

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура)
освітньою програмою «Середня освіта (фізична культура)»

на тему: **«ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ
ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Білокур Наталії Анатоліївни
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент,
Трачук С.В.
Рецензент: доктор філософії
Підгайна В.О.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 24.11.2022 р)

Завідувач кафедри: Круцевич Т.Ю.
д.н.ф.в. і с., професор

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	8
1.1. Загальна характеристика організаційно-методичних умов у закладах загальної середньої освіти	8
1.2. Мотивація як головна складова занять фізичною культурою	14
1.3. Організація занять фізичною культурою у 8-9 класах закладу загальної середньої освіти	20
1.4. Особливості розвитку учнів 8-9 класів	31
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи досліджень	35
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел	35
2.1.2. Соціологічний метод дослідження (анкетування)	36
2.1.3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент)	36
2.1.4. Методи математичної статистики	37
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ	

	КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ	38
3.1.	Ставлення учнів 8-9 класів до організації занять фізичною культурою	38
3.2.	Аналіз мотивів та інтересів учнів 8-9 класів, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою	42
3.3.	Виявлення організаційно- методичних факторів ЗЗСО, які впливають на мотивацію до занять учнів 8-9 класів	44
	Висновки до розділу 3	50
	ВИСНОВКИ	52
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	54
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
	ДОДАТКИ	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я;

МОН – Міністерство освіти і науки України;

ФВ – фізичне виховання;

ФП – фізична підготовленість.

ВСТУП

Актуальність теми. У теоретичних дослідженнях питанням мотивації до занять фізичною культурою займається низка науковців, які описують мотиви, інтереси до занять різних вікових груп.

У своїх дослідженнях автори порушують проблему матеріальних потреб у структурі мотивації, вплив соціально-побутових потреб на фізкультурну діяльність, особливості мотивації осіб різного віку, статі та форми навчання [15, 22, 41].

Незважаючи на наявність теоретичних напрацювань та практичних спроб дослідження питання стосовно особливостей формування мотивації до занять фізичної культури, з точки зору науковців дана проблема залишається не до кінця розв'язаною.

Перш за все це пояснюється тим, що у науковій літературі сучасності відсутня єдність у розумінні сутності даного явища. Через це постає необхідність у дослідженні аспектів формування мотивів в учнів до занять фізичною культурою.

Мотиви – це спонукаючі потужні психічні фактори або сили, які регулюють діяльність людини. Спонукаюча сила мотивів людини проявляється в їх активуючому впливі, що підтримує і стимулює моральні, інтелектуальні, вольові та фізичні зусилля, пов'язані з досягненням мети [6].

Мотивація – це процес обґрунтування і формування намірів зробити будь-що або навпаки - не робити чогось. Мотивація до рухової активності – особливий стан людини, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності [6].

Формування інтересу до занять фізичною культурою – це не одномоментний, а багатоаспектний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до інтенсивних занять фізичною культурою.

Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою. Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Наковцями наголошено, що школяр повинен усвідомлювати всю важливість занять фізичною культурою, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем [10, 12, 48].

Мета дослідження – визначити вплив організаційно-методичних умов шкільного середовища на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної наукової літератури з питання організаційно-методичних умов шкільного середовища для урочних та позаурочних занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.
2. Дослідити вплив організаційно-методичних умов шкільного середовища на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.
3. Розробити практичні рекомендації, які будуть сприяти покращенню мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Об'єкт дослідження – мотивація до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Предмет дослідження – вплив організаційно-методичних умов шкільного середовища на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Для досягнення мети магістерської роботи були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- соціологічний метод дослідження (анкетування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Наукова новизна: розширення знань про організаційно-методичні умови шкільного середовища та як вони впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Практична значущість: полягає у використанні на практиці отриманих даних та результатів дослідження, які будуть сприяти покращенню мотивації до занять серед учнів 8-9 класів.

Структура роботи: кваліфікаційна робота викладена на 66 сторінках і складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3-х розділів, списку використаних джерел у кількості 69 джерел, 3 таблиці та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

1.1. Загальна характеристика організаційно-методичних умов у закладах загальної середньої освіти

У ЗЗСО виділяють такі дві групи форм методичної роботи: індивідуальні і колективні.

До індивідуальних форм методичної роботи відносять самоосвіту, стажування, наставництво, індивідуальні консультації.

До колективних:

- шкільні (міжшкільні), районні (міські) методичні об'єднання вчителів, вихователів, класних керівників;
- районні (міські) методоб'єднання вчителів;
- постійно діючі та епізодичні семінари для вчителів, вихователів, директорів навчально-виховних закладів, їх заступників; педагогічні читання, виставки, конференції;
- опорні школи;
- школи передового педагогічного досвіду;
- творчі групи та інше [52, 62].

Важливою формою підвищення наукового, фахового та методичного рівня вчителів є самоосвіта. Одним із видів самостійної діяльності вчителя фізичної культури та інших вчителів-предметників є робота над методичною темою, яка повинна відповідати тій проблемі, над якою працює школа. Результати роботи над методичною темою вчитель оформляє як реферат чи

доповідь, з якими виступає на засіданні методичного об'єднання чи творчої групи, або на науково-практичній конференції [28].

Стажування. Молоді спеціалісти, які закінчили ЗВО, протягом першого року роботи за місцем працевлаштування проходять стажування. Мета стажування – набуття випускниками практичних та організаторських навичок, необхідних для педагогічної роботи на посаді, яку займають [62].

Індивідуальні консультації для вчителів. В організації індивідуальних консультацій з учителями потрібно виходити з практичних потреб школи і кожного вчителя зокрема. Починати дану роботу потрібно із виявлення вчителів, які потребують консультацій з тих чи інших питань [52].

Методичні об'єднання вчителів. При наявності в школі не менше 5 вчителів одного і того ж предмета створюються шкільні методичні об'єднання (предметні). Якщо такої кількості вчителів-предметників, то тоді утворюються міжшкільні методоб'єднання з центром в одній із шкіл, а коли вчителів з даного предмета (наприклад, фізкультури або польської мови) є лише декілька в районі або області, то тоді можуть створюватися районні або обласні методичні об'єднання вчителів з даного предмета. Крім предметних методоб'єднань, у школі створюються методичні об'єднання класних керівників, а в школах-інтернатах - методоб'єднання вихователів, інструкторів з фізкультури [54].

Якщо брати до уваги початкову школу, то для вчителів початкових класів створюється єдине методоб'єднання, на якому розглядаються питання навчання молодших школярів і організації виховної роботи з ними. Якщо в школі початкових класів багато (25-30), то можуть утворюватися окремі методичні об'єднання вчителів перших класів, других класів, третіх класів, четвертих класів [54].

Загальне керівництво методичною роботою в загальноосвітньому навчально-виховному закладі здійснює директор, а безпосередньо організовує її заступник директора з навчально-виховної роботи. Керівниками методичних об'єднань обирають кращих, досвідчених вчителів

[54]. Засідання методичних об'єднань проводиться, як правило, один раз на чверть. На цих засіданнях вивчають і обговорюють директивні документи уряду, Міністерства освіти з питань удосконалення навчально-виховного процесу, заслуховують доповіді з актуальних питань навчання і виховання учнів, відвідують і аналізують навчальні заняття, виховні заходи, роблять огляд новинок літератури з педагогіки, психології, методик викладання навчальних дисциплін, аналізують навчальні програми, підручники, посібники, методичні рекомендації, дидактичний матеріал; виготовляють наочні посібники; аналізують якість знань, умінь і навичок учнів, їх вихованість; проводять моделювання навчальних занять, дискусії, розв'язання педагогічних завдань і ситуацій тощо [54, 65].

Відкриті уроки, виховні заходи можуть проводитися як в день засідання методоб'єднань, так і напередодні. Доцільно, щоб відкритий урок і доповідь на засідання методоб'єднання проводив один й той же вчитель [52, 59].

Форма планування роботи методичного об'єднання довільна. При плануванні потрібно враховувати конкретні умови кожної школи: досвід роботи вчителів, їх здібності, інтереси, підсумки успішності учнів з даного предмету [54].

Школа передового педагогічного досвіду сприяє підвищенню кваліфікації педагогічних працівників, впровадженню передового педагогічного досвіду. Створюється вона за пропозицією педагогічної ради школи, рай(міськ)методкабінету, обласного інституту післядипломної освіти [54].

Керівником школи передового педагогічного досвіду є особа, досвід роботи якої схвалений і рекомендований для впровадження, або досвідчений учитель. Слухачі школи (5-10 чол.) передового педагогічного досвіду працюють за планом, складеним керівником школи з допомогою працівників рай(міськ)методкабінету, обласного інституту післядипломної освіти, з періодичністю одне заняття на місяць [54].

