному університеті імені Лесі Українки (43021, м.Луцьк, вул.Винниченка, 30).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Волинського державного університету імені Лесі Українки (43021, м.Луцьк, вул.Винниченка, 30).

Автореферат розісланий 27 серпня 2000 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради Цьось А.В.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Інтегральним показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Як зазначається в Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90 відсотків школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 відсотків – незадовільну фізичну підготовку.

Забруднення оточуючого середовища внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС спричинило, як показують наукові дослідження В.В.Петровського (1990), Ю.М.Москальова (1991), В.С.Пикалюка (1999) та інших, до збільшення кількості захворювань, підвищення смертності, зменшення природного приросту населення. Негативна тенденція зниження фізичного стану і здоров'я дітей призводить до фізичного виснаження, зниження стресостійкості, сповільнення розвитку розумових здібностей і навіть до погіршення міжособистісних відносин (В.В.Антоненко, 1992; Ю.А.Александровський, 1995; К.І.Кузьміна, 1996). При цьому, на думку окремих авторів (Б.А.Ледощук, Н.Р.Хоменко, Н.А.Гудзенко, 1995; Л.О.Калінкін, 1997; С.А.Полієвський, 1998), погіршення фізичного здоров'я дітей пояснюється радіаційною кінозофобією, а не прямою дією радіації на організм.

Одним із ефективних засобів поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС є виконання фізичних вправ (В.І.Завацький, 1994; В.П.Бенедь, 1994; В.В.Чижик, 1994; О.С.Куц, 1998 та ін.). У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей і молоді в умовах радіаційного забруднення, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас, залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку мотивів до такої діяльності (М.П.Козленко, 1982; О.Д.Дубогай, 1994; Е.С.Вільчковський, 1996; Г.В.Ложкін, 1999).

У сучасній науковій літературі існують різні підходи до визначення змістовної інтерпретації мотивів навчальної діяльності. Переважна більшість авторів (Л.С.Виготський, 1984; С.Л.Рубінштейн, 1989; А.К.Дусавицький, 1996; Є.П.Ільїн,2000) визначають їх як спонуку до діяльності, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість. Мотиви включають різноманітні компоненти (потреби, інтереси, переконання, ідеали, емоції), які мають складну психологічну структуру. Формування мотивації – складний педагогічний процес, який передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення активності школяра, виховання інтересу до діяльності і її результатів, задоволення від праці.

Наукові дослідження М.П.Козленка (1982), М.І.Войлокова (1992), П.К.Дуркіна (1994), Т.Ю.Круцевич (2000), які були присвячені формуванню інтересу та мотивації дітей різних вікових груп до фізичного виховання не розглядали їх особливості стосовно школярів, які проживають у зоні радіаційного забруднення. Крім того, організм дівчат 11-15 років зазнає великих змін, пов'язаних з періодом статевого дозрівання. Перебудова органів і систем організму впливає на психологічний стан та поведінку школярок (М.А.Фомін, Ю.М.Вавілов, 1991). У цьому віці формуються звички, які часто лишаються протягом усього життя.

Таким чином, велике соціальне і оздоровче значення занять фізичними вправами та відсутність теоретичних розробок і методичних публікацій із питань формування мотивації до них у школярів, які проживають на території радіаційного забруднення (особливо дівчат середнього шкільного віку), переконує у необхідності вирішення цієї наукової проблеми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано згідно із зведеним планом науково-дослідної роботи Волинського державного університету імені Лесі Українки за темою "Медико-біологічні наслідки аварії на ЧАЕС для Волині" (номер держреєстрації 0198 U 002431). Роль автора у виконанні дослідницької теми полягає у визначенні рівня фізичного стану дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення та розробці технології формування мотивації до занять фізичними вправами.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати технологію формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення.

Задачі дослідження:

1**.** Визначити рівень фізичного стану дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення.

2. Виявити ставлення та мотиви школярок 11-15 років до занять фізичними вправами.

3. Розробити і експериментально перевірити технологію формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення.

Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера особистості дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення.

Предмет дослідження – технологія формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років.

Наукова новизна одержаних результатів:

– обґрунтовано технологію формування мотивації до занять фізичнними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення;

– визначені чинники, які впливають на формування у школярок інтересу та мотивації до фізичного виховання;
– виявлено взаємозв'язок між показниками фізичного стану школярок 11-15 років, які проживають у зоні з підвищеним рівнем радіаційного забруднення;
– доповнено відомості про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей дівчат, які проживають на території радіаційного контролю.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення.