Змістом роботи школи передового педагогічного досвіду є вивчення і впровадження в практику роботи передового педагогічного досвіду, озброєння вчителів умінням аналізувати чужий і власний досвід. Основними формами роботи школи передового досвіду є: лекції, семінарські заняття, відвідування уроків і позакласних занять у керівника школи передового педагогічного досвіду, співбесіди, консультації, практичні заняття, самостійна робота (опрацювання літератури, застосування слухачами окремих форм, методів, прийомів і засобів роботи), відвідування керівником школи занять у слухачів [34, 54].

Науково-практичні конференції – одна із форм теоретичної і практичної підготовки педагогічних працівників до роботи з учнями в ЗЗСО. Тематика науково-практичних конференцій визначається тими завданнями, які ставить суспільство перед школою, потребами педагогічних колективів шкіл [34, 54].

Тема науково-практичної конференції визначається заздалегідь – за 3-5 місяців (залежно від виду конференції: районна, обласна, республіканська). Тривалість роботи конференції, як правило, 1-2 дні. Структура роботи науково-практичної конференції в основному така: пленарне засідання, на якому розглядаються основні питання даної проблеми. Із доповідями на пленарному засіданні виступають керівники органів освіти (міністр чи заступник міністра освіти, начальник відділу управління міністерства освіти, начальник управління освіти, завідуючий відділом освіти, провідні науковці, вчені вузів, вчителі-новатори, досвідчені вчителі та ін.; робота в секціях: планується 4-5 секцій з окремих напрямків вирішення даної проблеми [54].

Курси підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Підвищенню загального, фахового і методичного рівня педагогічних працівників сприяють курси підвищення кваліфікації. Учителі, вихователі, керівники закладів і установ освіти, працівники відділів та управлінь освіти один раз у 5 років проходять курси підвищення кваліфікації. Можуть організовуватися і проблемні курси для вчителів, які працюють за новими навчальними програмами, підручниками; для вчителів-методистів, старших учителів; а

також курси з актуальних проблем навчання і виховання школярів. На курсах підвищення кваліфікації використовують різні форми занять: лекції, практичні та лабораторні заняття, ділові ігри, бесіди за круглим столом, спостереження та аналіз навчальних та виховних занять у кращих школах області. У ході лекційних і практичних занять слухачів курсів знайомлять з проблемами суспільно-політичного життя країни, з найновішими досягненнями педагогіки, психології, з новими ефективними формами, методами і прийомами навчання і виховання, з передовим педагогічним досвідом роботи вчителів-новаторів, педагогічних колективів шкіл, з новими навчальними засобами, з дидактичними матеріалами [54].

Виділяють чотири рівні підвищення кваліфікації педагогічних кадрів: республіканський, обласний, районний(міський), шкільний.

Відкриті уроки. Ця форма методичної роботи дає можливість показати особливості використання вчителем форм, методів і прийомів роботи на уроці, розв'язання окремих педагогічних проблем (здійснення навчальної роботи на уроці, реалізація індивідуального і диференційованого підходу до учнів, активізація пізнавальної діяльності школярів і ін.). Відкриті уроки – це спеціально підготовлені уроки, які проводять як учителі-методисти, старші вчителі, так і молоді вчителі. Це не просто методично правильно проведене заняття, а своєрідний взірць з виразним почерком вчителя-майстра, наочно втіленими сучасними прийомами навчання [54].

Методична рада школи. У великих школах утворюється методична рада, яка координує всю методичну роботу, що ведеться в школі. До складу методичної ради входять керівники шкільних методоб'єднань, шкіл передового педагогічного досвіду, творчих груп, найбільш досвідчені вчителі, вчителі-новатори. Склад методичної ради затверджує педагогічна рада школи, а очолює її роботу заступник директора з навчально-виховної роботи [34, 54].

У зміст роботи методичної ради школи входить [54]:

1) визначення основних напрямків діяльності предметних методоб'єднань, методоб'єднань учителів початкових класів, класних керівників, шкіл передового педагогічного досвіду, творчих груп;

2) організація і проведення педагогічних читань, розробка тематики виступів на них, рецензування доповідей, розробка проекту рекомендацій педагогічних читань;

3) вивчення, узагальнення і впровадження передового педагогічного досвіду, досягнень психолого-педагогічної науки в практику роботи школи;

4) розробка тематики і програм семінарів, практикумів для педагогічних працівників;

5) випуск методичних бюлетенів про передовий педагогічний досвід, про новини педагогічної і методичної літератури; 6) проведення консультацій для молодих учителів, учителів, які одержали рекомендації за наслідками атестації;

7) організація роботи методичного кабінету школи; розробка проблеми, над якою працює школа.

Мікрогрупа – це колективна форма методичної роботи, до складу якої входять люди, об'єднані виключно на добровільній основі, і критерієм такого об'єднання є їх психологічна сумісність, інтерес до однієї педагогічної проблеми. Такі групи утворюються тоді, коли потрібно освоїти певну концепцію, теорію, методику. Спочатку кожний член групи самостійно вивчає теоретичний матеріал, потім обговорюють його колективно, доповнюють, коригують, реалізують дану ідею у практиці своєї роботи. Освоївши нову ідею, мікрогрупа розпадається [54].

Ініціативні групи. Вони утворюються на час проведення великих методичних заходів (педагогічної ради, педагогічних читань, конференцій тощо). Зміст роботи ініціативної групи педагогів полягає у вивченні стану конкретної проблеми навчально-виховної та методичної роботи, узагальненні думок та виробленні рекомендацій, підготовці проекту рішень, а в ході проведення самих заходів – в організації дискусії [24, 54].

Методичний кабінет школи. Важливу роль в підвищенні загального, фахового і методичного рівня вчителів відіграє шкільний методичний кабінет. Основними завданнями методичного кабінету є: надання практичної допомоги вчителям, вихователям, класним керівникам у формуванні їх педагогічної майстерності; координація методичної роботи в школі; пропаганда досягнень психолого-педагогічної науки і передового педагогічного досвіду роботи вчителів і педагогічних колективів [18, 54].

1.2. Мотивація як головна складова занять фізичною культурою

Основою будь-якої діяльності є мотивація, адже саме від неї залежать зацікавленість людини, її активність, цілеспрямованість, направленість на задоволення своїх потреб, визначення життєвої орієнтації [].

Під мотивацією зазвичай розуміється процес спонукання до діяльності задля досягнення поставленої мети [4, 8, 19].

Науковцями досліджено, що за останні роки значно зросли обсяги навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, що стає причиною виникнення малорухомості, обмеження м'язових зусиль і в свою чергу викликають захворювання різних систем організму [22, 29, 36].

Для того, щоб протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків потрібно більше уваги звертати на фізичну культуру і спорт, які можуть бути важливим чинником для:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- покращення працездатності та зниження втомлюваності;
- всебічного розвитку;
- підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [37].

Фізичне виховання – це абсолютно особливий освітній предмет, який стосується біологічної, психологічної і соціальної складової життєдіяльності дитини [34].

Раціональні форми фізичного виховання здатні розкривати рухові можливості особистості, а також впливати на її гармонійний розвиток. Наразі є багато досліджень науковців, котрі розкривають механізм формування здорового способу життя і ролі цінностей учнів середньої школи [6, 10, 12].

Для цього заклади загальної середньої освіти організують свою діяльність переважно за традиційною системою навчання, але питання мотивації до навчання все ще залишається у полі зору українських та зарубіжних науковців. Тож проблема мотивації до занять фізичною культурою школярів зараз дуже гостро стоїть перед психолого-педагогічною наукою, вчені намагаються дослідити й обґрунтувати різні методи і способи мотивації до занять фізкультурою за допомогою ігрових видів спорту [13, 18, 26].

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗЗСО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливою соціальною значущістю набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді [27].

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями [25].

Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому. Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не

управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість [22].

Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності [28].

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів [37].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [4].

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) .

В той же час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності школярів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ЗЗСО (Т.В. Антонова, Л.В. Закурін, Л.І Лубишева, С.В. Королінська, та ін.). У

процесі вивчення наукової літератури, що розкриває різні підходи до формування мотивації до рухової активності і досвіду роботи загальноосвітніх навчальних закладів у цьому напрямку, ми виявили протиріччя між науково-обґрунтованою необхідністю забезпечення процесу формування мотивації школярів під час занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання, з іншого. Наявність даного проти річчя обумовила необхідність вирішення наукового завдання з формування мотивації школярів до рухової активності у процесі фізичного виховання.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в країні, висувають нові вимоги до теорії та практики в межах підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах відносин, що встановлюються. Особливої актуальності набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою та спортом. Перебудова системи шкільної освіти потребує підвищення рівня фізичної підготовки. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, сутність якого зводиться до формування фізичної культури особистості, потребує підвищення якості навчання, розробки нових психолого-педагогічних та методологічних основ, що забезпечують особистісноорієнтований навчально-виховний процес [5].

Автори зазначають, що мотивація до фізичної культури впливає з ряду різних потреб, які він поділив на три групи [4, 5]:

- потреба у русі;
- потреба у виконанні обов'язків учня;
- потреба у спортивній діяльності.

У психологічній науці даний конструкт досліджується з позицій декількох підходів, а саме [9, 10]:

- психоаналітичний підхід (ступінь усвідомленості мотивів, їх образні репрезентації, що відповідають інтерпретації);

- біхевіоральний підхід (розглядаються драйви, що забезпечують виживання, адаптацію, оперантне обумовлення поведінки, наuczіння, питання стимулювання);
- когнітивний підхід (досліджує формування мотивів за допомогою свідомості, когнітивного дисонансу, впливу казуальних атрибуцій);
- вітчизняна психологія (досліджує мотивацію у контексті ціннісно-мотиваційної сфери особистості) [11].

Мотивація посідає особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності учнів та виконує певні функції [9, 12]:

- по-перше, вона є своєрідним пусковим механізмом, що спонукає до дії;
- по-друге, підтримує необхідний рівень активності у процесі занять фізичною культурою та спортом;
- по-третє, регулює зміст активності, використання різноманітних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів [12].

Особливо значущим у контексті нашого дослідження є вивчення мотивації до занять фізичною культурою, оскільки вона є складним комплексом різних видів активності, пов'язаних з особистісними якостями, здібностями, властивостями та психофізіологічними ресурсами [12, 18, 33].

У межах означеної проблеми цікавими виявилися погляди американського психолога Б.Дж. Кретті, який серед мотивів, що спонукають до занять фізичною культурою, виділяє:

прагнення до стресу та його подолання (автор зазначає, що боротися, щоб долати перешкоди, змінювати обставини та досягати успіху – це один із потужних мотивів спортивної діяльності);

- прагнення до самовдосконалення;
- підвищення соціального статусу;

- потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отримання матеріальних заохочень.

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити, аналізуючи законодавчі документи, що приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини, її розвитку та удосконалення, благополуччя та розквіту суспільства в цілому [21, 31].

Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень можна вважати Цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації”, яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров’я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів [32].

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, що заважають їх реалізувати, та стимули, що сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м’язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у школі від I до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів [12, 32, 48].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров’я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням

до виконання фізичних вправ, 9 використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [47].

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень [35].

Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор. Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер [32, 35].

У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття і виконання самостійних домашніх завдань. Автори наукових напрацювань проводять дослідження, в яких констатують, що за даними опитування учнів систематично займаються спортом тільки 20-25 %, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати їх досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять [12].

Дослідження науковців свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [12, 13].

1.3. Організація занять фізичною культурою у 8-9 класах закладу загальної середньої освіти

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій [34].

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

- 6-9 класи – 3 год;
- 10 клас – 3 год;
- 11 клас – 3 год.

Профільний рівень: 10 клас - 6 год. та 11 клас - 6 год.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури.

Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної

культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: вчитель, тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо [35].

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності учнів/учениць та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;
- інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;
- створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;
- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки;
- формування фізичної готовності молоді до виконання в майбутньому громадського та конституційного обов'язку, щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави;
- формування високих моральних якостей [35].

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура оновлених програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмах чітко висвітлені знаннєвий, діяльнісний та ціннісний компоненти.

Навчальні програми побудовані за модульною системою і містять інваріантну (обов'язкову) (теоретико - методичні знання та загальна фізична

підготовка) та варіативну складову яка складається з модулів. У зв'язку зі збільшенням кількості годин в 11 класі на викладання навчального предмета рекомендується збільшити кількість модулів для опанування учнями до 4.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи є:

- наявність матеріально-технічної бази;
- регіональні спортивні традиції;
- кадрове забезпечення;
- бажання учнів [35].

Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання. За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення [35].

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» разом із спектром засобів і методів фізичної підготовки є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичної підготовленості учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників України, формування в учнів/учениць рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної підготовки до майбутнього захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій, забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, системно використовуючи доступні засоби та методи [35].

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує вікові та статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови

диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Повинні враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке виражається у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла [35].

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей. Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модулю слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності [34, 35].

При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання таких підхід, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання.

Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. В залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне так і окремих якостей [34, 35, 54].

Належний стан фізичного виховання в школі можливий за активної участі в ньому адміністрації, класних керівників, вчителів фізичної культури у тісному контакті з методичним медпрацівником школи, інакше кажучи, за повноцінної співпраці педагогів та лікаря. Необхідно щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з врахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів.

Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. На сучасному етапі розвитку закладу загальної середньої освіти значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв'язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом. Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок [35].

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні [35].

На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації [35].

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення [35, 54].

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій. Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів.

Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

Урок відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку [54].

На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок, шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях. Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів. Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку

«учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу [35, 54].

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттю за варіативним модулем, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення фізичних якостей, функціонального стану, підвищення рівня фізичного розвитку.

Воєнна агресія проти України, карантинні заходи, які були запровадженні в закладах загальної середньої освіти в минулих навчальних роках, внесли суттєві корективи щодо організації навчального процесу з фізичної культури. Питання організації ефективного дистанційного та змішаного навчання стали питаннями безпеки і збереження життя учнів і учениць. Тому відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 за № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи [35].

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження. Враховуючи загальнодержавні карантинні заходи, можуть бути доповнення щодо медичного обстеження учнів. Довідки про стан здоров'я учнів і учениць збираються медичними працівниками закладу освіти. Зібрана інформація надається адміністрації, після чого доводиться до педагогічного складу закладу [35, 54].

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури [].

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурнооздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів/видів спорту чи інших, безпечних видів рухової активності [35].

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення.

Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико - методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання [34, 35].

Учитель має зробити так, щоб урок фізичної культури був не просто уроком, а подією, на яку б хотілося бігти. Учні мають бути мотивовані не оцінкою, а результатом і своїм прогресом.

МОН та МОЗ рекомендовано у 2022- 2023 навчальному році, враховуючи вплив на учнів/учениць умов воєнного стану, збільшити період адаптації учнів до фізичних навантажень за рішенням педагогічної ради та наказом директора школи. Необхідно максимально використовувати можливість проведення уроків фізичної культури на пришкольніх спортивних майданчиках, на локаціях активних парків (при наявності поблизу закладу освіти), особливо у тих закладах загальної середньої освіти, в спортивних залах яких перебувають декілька класів одночасно. Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності. Для недопущення перевантаження учнів необхідно враховувати їхнє навчання в закладах освіти іншого типу (спортивних школах тощо) [35].

Так, у ЗЗСО за рішенням педагогічної ради при оцінюванні учнів дозволяється враховувати результати їх навчання з відповідних видів спорту (легка атлетика, гімнастика та ін.) у позашкільних закладах. Під час проведення занять із фізичної культури слід дотримуватись «Правил безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (наказ МОН України від 01.06.2010 №521, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 року за № 651/17946) [35].

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі рекомендується проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і

спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Окремі заходи можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури (урок-змагання). Доцільно до проведення спортивно-масових заходів долучати батьків у якості учасників і глядачів, жителів громади [54].

На уроках фізичної культури, спортивно-масових заходах систематично здійснювати візуальний контроль за самопочуттям учнів, технічним станом спортивного обладнання та інвентарю. При забезпеченні належного організаційно-методичного проведення уроку, особистісно зорієнтованого навчання, індивідуально дозованого навантаження, дотримання дисципліни, стану спортивного обладнання та інвентарю переважна кількість травм може бути попереджена. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою) [54].

1.4. Особливості розвитку учнів 13-15 років

Підлітковий вік посідає 12-16 років (хлопчики 13-16 років; дівчатка 12-15 років). Межі цього вікового періоду не можна вважати строго встановленими, оскільки початок і завершення статевого дозрівання, залежно від ряду факторів, можуть зрушуватися у бік старшого або молодшого віку.

Крім того, за рівнем статевого дозрівання 13-річні хлопчики відповідають не 12-ти, а 11-річним дівчаткам, бо в останніх початок статевого дозрівання відноситься до попереднього періоду розвитку (друге дитинство), тоді як у хлопчиків процес статевого дозрівання тільки починається тим часом [1].