Результати дослідження впроваджені в практику роботи шкіл Маневицького, Любешівського і Камінь-Каширського районів Волинської області.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту при викладанні навчальних дисциплін "теорія і методика фізичного виховання", "теорія і методика оздоровчої роботи", "фізична реабілітація", "психологія спорту".

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні фізичного стану дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, виявленні їх ставлення до фізичної культури і спорту та розробці технології формування мотивації до занять фізичними вправами. У роботі виконаній у співавторстві дисертанту належать експериментальні дані.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дослідження доповідались на Міжнародній науково-практичній конференції "Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 1999); Всеукраїнських наукових конференціях "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні" (Луцьк, 1996); "Молода спортивна наука України" (Львів, 1999, 2000); щорічних наукових конференціях професорсько-викладацького складу Волинського державного університету імені Лесі Українки (1995-1999 рр.); обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 7 наукових працях, у тому числі: п'яти статтях у наукових фахових виданнях та матеріалах двох конференцій.

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, аналізу та узагальнення результатів дослідження, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 230 сторінках комп'ютерної верстки, містить 35 таблиць, рисунків, 5 додатків. У дисертації використано 235 наукових джерел, з яких 18 – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету та задачі дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, особистий внесок здобувача, подано дані про апробацію роботи та впровадження її в практику.

У першому розділі **“Теоретичний аспект проблеми дослідження”** проаналізовано й узагальнено теоретико-методичні основи мотивації навчальної діяльності, сучасні підходи до її формування у школярів, особливості та шляхи підвищення фізичного стану учнів, які проживають на території радіаційного забруднення. Це дало змогу визначити сучасні погляди науковців на зміст та структуру мотиву і навчальної мотивації, основні підходи їх формування. Аналіз наукових джерел дозволив виявити тенденції зниження фізичного стану школярів із чорнобильської зони, найпоширеніші класи хвороб, рекомендовані фізичні вправи та норми навантажень.

На основі узагальнення відомостей педагогічної, психологічної, медико-біологічної та спеціальної літератури щодо визначеної проблеми виявилось, що практично не розробленим і науково не обґрунтованим лишається питання формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат середнього шкільного віку, які проживають на території радіаційного забруднення.

У другому розділі **“Методи і організація дослідження”** охарактеризовано систему взаємодоповнюючих методів, що адекватні меті та задачам, подано структуру дослідження.

Для вирішення сформованих завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, педагогічне тестування, антропометричні, фізіологічні та психологічні методи, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики.

Дослідження проводилися із дівчатами 11-15 років загальноосвітніх шкіл в селах Прилісне Маневицького району, Видирта Камінь-Каширського району, які відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 23 липня 1991 року №106 “Про статус чорнобильських зон деяких районів Волинської області” віднесені до території радіаційного забруднення та Липини Луцького району (відносно чиста зона) Волинської області. Дослідно-експериментальна робота передбачала чотири етапи наукового пошуку.

На першому етапі дослідження (1995) здійснювалось теоретичне осмислення і вивчення обраної проблеми, визначення вихідних позицій і наукового апарату, розроблення плану дослідження.

На другому етапі (1996 р.) визначались особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану школярок 11-15 років. Проведено аналіз мотивації дівчат стосовно занять фізичними вправами. Всього було проаналізовано – 514 анкет основної та підготовчої медичних груп.

Мета третього етапу (1997 р.) полягала в розробці технології формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території екологічного забруднення. Були розроблені адаптовані програми виховання стимулів до систематичного виконання фізичних вправ, розвитку оздоровчих, естетичних та спортивних мотивів, що передбачали різні засоби фізичного виховання, дозування навантажень і самостійність дівчат.

Четвертий етап (1998-1999 рр.) передбачав експериментальну перевірку ефективності запропонованої технології формування мотивації до занять фізичними вправами та узагальнення результатів дослідження. Педагогічний експеримент проводився із дівчатами шкіл в с. Прилісне та Видирті. Всього було залучено 262 особи, із яких 127 дівчат склали експериментальну, 135 – контрольну групи. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалася розроблена технологія формування мотивації до занять фізичними вправами. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Педагогічний експеримент тривав один рік. Ефективність запропонованої технології навчання визначалась шляхом порівняння фізичного стану, моторної щільності уроків, ставлення до фізичного виховання дівчат у контрольній та експериментальній групах на завершення експерименту.

У третьому розділі **“Фізичний стан дівчат середнього шкільного віку, які проживають на території радіаційного забруднення”** подано порівняльний аналіз фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонльних можливостей дівчат 11-15 років, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності та на відносно чистих територіях.