Зростання та розвиток скелета. У середньому шкільному віці відбувається прискорення зростання та розвитку у зв'язку зі статевим дозріванням. Збільшуються статеві відмінності. Триває окостеніння кістяка. До 14-16 років у хребті з'являються нові точки окостеніння [1].

Фізичний розвиток. Триває статеве дозрівання підлітків. У переважній більшості учнів пубертатний період уже розпочався. Ті, в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Переважно це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші за своїх однолітків. З такого підлітка можуть зробити «цапа-відбувайла», і тому він потребує захисту та моральної підтримки з боку дорослих, а також розвитку соціальних навичок, зокрема впевненої поведінки, протидії насиллю і дискримінації, розбудови рівноправних стосунків [1].

Верхні та нижні поверхні тіл хребців окостеніють у 15-16 років. У цьому віці відбувається зрощення нижніх відрізків груднини. До 10-13 років завершується окостеніння зап'ястя. Закінчення розвитку скелета руки у підлітка жіночої статі на 2 роки раніше, ніж у підлітка чоловічої статі. Окостеніння кісток зазвичай починається з 13-14 років [11, 12].

З 13-14 років переважає розвиток лицьового скелета у всіх напрямках і складаються характерні риси фізіономії. З 12 років до дорослого стану щорічний приріст лицьового черепа становить 2-3мм. До 15 років базилярна частина потиличної кістки зливається з основною. З 12 років коло черепа збільшується щорічно на 4 мм [1, 12].

У період статевого дозрівання відзначається найбільший приріст голови, у дівчаток до 13-14 років, а хлопчиків до 13-15 років. До 12-13 років грудна клітка має всі особливості дорослої, але відзначається меншими розмірами. Окружність грудей у 15 років у хлопчиків у середньому 80 см, у дівчаток – 77,5 см. Темпи наростання грудей менші за темп росту тіла в довжину. Відношення кола грудей до ваги тіла постійно і поступово зменшується. Вага тіла наростає з віком швидше, ніж коло грудей. У дівчаток із 13 років зростання грудної клітки випереджає її зростання у хлопчиків. З 12 до 14-15 років у дівчаток збільшується інтенсивність зростання поперечного розміру входу в малий таз [12].

Зростання та розвиток нервової системи. До 15 років вага головного та спинного мозку майже досягає ваги дорослої людини. Триває зростання

пірамідних клітин. Мозковий кінець рухового аналізатора досягає майже повного розвитку. Зважаючи на вдосконалення гальмування, покращується контроль над емоціями. Тривалість сну зменшується до 9 годин. Час активної уваги при відсутності втоми зростає до 30 хвилин. На 1 см. відсувається найближча точка ясного бачення, і на 2 діоптрії зменшується акомодация ока. Гострота слуху найвища з 14 до 19 років [1, 12].

Розвиток рухового апарату. У 12-15 років відбувається посилене зростання м'язів та утворення масивних волокон. Вага м'язів по відношенню до ваги тіла підлітка 15 років становить 32,6%. До 13-15 років ставала сила збільшується в хлопчиків на 60%, а в дівчаток на 70% мускулатуру необхідно розвивати рівномірно, оскільки надмірне розвиток однієї з м'язових груп затримує зростання кісток завдовжки [12].

Психічний розвиток. У підлітковому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування. Цим пояснюється підвищена збудливість, емоційна нестійкість і гіперактивність підлітків. Однак порівняно із семикласниками учні 8-го класу дещо врівноваженіші, хоча вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням.

У цьому віці важливо мати змогу відверто поговорити про свої проблеми з дорослими, яким вони довіряють, або із близьким другом. Якщо такої змоги нема, підліткові може загрожувати депресія. Це доволі небезпечно, адже, на відміну від інших підліткових проблем, які зменшуються з віком, підліткова депресія здатна лише продовжуватись і посилюватись у дорослому віці [12].

Дуже важливо мотивувати підлітків замислюватися про своє майбутнє, планувати життєві цілі та шляхи досягнення їх. Адже в тих учнів, які живуть тільки сьогоднішнім, емоційно заглиблюються в підліткові компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання і, як наслідок — до шкільної успішності [12].

Соціальний розвиток. Спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка. Воно може сприяти його успішній соціалізації, а може і штовхнути до асоціальної поведінки. Особливого значення для підлітків набуває дружба. Саме у спілкуванні з близьким другом відбувається процес самопізнання. Однак підлітки не лише прагнуть до саморозкриття, а й пильно оберігають свій внутрішній простір. Тому в друзях вони найбільше цінують здатність зберігати довірені їм таємниці [12].

Однак роль сім'ї також дуже важлива. Зокрема, довірливі стосунки в родині можуть компенсувати деякі труднощі у спілкуванні з однолітками, допомагають підліткові визначити свою позицію щодо асоціальних прагнень його приятелів. І навпаки, не знайшовши порозуміння в родині, підліток шукатиме тепла й уваги серед своїх однолітків. Дитина, яка була жертвою жорстокого поводження в сім'ї, може самостверджуватися через знущання над слабшими і молодшими. ватися через знущання над слабшими і молодшими [1, 12].

Актуальні проблеми даного вікового періоду - прагнення незалежності. Робота з восьмикласниками, не проста, та часом складно «втримати» їхню увагу. Нерідко вони поведуться агресивно, демонстративно ігнорують вимоги вчителя. У такий спосіб підлітки доводять іншим - і передусім собі - свою дорослість. Інший вияв потягу до незалежності можна помітити в підлітковій субкультурі, що заперечує традиційний варіант дорослості - загальноприйняту моду, лексику, музику, розваги. Адже найціннішою ознакою дорослості підлітки поки що вважають свободу і можливість діяти на власний розсуд. Однак хоча в багатьох аспектах підлітки почуваються дорослими, та справжньої самостійності вони ще не мають, бо матеріально повністю залежать від батьків. Їм важливо усвідомити, що вони не марно витрачають цей час, а разом із батьками роблять інвестиції у своє майбутнє. Адже щоб досягти успіху в сучасному світі, треба здобути освіту [12].

Висновки до розділу 1

Опрацювавши теоретичні відомості з обраної проблематики, ми зрозуміли, що формування прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у ЗЗСО, також прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес школярів до різних видів фізкультурної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Також важливим аспектом в мотивації до занять фізичною культурою виступає організація та методичне забезпечення уроків фізкультури. Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до фізкультурної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- соціологічний метод дослідження (анкетування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження здійснювався практично на всіх етапах дослідження.

За результатами різних вітчизняних і зарубіжних авторів, що досліджували стан проблеми мотивації учнів до занять фізичною культурою розкрито проблему формування фізичної культури школярів, проаналізовано формування інтересу до занять фізичною культурою, визначено фактори підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та розроблено практичні рекомендації.

Вивчення наукової і методичної літератури дозволило з'ясувати стан проблеми дослідження, здійснити узагальнення літературних даних, які стосуються вивчення організаційно-методичних основ організації фізичного виховання, що передбачають побудову фізичної культури учнів, формування мотивації до занять фізичними вправами.

Використано і проаналізовано достатню кількість навчальних посібників, програм і методик, наукових статей з питань даної теми. У роботі використано 69 літературних джерел.

2.1.2. Соціологічний метод дослідження (анкетування). Серед методів збору первинної інформації особливе місце займає метод опитування.

Як показує аналіз вітчизняних і зарубіжних публікацій, що містять результати емпіричних соціологічних досліджень, 60-70% із них містять дані, отримані методом опитування того або іншого різновиду.

Авторитет і популярність цього методу пояснюється цілим комплексом причин. З його допомогою можна одержати таку інформацію, що не завжди відображена в документальних джерелах, не завжди доступна прямому спостереженню.

Анкетування - один із найбільш поширених, найбільш популярних видів. При анкетуванні респондент сам заповнює анкету в присутності дослідника або без нього. За формою проведення наше опитування було індивідуальним і дистанційним.

Для вивчення основних питань даної проблематики нами була розроблена анкета (Додаток А).

2.1.3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого експерименту з метою отримання первинної інформації про інтереси та мотиви, організацію фізичного виховання з учнями 8-9 класів.

2.1.4. Методи математичної статистики.

Статистична обробка результатів досліджень проводилася з допомогою пакета “Statistica6.0” (StatSoft, США) і електронних таблиць “Excel2000” (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз змінний розрахунок базових величин.

Розраховані наступні показники:

- середні значення вибірки (\bar{X});
- стандартне відхилення (S);
- помилка репрезентативності (m).

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилося в Боярській загальноосвітній школі I-III ступенів №1 Боярської міської ради з учнями 8 класів (20 осіб) та 9 класів (23 особи).