Результати досліджень показали, що фізичний розвиток дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, не відрізняється ($P>0,05$) від їх ровесниць із відносно чистих територій. В окремих вікових періодах маса і довжина тіла, окружності частин тіла, товщина шкірно-жирових складок, склад тіла у школярок чорнобильської зони дещо вищі.

Аналіз отриманих даних показав, що рівень фізичної підготовленості дівчат із чорнобильської зони за переважною більшістю показників вірогідно не відрізняється від їх ровесниць із відносно чистих регіонів. Водночас, спостерігається чітка тенденція до зниження розвитку основних фізичних якостей у школярок, які проживають на території радіаційного забруднення. Найбільша різниця простежується за показниками сили (динамометрія правої кисті, станова сила, підтягування, стрибок у довжину з місця, підйом в сід за 30 с), витривалості (біг протягом 6 хв, біг 1500 м, біг з підвищенням швидкості) та спритності (тест “Фламінго”, човниковий біг 4 х 9 м).

Функціональні можливості дівчат 11-15 років на території радіаційного забруднення нижчі, ніж у їх ровесниць із відносно чистих зон. Вірогідна різниця ($P<0,05$) спостерігається за показниками частоти серцевих скорочень. Тривалість затримки дихання на вдиху і видиху, фізична працездатність PWC_{170}, екскурсія грудної клітки дівчат обох регіонів вірогідно не

відрізняються (P>0,05). Проте, виявлена тенденція до стрімкого їх зниження (особливо з віком) у школярок чорнобильської зони. Темпи відновлення частоти серцевих скорочень після навантаження у дівчат із зони радіаційного контролю значно нижчі.

Між показниками фізичного стану дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення, існують тісні взаємозв'язки. Найбільш пов'язані між собою антропометричні показники. Дещо меншу кількість залежностей мають антропометричні параметри із показниками фізичної підготовленості і функціональних можливостей. Кількість цезію в організмі найбільш взаємопов'язана (на основі кореляційного аналізу) з антропометричними показниками: масою (r=0,39) і довжиною (r=0,41) тіла, окружністю плеча (r=0,42), передпліччя (r=0,5), стегна (r=0,42), товщиною шкірно-жирової складки трицепса (r=0,39), площею поверхні тіла (r=0,43), активною масою тіла (r=0,49). Із показниками витривалості (біг протягом 6 хв, біг із підвищенням швидкості), затримки дихання і фізичною працездатністю спостерігаються зворотні взаємозв'язки.

У четвертому розділі **"Ставлення дівчат середнього шкільного віку, які проживають на території радіаційного забруднення, до фізичного виховання і спорту"** визначено рівень інтересу до фізичного виховання і спорту, мотиви занять фізичними вправами, самопочуття дівчат у процесі фізичного виховання.

Необхідно констатувати, що рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення, нижчий, ніж у їх ровесниць із відносно чистих регіонів. З віком у школярок обох регіонів спостерігається тенденція до зниження інтересу і появи негативного (чорнобильська зона) ставлення до фізичної виховання.

Результати дослідження показали (табл.1), що мотиви до занять фізичними вправами дівчат різних екологічних регіонів дещо відрізняються. Школярки, які проживають на території радіаційного забруднення, на перше місце ставлять мотив поліпшення здоров'я (50,2% – 11 років, 48,81% – 12 років, 42,3% – 13 років, 42,54% – 14 років і 45,71% – 15 років). Такий стан цілком закономірний і пояснюється зниженням рівня здоров'я і наявністю різноманітних захворювань, що спричинило забруднення оточуючого середовища радіонуклідами. На другому місці, згідно результатів анкетування, посів мотив бажання підвищити фізичну підготовленість (20,35% – 25,36%), і на третьому – прагнення мати гарну будову тіла (11,16% –24,66%).

Основний мотив відвідування уроків фізичної культури дівчатами на відносно чистих територіях – бажання підвищити фізичну підготовленість (36,25% – 42,37% в залежності від віку). На другому і третьому місцях знаходяться такі мотиви: поліпшити стан здоров'я (31,25% – 38,4%), прагнення мати гарну будову тіла (9,20% – 17,44%).

Таблиця 1

Мотиви фізичного виховання дівчат, %

Мотиваційні детермінанти	Чорнобильська зона (n=253)					Чиста зона (n=261)				
	Вік, років					Вік, років				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Бажання підвищити фізичну підготов-леність	20,85	21,3	25,4	20,3	20,35	38,84	42,37	40,0	39,46	36,25
Поліпшити стан здоров’я	50,2	48,8	42,3	42,5	45,71	38,4	33,11	33,51	31,25	38,33
Оволодіти технікою фізичних вправ	7,14	9,62	8,59	8,47	7,14	8,16	5,25	6,40	7,81	7,21
Інтерес до особи вчителя	1,93	1,58	0,72	–	–	2,17	1,32	2,79	1,56	1,35
Прагнення отримати добрі оцінки	2,23	3,08	2,19	1,47	–	1,93	2,34	1,18	–	–
Прагнення уникнути неприємностей	2,76	4,5	3,24	4,83	5,14	1,24	1,83	2,02	2,48	3,17
Прагнення мати гарну будову тіла.	14,89	11,2	17,6	22,4	24,66	9,26	13,78	14,1	17,44	13,69

Значення таких мотивів як прагнення отримати добрі оцінки і уникнути неприємностей незначне і складає 1,47% – 5,14% в чорнобильській і 1,18% – 2,48% у відносно чистій зоні. Результати анкетування свідчать, що дівчата не надають великої уваги оволодінню техніки фізичних вправ, що вивчаються на уроках.

Занепокоєння викликає низький рівень мотиву – інтерес до особи вчителя. Причому дівчата обох екологічних регіонів поставили зазначений мотив на останнє місце. Ймовірно такий стан обумовлений тим, що школярки не усвідомлюють значення фізичного виховання для їхнього життя і праці, його ролі в збереженні і зміцненні здоров’я.

Отже, основними мотивами фізичного виховання дівчат із зони радіаційного контролю є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла (оздоровчі, спортивні, естетичні).

Аналіз результатів показує, що основним фактором, який впливає на ставлення дівчат до фізичної культури є нестача вільного часу (27,75%- 51,04%). Ця тенденція зберігається у школярок чорнобильської й чистої зон.

Аналізуючи емпіричні дані анкетування можна констатувати, що на території радіаційного забруднення до основних організаційно-педагогічних факторів, які знижують ставлення дівчат до занять фізичними вправами, належать: відсутність спортивної бази, відсутність потрібних секцій та низький стан здоров'я. Очевидно, що ці фактори об'єктивно зумовлені умовами сільських шкіл в чорнобильській зоні. Крім того, на уроках фізичної культури застосовуються засоби і методи, а також дозування навантажень, які недостатньо відповідають функціональним можливостям школярок. Підтвердженням цих міркувань є те, що певна кількість дівчат із чорнобильської зони (6,13%–11,16%) у процесі фізичного виховання, як одного з негативних факторів, називають втому.

Вивчення психічних станів показало, що у дівчат, які проживають на забруднених територіях, оцінка самопочуття на 0,9 – 2,9 балів нижча, ніж у ровесниць із відносно чистої зони. Подібна тенденція спостерігається за активністю (різниця складає 1,1 – 2,5 балів), і за настроєм (0,9 – 1,7 балів). З віком у дівчат, які проживають у чорнобильській зоні, показники самопочуття й активності дещо знижуються. Після виконання фізичних вправ самопочуття половини дівчат поліпшується, у 14,46%-30,01% школярок (залежно від віку) – лишається без змін, у 6,58%-12,49% – погіршується. Неприємні відчуття найчастіше з'являються після тривалого бігу і, в меншій мірі, після естафет та стрибків.

У п'ятому розділі **"Технологія формування позитивної мотивації до виконання фізичних вправ у дівчат середнього шкільного віку в зоні радіаційного забруднення"** викладається загальна стратегія експериментального дослідження, наводяться та інтерпретуються отриамані дані.

Розроблена модель формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, обґрунтовувалася за допомогою детального аналізу основних принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

В основу технології формування мотивації дівчат до фізичного виховання було покладено такі принципи: свідомості й активності, доступності, систематичності, індивідуалізації, самостійності, міждисциплінарного підходу.

Результати теоретичного аналізу та отримані експериментальні дані дали змогу визначити три групи методів формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами:

– методи різнобічного впливу на свідомість, почуття, волю учениць із метою формування у них поглядів і переконань (бесіда, розповідь, лекція, диспут, метод прикладу);
– методи організації діяльності і формування досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, вправа, привчання, доручення, створення виховуючих ситуацій);
– методи стимулювання поведінки і діяльності (змагання, заохочення, покарання).

Основні засоби формування мотивації до занять фізичними вправами поділялися на дві групи: основні і допоміжні. До основних засобів належали фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори. Їх комплекс складав практичну фізкультурно-оздоровчу діяльність школярок, у процесі якої формувалося позитивне ставлення до фізичного виховання. Допоміжні засоби залежали від конкретної, локальної мети. До них належали технічне оснащення, інвентар, засоби масової інформації, література, наочність, кінофільми, виставки, музеї спортивної слави.