Дослідження проходило в чотири етапи:

I етап: вересень – жовтень 2021 – вивчення та аналіз літературних даних з обраної проблеми, складання бібліографії.

II етап: жовтень – грудень 2021 – оволодіння методикою проведення дослідження, проведення анкетування. Оформлення першого та другого розділів роботи та списку літературних джерел.

III етап: січень – травень 2022 – статистична обробка результатів досліджень, складання таблиць. Аналіз та опис результатів досліджень. Написання третього розділу.

IV етап: вересень – листопад 2022 – корекція тексту роботи, складання висновків, оформлення роботи відповідно до вимог, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

3.1. Ставлення учнів 8-9 класів до організації занять фізичною культурою

Авторами, які працюють в області фізичної культури, давно та широко розглядається питання ставлення учнів ЗЗСО до уроків фізичної культури, про те, що їх спонукає чи відштовхує від занять фізичною культурою.

Заняття фізичною культурою проводяться вчителями під впливом певних стимулів та спонукань, що виступають як рушійна сила навчальної діяльності учнів ЗЗСО. Такими спонукальними можна вважати потреби, інтереси, ідеали та цінності учнів. В результаті ця сукупність спонукань утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [13, 15].

Процес фізичного виховання у ЗЗСО проводиться за програмою з фізичної культури [35], основна мета цієї програми полягає у формуванні в учнів стійкої мотивації до збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя, зміцнення та покращення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, гармонійного розвитку особистості, використовуючи засоби фізичного виховання в організації уроків.

Не зважаючи на дотримання вчителями методичного та організаційного спектру програми, в учнів відмічається різне ставлення до занять фізичною культурою. Саме тому нами було проведено анкетування, де учні 8-9 класів змогли дати загальне уявлення про своє ставлення до організації занять фізичною культурою.

На перше питання «Чи подобаються вам уроки фізичної культури?» учні показали результати, які представлені в таблиці 3.1.

Результати опитуваних констатують, що більшість учнів 8 класу (80 %) та 9 класу (86,9 %) задоволені уроками фізичної культури, але є і ті учні, які проявляють незадоволення.

Таблиця 3.1

Чи подобаються вам уроки фізичної культури?, %

№	Варіанти відповіді	Учні 8 класу (n=20)	Учні 9 класу (n=23)
1.	Так	80	86,9
2.	Ні	20	13,1

Ми вирішили детальніше з'ясувати, які причини задоволення уроками фізичної культури серед учнів 8-9 класів (табл. 3.2).

Отже, учні 8 класу виділяють найвагомішу причину – «подобається займатися фізичними вправами» 43,75 %, потім «зміцнити здоров'я та дізнатися щось нове» 18,75 %, менше уваги приділяють підвищенню фізичної підготовленості та отримання хорошої оцінки – 12,5 %. Найменше задоволення 8-ми класники проявляють до корегування фігури та щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском – 6,25 %.

Результати учнів 9 класу мають відмінності, на першому місці вони виділяють причину «підвищення фізичної підготовленості» – 35 %, що підкріплюється «зміцненням здоров'я та дізнатися щось нове» – 30 %, подобається займатися фізичними вправами 20 %, корегують вагу 10 % та відвідують уроки задля отримання гарної оцінки – 5 %.

Серед учнів 9 класів немає осіб, які відвідують уроки фізичної культури щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском, що є гарним відбитком того, що вчитель фізичної культури методично та педагогічно правильно проводить уроки.

Таблиця 3.2

Розподіл відповідей на питання «Якщо ви задоволені уроками фізичної культури то через що саме?», %

№	Варіанти відповіді	Учні 8 класу (n=16)	Учні 9 класу (n=20)
1.	Подобається займатися фізичними вправами	43,75	20
2.	Корегую вагу	6,25	10
3.	Підвищити свою фізичну підготовленість	12,5	35
4.	Щоб отримати гарну оцінку	12,5	5
5.	Уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском	6,25	0
6.	Зміцнити здоров'я та дізнатися щось нове	18,75	30

Опитування також показало, що є незначний відсоток учнів, які не задоволені уроками фізичної культури (табл. 3.3).

Учням 8 класу не подобається на уроках фізичної культури через присутність протидлежної статі – 50 %, не подобаються вправи та зевелике навантаження на уроці по 25 %.

Результати учнів 9 класу показують, що 66,7 % учнів вважають, що навантаження на уроці замале, 3,3 % не цікаво на уроці.

Розподіл відповідей на питання «Якщо ви не задоволені уроками фізичної культури, з яких причин?», %

№	Варіанти відповіді	Учні 8 класу (n=4)	Учні 9 класу (n=3)
1.	Не цікаво на уроці	0	3,3
2.	Не подобаються підібрані вправи	25	0
3.	На уроці велике навантаження	25	0
4.	На уроці мале навантаження	0	66,7
5.	Стиль роботи вчителя	0	0
6.	Присутність протилежної статі	50	0

Безперечно, на ставлення учнів до уроків фізичної культури важливу роль відіграє вчитель фізичної культури, тому він повинен реалізовувати організаційні здібності та методичні принципи відповідно до віку, статі та індивідуальних особливостей учнів.

Отже, компетентний вчитель фізичної культури реалізовує мету фізичного виховання за допомогою комплексу навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включає:

- формування загальних понять про фізичну культуру, її значення в житті особистості, збереження та зміцнення здоров'я та фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво необхідних навичок рухових дій та використання їх у ігровій та повсякденній діяльності;
- вдосконалення функціональних можливостей організму дитини через розвиток фізичних якостей і природних здібностей;
- розширення та формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників дотримання здорового способу життя;

- формування навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку [2].

3.2. Аналіз мотивів та інтересів учнів 8-9 класів, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою

Сучасна система фізичного виховання учнів школи базується на широкому комплексі наукових даних, що в свою чергу є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання.

На першому місці у кожного свідомого суспільства стоїть належне здоров'я підростаючого покоління, в якому зацікавлені і батьки, і вчителі. Але статистика захворюваності свідчить, що все ж є доволі великий відсоток тих дітей, які мають захворювання різних систем організму. На профілактику захворюваності та дотримання здорового способу життя покликано заняття фізичними вправами.

Важливими є саме бажання, захоплення, мотиви, інтереси, переконання особистості, яка займається фізичною культурою. Цілеспрямовані заняття будь-якою діяльністю передбачають наявність у особистості мотивів, тобто внутрішніх сил, які спонукають до цієї діяльності та спрямовані на задоволення потреби [24].

До діяльності особистість спонукають не один, а декілька взаємопов'язаних мотивів, сукупність яких називають мотивацією [21, 24, 34]. Саме за рівнем мотивації, по тому, чи носять мотиви суспільний або особистісний характер, і оцінюють діяльність особистості.

Нами було проведено дослідження та порівняно мотиви та інтереси учнів 8-9 класів, які впливають на заняття фізичною культурою.

В першу чергу ми з'ясували, які мотиви керують учнями до відвідування занять з фізичного виховання, результати учнів 8 класу представлені на рисунку 3.1.

Результати свідчать, що головний мотив – це цікаво на заняттях 75 %, також велику роль відіграє емоційне розвантаження, адже учні відзначають мотив «відволіктися від навчання» 50%, мотив «отримати консультацію для самостійних занять» 45 % та «підвищити свою ФП» 40 %.

Найменше увагу учні приділяють мотиву «отримати оцінку» 15 %.