Досягнення ефективності формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, проводилося в різних формах навчально-виховної роботи: урочної, позаурочної. На уроках фізичної культури школярки, поряд із вивченням основних вправ, оволодівали принципами підбору фізичних вправ, технологією дозування навантажень. Обов'язково в зміст уроку включалися елементи гри та змагання.

У позаурочних формах фізичного виховання провідне місце належало спортивним секціям, змаганням, конкурсам, святам, туристичним походам. Різноманітність форм, з одного боку, – підвищувала рухову активність дівчат, а з іншого – формувала інтерес до занять фізичними вправами.

Формування мотивації до систематичного виконання фізичних вправ дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, здійснювалося в два етапи:

1. Формування інтересу до занять фізичними вправами.

2. Розвиток оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів.

Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, у першу чергу, від їх інтересу до занять фізичними вправами. За даними А.Ц.Пуні (1972), інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності. Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре поданий один компонент – практична діяльність. Знанням і емоційному задоволенню надається значно менше уваги. В цих умовах ефективність процесу виховання значно знижується. Зважаючи на такий стан, була розроблена програма формування інтересу до фізичного виховання дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення. Спеціальні знання дівчата отримували під час уроків фізичної культури. Теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності.

До прийомів виховання інтересу дівчат щодо виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання і оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового і змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентаря;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- регулярний контроль за досягненням школярок.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягає в емоційному задоволенні від діяльності. У великій мірі цьому сприяли мотивування і стимулювання.

Розвиток оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів проводився на другому етапі. Для цього пропонувалась система диференційованих завдань різного спрямування. Розвиток оздоровчих мотивів починався з бесід про оздоровче значення фізичних вправ, приклади оздоровлення людей різного віку, сучасні системи зміцнення здоров'я. Враховуючи те, що двох уроків фізичної культури для підвищенного фізичного стану школярок недостатньо, велика увага надавалася самостійним заняттям. Для цього була розроблена спеціальна програма самостійного виконання фізичних вправ, дозування навантажень, пульсові режими виконання циклічних вправ.

Розвиток естетичних мотивів, які, як показують наукові дослідження (Е.Г.Булич, 1986) і практика роботи шкіл, є найбільш дієвими стимулами сумлінного виконання фізичних вправ, проводився за домогою різноманітних загальнорозвиваючих вправ у поєднанні з аеробними навантаженнями.

Важливо зазначити, що частина дівчат у процесі фізичного виховання прагнули підвищити фізичну підготовленість і досягти певних спортивних результатів. Ці спортивні мотиви важливо розвивати і надалі тому, що вони можуть стати надійним фундаментом подальших систематичних занять фізичними вправами. Тому для цієї групи дівчат ми пропонували заняття в спортивних секціях.

Спираючись на дані досліджень О.С.Куца (1996), М.А.Галайдюка (2000), ми рекомендували основні гігієнічні, організаційно-методичні та програмні умови роботи спортивних секцій в школах, які розміщені на території радіаційного забруднення.

Результати педагогічного експерименту засвідчують ефективність розробленої технології формування мотивації до занять фізичними вправами.

У дівчат експериментальної групи значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту (табл 2). Результати, подані в таблиці, показують, що у них сформовано високий, вище середнього і середній інтерес до фізичного виховання. Лише 0,25-1,39% школярок (у залежності

від віку) оцінили рівень інтересу до виконання фізичних вправ, як низький. Окремі дівчата (1,27-5,49%) контрольної групи мають дуже низький інтерес до фізичного виховання.

У частини школярок інтерес до фізичного виховання відсутній (0,45-1,48%) або, навіть, сформувалось негативне ставлення (0,28-0,59%). Великий відсоток дівчат експериментальної групи (67,22-82,01%) систематично самоістійно (3-6 разів на тиждень) виконують фізичні вправи.

Таблиця 2

Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Експериментальна група (n=127)					Контрольна група (n=135)				
	Вік, років					Вік, років				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Високий	39,65	35,11	39,6	32,68	30,62	14,27	18,81	14,90	12,08	12,80
Вище середнього	32,24	31,31	29,84	35,16	32,35	29,14	40,63	33,84	27,16	28,70
Середній	27,16	32,84	29,17	31,24	35,42	49,58	31,2	40,84	45,97	38,29
Нижче середнього	0,25	0,74	1,39	0,92	1,27	5,29	4,32	4,87	9,23	12,65
Низький	–	–	–	–	0,34	1,27	3,89	4,29	3,94	5,49
Інтерес відсутній	–	–	–	–	–	0,45	1,15	0,98	1,25	1,48
Ставлення негативне	–	–	–	–	–	–	–	0,28	0,37	0,59

Крім цього, у дівчат експериментальних груп на уроках фізичної культури значно зросла моторна щільність (табл. 3).

Таблиця 3

Показники загальної і моторної щільності уроку фізичної культури в експериментальних і контрольних групах після педагогічного експерименту, %

Вік, роки	Експериментальна група (n=127)		Контрольна група (n=135)	
	Загальна щільність	Моторна щільність	Загальна щільність	Моторна щільність
11	97,84	66,76	97,56	49,97
12	98,52	65,84	98,81	52,41
13	96,64	66,12	97,49	50,84
14	97,12	62,15	96,14	47,62
15	98,46	60,48	97,58	49,56

Наприклад, різниця моторної щільності уроку експериментальних та контрольних груп складає в 11 років 16,79% у 12 років – 13,43%, у 13 років – 15,28%, в 14 років – 14,53%, у 15 років – 10,92%. Очевидно, підвищення інтересу дівчат до фізичного виховання сприяло поліпшенню їх рухової активності, що позитивно вплинуло на моторну щільність уроку.

Аналіз результатів, поданих у таблиці, показує, що школярки експериментальних груп мають вірогідно ($P<0,05$) вищі знання з гігієнічних вимог до занять фізичними вправами, правил виконання домашніх завдань, правил безпеки під час виконання фізичних вправ, рухового режиму, лікарського контролю та інших. Причому підвищення теоретичної підготовленості дівчат спостерігається в усіх вікових групах.

Аналіз отриманих даних дозволив констатувати, що у дівчат експериментальної групи спостерігається тенденція до збільшення показників довжини і маси тіла, окружності грудної клітки і зменшення окружності талії та стегна. За показниками фізичної підготовленості дівчата експериментальних груп переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за рівнем розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей ($P<0,05$). Такий стан зумовлений, в основному, змістом навчальних занять в експериментальних групах. Відсутність вірогідної різниці між представницями контрольної та експериментальної груп запоказником розвитку швидкості пояснюється вихованням цих якостей. Отже, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення, в першу чергу, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту.

Функціональні можливості дівчат експериментальних груп вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця спостерігається за затримкою дихання на вдиху і фізичною працездатністю.

Результати дослідження дають підстави вважати, що вихідна методологія є правильною, визначені задачі реалізовані, мета досягнута, сукупність одержаних наукових висновків має важливе значення для теорії і практики формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи шкіл.

Розділ **"Аналіз і узагальнення результатів дослідження"** присвячений розкриттю трьох груп отриманих даних: підтверджуючі, доповнюючі та абсолютно нові.

У дослідженні підтверджено наукові результати В.І.Завацького (1994); В.В.Чижика (1996); О.С.Куца (1997); Т.Ю.Круцевич (2000) щодо ефективності застосування фізичних вправ для підвищення фізичного стану і опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища в умовах радіаційного забрудненя. Підтверджено також дані М.А.Галайдюка (2000), Б.Д.Розпутняка (2000) про зниження рівня фізичної підготовленості дівчат чорнобильської зони та їх інтересу до занять фізичними вправами. До цієї групи також належать результати ефективності роботи на території радіаційного забруднення шкільних спортивних секцій за умови оптимальних фізичних навантажень.

Доповнюючими є дані про рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей та взаємозвязку показників фізичного стану дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забрудення. Крім того, до другої групи отриманих даних належать результати щодо мотивів фізичного виховання дівчат чорнобильської зони, самопочуття, активності і настрою, програм для самостійних занять фізичними вправами.

Новими є відомості стосовно технології формування мотивації дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, диференційованого підходу до розвитку оздоровчих, спортивних та естетичних мотивів, програмування фізкультурно-оздоровчих занять для цієї категорії населення.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової і методичної літератури показав, що у школярок, які проживають на території радіаційного забруднення, спостерігається погіршення стану здоров'я, зниження показників фізичної підготовленості і функціональних можливостей, а також окремі психічні відхилення.

З метою підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учениць, які проживають у зоні радіаційного забруднення, науковцями рекомендуються різноманітні навантаження оздоровчого

характеру, позитивний вплив на організм яких переконливо доведений. Водночас, ставлення дівчат до виконання фізичних вправ залежить від мотивів фізичного виховання, які переважна більшість авторів визначають як спонуку до діяльності, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість. Науковими роботами встановлено основні шляхи формування навчальної мотивації учнів, особливості її формування до спортивної діяльності.

Сучасними дослідженнями не вивчалися засоби та методи формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат середнього шкільного віку, які проживають на території радіаційного забруднення.