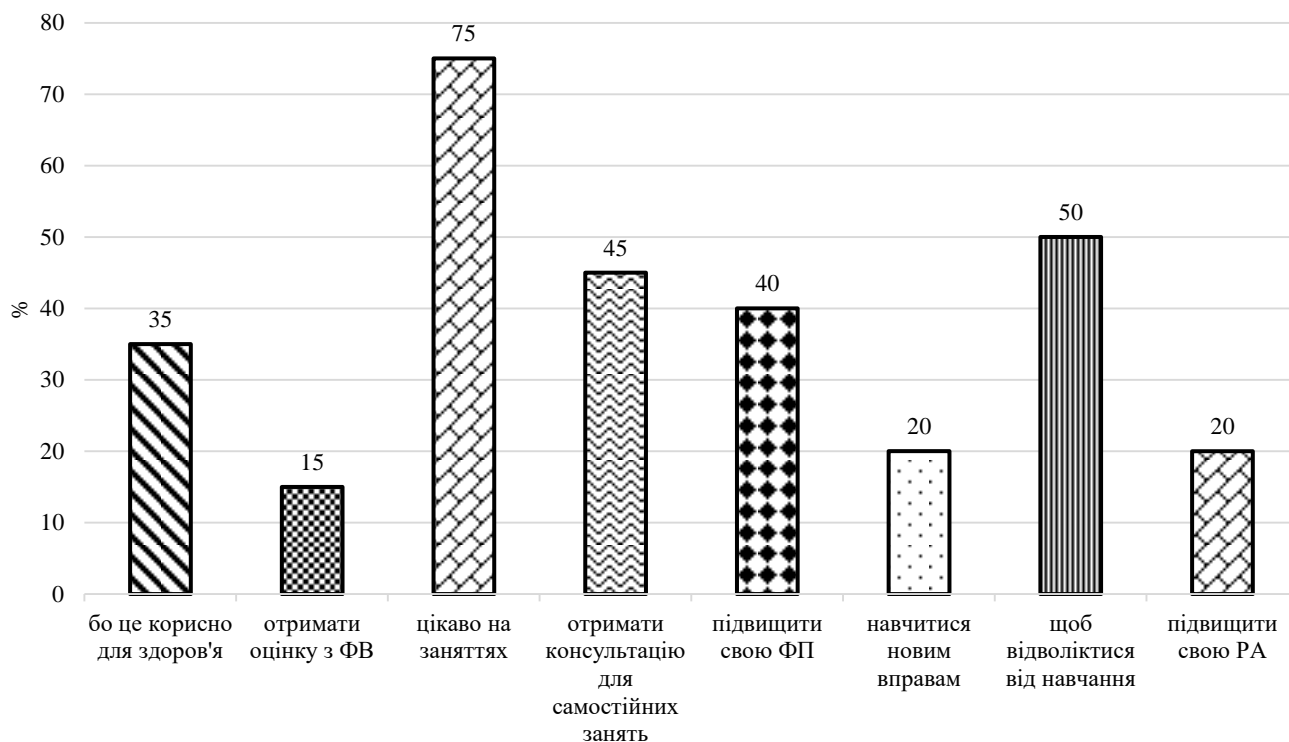


Рис. 3.1. Мотиви учнів 8 класу до відвідування уроків фізичної культури, %

Результати учнів 9 класу мають деякі незначні відмінності рис. 3.2.

Лідруючими мотивами є «цікаво на заняттях» - 82,6 %, «підвищення ФП» - 73,9 %, «отримання консультації до самостійних занять» - 65,2 % та «навчитися новим вправам» - 52,2 %.

Незначний відсоток учні 9 класу віддають мотиву «отримання оцінки» - 8,7 %.

Виходячи з результатів 8-9 класів, можемо сказати, що 8-ми класники більше є емоційно завантаженими і виконання фізичних вправ допомагає у

розвантаженні психо-емоційного стану, за показниками це 50 % проти 30,4 %.

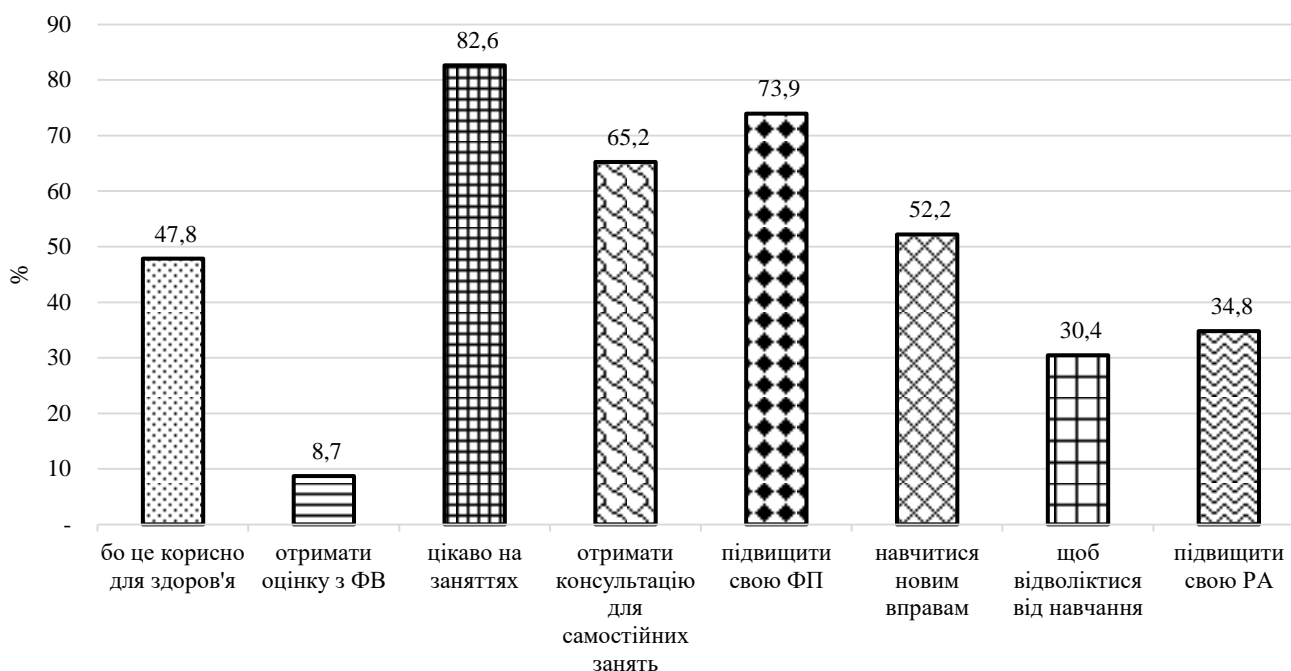


Рис. 3.2. Мотиви учнів 9 класу до відвідування уроків фізичної культури, %

Про користь виконання фізичних вправ серед учнів обох класів відсотковий показник не перевищує половини складу учнів – 35 % (8 клас) та 47,8 % (9 клас). Вважаємо, що вчителю фізичної культури буде доречним надати учням більш теоретичного матеріалу про вплив фізичних вправ на гармонійний розвиток організму, важливість дотримання здорового способу життя.

3.3. Виявлення організаційно-методичних факторів ЗЗСО, які впливають на мотивацію до занять учнів 8-9 класів

Організаційно-методичне забезпечення уроків фізичної культури безпосередньо залежить від фахівця, який їх проводить, тому робота вчителя фізичної культури включає в себе низку умінь та знань:

- організація заняття з дітьми з різним станом фізичного здоров'я та рівнем фізичної підготовленості;
- зацікавленість до занять, щоб викликати інтерес і стимулювати бажання до фізичного самовдосконалення учнів;
- безпосередня робота з інтересами батьків і дітей із питань фізичного виховання;
- робота в позаурочний час, щоб ці заняття з одного боку, стали продовженням уроку, а з іншого – підготовкою до наступних;
- організація роботи за місцем проживання;
- спортивна робота з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;
- створення та слідкування за належною матеріально-техічною базою;
- залучення до фізичного виховання весь педагогічний колектив, актив школи [2, 35].

З цього випливають наступні функції фахівця фізичної культури у школі:

- дидактична – учитель як основний носій знань формує у школярів уявлення про фізичну культуру, власне здоров'я як важливий компонент індивідуальної фізичної культури, а також уміння і рухові навички до фізичного самовдосконалення, використання рухової активності у щоденному побуті учнів, визначення пріоритетів здорового способу життя, формує основні знання про рухливі народні спортивні ігри, акробатику, легку атлетику, плавання, лижний спорт та ін.;
- розвивальна – створення оптимальних умов для розвитку творчого потенціалу дитини, самореалізацію, саморозвиток через методичну гнучкість вчителя;
- виховна функція – уміння вчителя виконувати конкретні педагогічні завдання – формування необхідних особистісних якостей, виховання інтересу і звички до заняття фізичними вправами, прояв інтересу до українських

народних ігор, олімпійських видів спорту, відповідального ставлення до власного здоров'я; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;

- оздоровча – набуття основних уявлень про рухову активність як основу гармонійного розвитку власного організму, виконання фізичних вправ для профілактики порушення постави, способи самоконтролю за станом здоров'я та динамікою показників фізичної підготовленості;

- конструктивна – планування, відбір навчально-виховного процесу із урахуванням індивідуальних особливостей учнів, зміцнення та поповнення матеріально-технічної бази;

- організаційна – залучення учнів до різних видів занять фізичною культурою;

- комунікативна – встановлення взаємин учителя з учнями, колегами, батьками, громадськими та спортивними організаціями, службами охорони здоров'я тощо [2].

Методична робота в навчальному закладі – це робота, яка направлена на сприяння поліпшення спеціальної фахової підготовки педагогічних працівників у ЗЗСО та спонукає кожного педагога до підвищення свого фахового рівня, сприяє взаємному збільшенню учасників педагогічного колективу педагогічними знахідками, дає змогу молодим фахівцям вчитися педагогічній майстерності у досвідченіших та старших колег, забезпечує підтримання в педагогічному колективі духу творчості та прагнення до пошуку нової інформації [2].