2. Фізичний стан дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, характеризується такими особливостями:

- фізичний розвиток школярок різних зон вірогідно не відрізняється ($P>0,05$). В окремих вікових періодах маса і довжина тіла, окружність частин тіла, товщина шкірно-жирових складок у школярок чорнобильської зони дещо вищі;
- виявлена чітка тенденція до зниження розвитку основних фізичних якостей у дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення. Найбільша різниця простежується за показниками сили (динамометрія правої кисті, станова сила, підтягування, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с), витривалості (біг протягом 6 хв, біг 1500 м, біг з підвищенням швидкості) та спритності (тест "Фламінго", човниковий біг 4 х 9 м);
- функціональні можливості дівчат 11-15 років на території радіаційного забруднення нижчі, ніж у їх ровесниць із відносно чистих зон. Вірогідна різниця ($P<0,05$) спостерігається за показниками частоти серцевих скорочень. Тривалість затримки дихання на вдиху і видиху, фізична працездатність PWC_{170}, екскурсія грудної клітки дівчат обох регіонів вірогідно не відрізняються ($P>0,05$). Проте, виявлена тенденція до стрімкого їх зниження (особливо з віком) у школярок чорнобильської зони.

3. Інтерес до фізичного виховання у дівчат, які проживають на території радіаційного забруднення, нижчий, ніж у їх ровесниць із відносно чистих регіонів. Із віком у школярок обох регіонів спостерігається тенденція зниження інтересу і появи негативного (чорнобильська зона) ставлення до фізичної культури.

Основними мотивами фізичного виховання дівчат із зони радіаційного контролю є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла (оздоровчі, спортивні, естетичні). На ставлення школярок до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, поганий стан здоров'я, втома.

4. В основі технології формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу при дотриманні визначеної мети, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Етапи формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат, які проживають в зоні радіаційного забруднення: формування інтересу до фізичного виховання і спорту, розвиток оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів.

Методика формування мотивації дівчат до виконання фізичних вправ передбачає застосування трьох груп методів виховання:

– методи різнобічного впливу на свідомість, почуття, волю учнів із метою формування у них поглядів і переконань (бесіда, розповідь, лекція, диспут, метод прикладу);

– методи організації діяльності і формування досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, вправа, привчання, доручення, створення виховуючих ситуацій);

– методи стимулювання поведінки і діяльності (змагання, заохочення, покарання).

5. Формування інтересу у дівчат до виконання фізичних вправ проводиться в трьох напрямках: формування спеціальних знань, активізація практичної діяльності, створення позитивного емоційного фону та задоволення від діяльності. До основних прийомів виховання інтересу школярок до виконання фізичних вправ належать:

– новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
– постановка конкретних, посильних завдань навчання і оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
– застосування ігрового і змагального методів на різних етапах навчання;
– постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
– широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентаря;
– проведення уроків з музичним супроводом;
– регулярний контроль за досягненнями школярок.

6. Педагогічний експеримент виявив ефективність запропоно-ваної технології формування мотивації дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення, до занять фізичними вправами. Школярки експериментальних груп, порівняно з контрольними, мають стійкий інтерес до фізичного виховання і спорту, кращі спеціальні знання, систематично виконують фізичні вправи.

Найбільші зрушення ($P<0,05$) спостерігаються за показниками окружності грудної клітки, силових, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості, затримки дихання на вдиху і фізичної працездатності.

7. Отримані дані педагогічного експерименту вказують на вірогідне підвищення фізичного стану дівчат середнього шкільного віку, їх інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, що свідчить про ефективність авторської методики і можливість її впровадження у практику фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Пантік В.В. Динаміка рівня інтересу і мотивації до занять фізичними вправами у дівчат середнього шкільного віку // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – №7. – С.144-148.

2. Пантік В.В. Рівень фізичної працездатності дітей, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях Волині // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред.Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 1999. – №2. – С.13-15.

3. Пантік В.В. Загальна характеристика іонізуючого випромінювання та його впливу на організм людини // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – №8. – С.129-132.

4. Цьось А.В., Пикалюк В.С., Навроцький Е.М., Пантік В.В., Митчик О.П., Ганц О.М. Рівень фізичного стану юнаків 16-17 років, які проживають на території радіаційного забруднення // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – 1999. – №8. – С.87-95.

5. Пантік В.В. Мотивація підлітків, які проживають на території радіаційного забруднення, до занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 1999. – С.176-182.

6. Пантік В.В. Проблеми специфіки мотивації людини // Проблеми педагогічних технологій: Тематичний збірник наукових праць. Випуск 3. – Луцьк: Доля, 1998. – С.69-71.

7. Пантік В.В.Вплив радіаційного опромінення на стан фізичної підготовленості // Матеріали XLII науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу і студентів Волинського державного університету ім.Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 1996. – Ч.ІІІ. – С.212.