Методична робота вчителя фізичної культури заключається в таких видах діяльності:

- участь у культурно-масових та навчально-виховних заходах школи;

- організація та проведення занять гуртків, факультативів, додаткових індивідуально-групових занять з обраних видів спорту;
- покращення та сприяння організації дозвілля та залучення до роботи в позашкільних закладах району та міста учнів різних вікових груп;
- підвищення педагогічної майстерності через самоосвіту;
- робота зі документацією школи;
- проведення пізнавально-навчальних екскурсій.
- робота щодо покращення матеріально-технічної та навчально-методичної бази спортивного залу;
- робота щодо обліку дітей у мікрорайоні та вивчення умов проживання учнів [2].

Ми дистанційно проаналізували організаційно-методичну роботу фахівця з фізичного виховання за допомогою опитування учнів та визначили фактори, які впливають на мотивацію школярів.

Перше питання до учнів, що стосувалося методичної роботи вчителя фізичної культури було «Чи хотіли б ви збільшити кількість уроків фізичної культури?» (рис. 3.3) .

З результатів зрозуміло, що більшість учнів 8 класу – 90% та 9 класу – 73,9 % бажають збільшити кількість урочних форм занять з фізичної культури. Не бажають збільшувати кількість уроків 10 % учнів 8 класу та 26,1 % 9 класу.

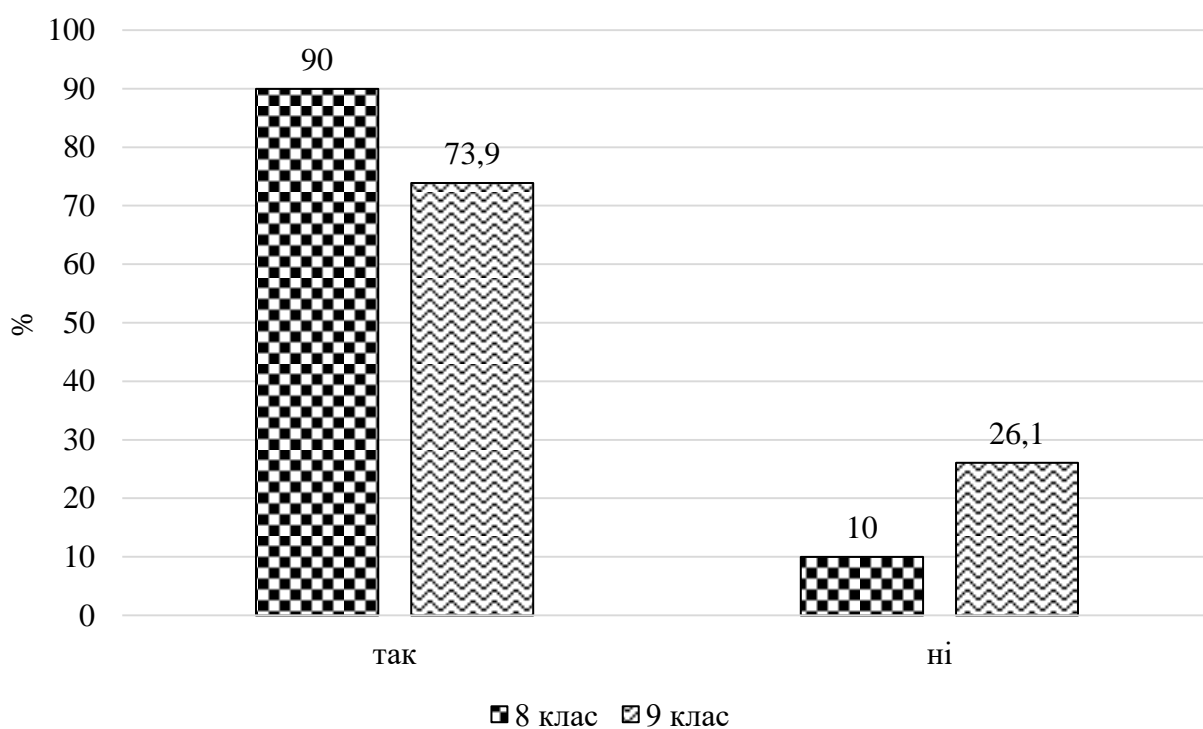


Рис. 3.3. «Чи хотіли б ви збільшити кількість уроків фізичної культури?»

Так як відсоток тих учнів, які бажають збільшити кількість уроків є більшим, то ми поставили наступне питання «Які фактори впливають на ваше бажання до збільшення уроків з фізичної культури?», для з'ясування які ж фактори впливають на мотивацію до занять фізичною культурою (рис. 3.4).

З результатів рисунка 3.4 зрозуміло, що головним фактором до збільшення мотивації учні відносять особистісно-рольовий, тобто особистість викладача, показник учнів коливається у межах 61,1 – 70,6 %. На другому місці фактор покращення рухового досвіду – 23,5-44,4 %.

Позитивним результатом підвищення мотивації до занять фізичною культурою є відвідування учнями додаткових форм занять, наприклад, гуртків, факультативів, індивідуально-групових занять, які проводить вчитель фізичної культури в школі.

Тому наступним запитанням було «Чи є у вашій школі гуртки, факультативи, індивідуально-групові заняття з видів спорту?». Ми з'ясували, що у даній школі такі заняття є, а саме секція з волейболу, баскетболу та

плавання. Всі ці заняття ведуть два вчителі фізичної культури, які працюють в ЗЗСО.

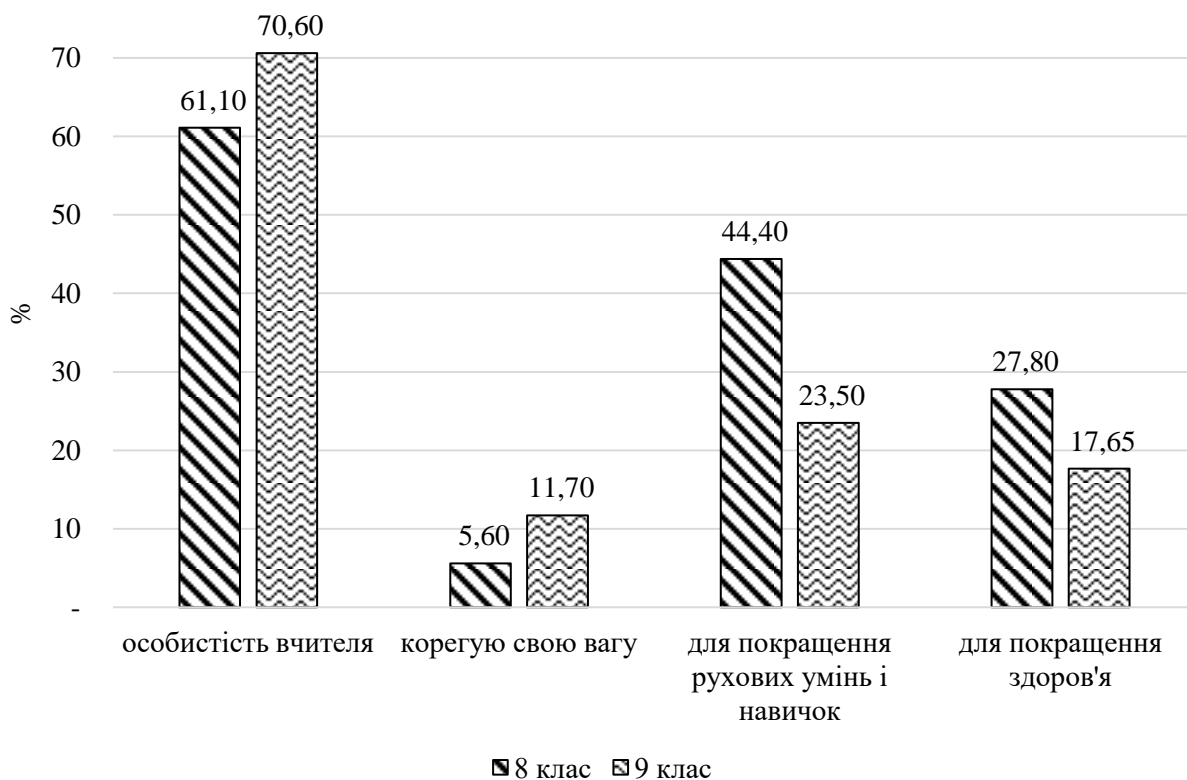


Рис. 3.4. Фактори, які впливають бажання учнів 8-9 класів до збільшення уроків з фізичної культури

Далі ми визначили відсоткову кількість дітей 8-9 класів, які відвідують дані секції (рис. 3.5).