АНОТАЦІЇ

Пантік В.В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11-15 років, які проживають на території радіаційного забруднення. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2000.

Дисертація присвячена питанням формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат середнього шкільного віку, які проживають на території радіаційного забруднення. В дисертації визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей дівчат 11-15 років, які постійно проживають у зоні радіаційного контролю, виявлено їх ставлення до фізичного виховання і спорту. Встановлено взаємозв'язки між показниками фізичного стану. Запропоновано технологію формування мотивації до занять фізичними вправами школярок, які проживають в умовах радіаційного забруднення. Основні результати праці впроваджено в практику роботи загальноосвітніх шкіл.

Ключові слова: мотиви, мотивація, фізичне виховання, радіаційне забруднення, дівчата 11-15 років, етапи, засоби, методи.

Пантик В.В. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями девушек 11-15 лет, проживающих на территории радиационного загрязнения. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Волынский государственный университет имени Леси Украинки.

Диссертация посвящена вопросам формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями девушек среднего школьного возраста, проживающих на территории радиационного загрязнения. Уровень физического состояние девушек 11-15 лет, проживающих на территории радиационного загрязнения, характеризуются такими особенностями:

- физическое развитие школьниц различных зон вероятно не отличается ($P>0,05$). В отдельных возрастных периодах масса и длина тела, окружности частей тела, толщина кожно-жировых складок у школьниц чернобыльской зоны значительно выше;
- выявлена четкая тенденция к снижению развития основных физических качеств у школьниц, которые проживают на территории радиационного загрязнения. Наибольшая разница очевидна между показателями силы и ловкости;
- функциональные возможности девочек 11-15 лет на территории радиационного загрязнения ниже, чем у их сверстниц из относительно чистых регионов.

Уровень интереса к физическому воспитанию и спорту у девочек, которые прожывают на территории радиационного загрязнения ниже, чем у сверсниц с относительно чистых регионов. С возрастом у школьниц обеих регионов наблюдается тенденция к снижению интереса и появлению негативного (чернобыльская зона) отношения к физическому воспитанию.

Основные мотивы физического воспитания девочек из зоны радиационного контроля: желание улучшить состояние здоровья, повысить физическую подготовленность и иметь гармоничное телосложение (оздоровительные, спортивные, эстетические). На отношение школьниц к физическому воспитанию воздействуют такие основные факторы: недостаток времени, отсутствие спортивной базы и необходимых секций, плохое состояние здоровья, утомляемость.

Этапами формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями девочками среднего школьного возраста, проживающих на территории радиационного загрязнения, есть формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, а также развитие оздоровительных, эстетических и спортивных мотивов.

Методика формирования мотивации девочек к выполнению физических упражнений предусматривает использование трех методов воспитания:

- методы всестороннего воздействия на сознание, чувства, волю учениц с целью формирования у них взглядов и убеждений (беседа, рассказ, лекция, дисскусия, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (педагогическое требование, общественное мнение, приучение, доверенность, создание воспитательных ситуаций);
- методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрение и наказание).
- Формирование интереса у девочек к выполнению физических упражнений проводилось в трех направлениях: вооружение специальными знаниями, активизация практической деятельности, создание эмоционального фона и удовлетворения от деятельности.

Педагогический экспериментпоказал высокую эффективность разработанной технологии формирования мотивации девочек 11-15 лет, проживающих на территории радиационного загрязнения, к занятиям физическими упражнениями. Основные результаты диссертационного исследования внедрены в практику работы общеобразовательных школ.

Ключевые слова: мотивы, мотивация, физическое воспитание, радиационное загрязнение, девушки 11-15 лет, этапы, средства, методы.

Pantik V.V. The Motivation Formation in Physical Training Lessons for 11-15 Uear-old Girls uho live at the radiation polluted territories.

The dissertation for acquiring the scientific degree of Candidate of Science in Physical Training and Sport (specialization 24.00.02 – Physical Culture, Physical Training of Different Social Groups. – Volyn State University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2000.

The dissertation is dedicated to the issues of the motivation formation in physical training lessons for junior schoolgirls who live at the radiation polluted areas an the dissertation the level of physical

development, fittness, functional abilities of 11-15-year-ad gires, who constantey live in the radiation controlled zone, was determined, and their attitudes towards physical education and sport were found out. The correlations among physical state indicators were stated. The technology of the motivation formation in physical training lessons for schoolgirls who live under conditions of radiation pollution was suggested. The main results of the work were used at the lessons in the comprehensive schools.

Key words: motives, motivation, physical education, radiation pollution, 11-15-year-old girls, stages, techniques, methods.