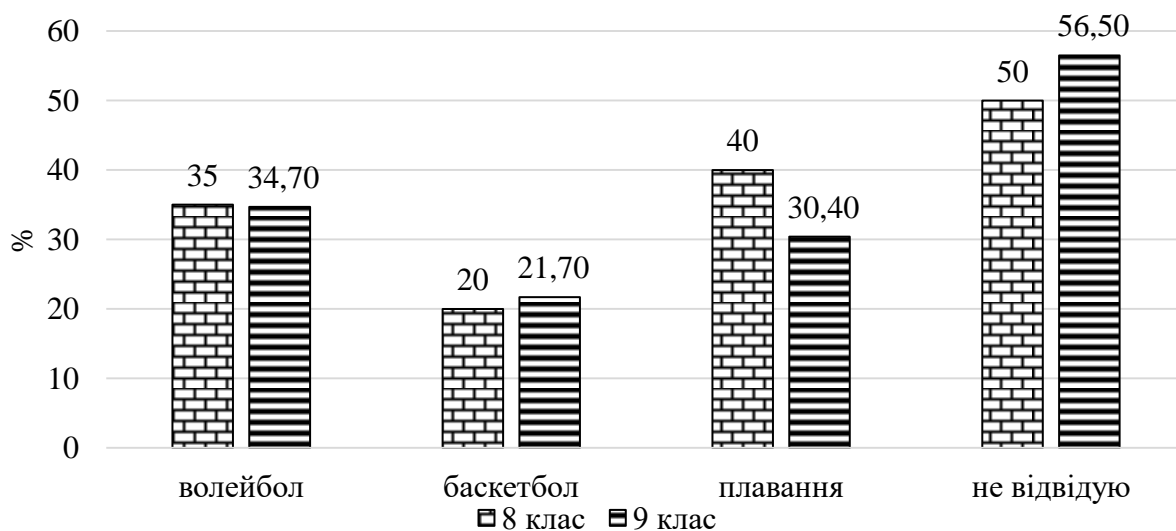


Рис. 3.5. Відвідування занять позаурочної форми учнями 8-9 класів

Як бачимо з результатів рисунку 3.5, то більшість учнів не відвідують секційні заняття, у 8 класі це 10 осіб (50%), у 9 класі 13 осіб (56,5 %), тому ми вирішили визначити організаційно-методичні фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у позанавчальний час (рис. 3.6).

З результатів, що представлені на рисунку 3.6 стає зрозуміло, що в обох класів головним фактором виступає інтерес до інших видів спорту, які є в інших установах – 40-53,8 % та фактор низької вмотивованості, що підкреслюється низьким бажанням до відвідування занять – 30-38,5 %.

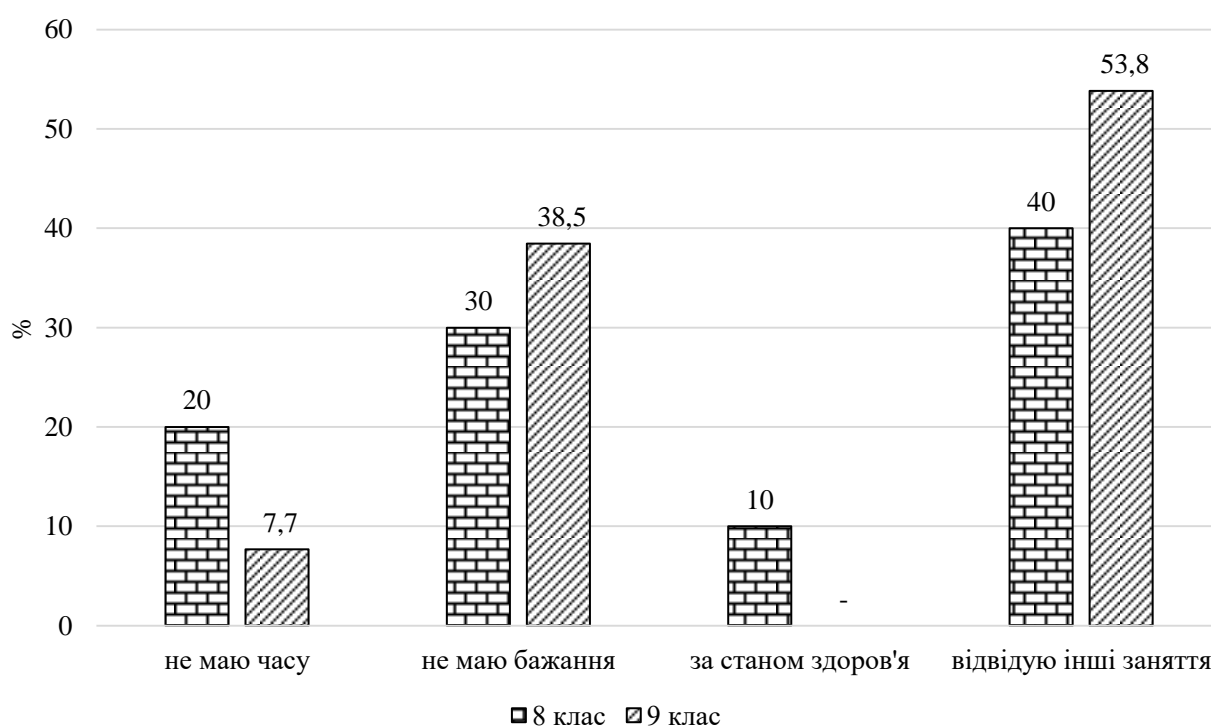


Рис. 3.6. Фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у позанавчальний час

Виходячи з результатів проведеного дослідження, нами було розроблено практичні рекомендації щодо покращення організаційно-методичних умов

шкільного середовища, що буде позитивно впливати на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів.

Висновки до розділу 3

В ході анкетування при аналізі мотивів, інтересів до занять фізичною культурою, особливостей організаційно-методичних умов ЗЗСО, ми з'ясували, що більшість учнів 8 класу (80 %) та 9 класу (86,9 %) задоволені уроками фізичної культури.

Аналіз причин, які задовольняють учнів до відвідування уроків ФК в учні 8 класу – «подобається займатися фізичними вправами» 43,75 %, учнів 9 класу - «підвищення фізичної підготовленості» – 35 %. Нами було проведено дослідження та порівняно мотиви та інтереси учнів 8-9 класів, які впливають на заняття фізичною культурою. Мотиви, які керують учнями до відвідування занять з фізичного виховання, результати учнів 8 класу – це цікаво на заняттях 75 %, «відволіктися від навчання» 50%, мотив «отримати консультацію для самостійних занять» 45 % та «підвищити свою ФП» 40 %. Учні 9 класу лідируючими мотивами є «цікаво на заняттях» - 82,6 %, «підвищення ФП» - 73,9 %, «отримання консультації до самостійних занять» - 65,2 % та «навчитися новим вправам» - 52,2 %.

ВИСНОВКИ

1. Провівши аналіз наукових джерел з обраної тематики дає можливість зробити висновки, що існує проблеми пов'язаної із формуванням позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою. Ми з'ясували, що мотив – це безпосередній збудник поведінки особистості, причина, яка штовхає її до дій. Мотиви виникають під дією потреб, а потреби – це те, що необхідно особистості для її нормального функціонування. Однією із головних потреб є потреба у руховій активності, виконанні фізичних вправ. Ми з'ясували, що ця потреба має вікові особливості та проявляється у поведінці учнів. Також за допомогою опрацьованої літератури, ми вияснили, що мотивація – це процес, який стимулює учнів до занять певною діяльністю, у тому числі й заняттям фізкультурою та спортом. Чим краще розвинена мотиваційна сфера, тим змістовнішим стає життя людини, на що має вплив вчитель фізичної культури, який здійснює організаційно-методичне забезпечення на уроках.

2. Для вирішення задачі 2 магістерської роботи, ми опитали учнів стосовно мотивів, інтересів до занять фізичною культурою, особливості організаційно-методичної роботи, як вона впливає на їх мотивацію до занять фізичною культурою. Результати опитуваних констатують, що більшість учнів 8 класу (80 %) та 9 класу (86,9 %) задоволені уроками фізичної культури. У 8 класу найбільша причина через що їм подобаються заняття ФК – «подобається займатися фізичними вправами» 43,75 %, в учнів 9 класу «підвищення фізичної підготовленості». При порівнянні мотивів та інтересів до занять фізичною культурою, ми з'ясували, що 8-ми класники більше є емоційно завантаженими і виконання фізичних вправ допомагає у розвантаженні психо-емоційного стану, за показниками це 50 % проти 30,4 %. Ми дистанційно проаналізували організаційно-методичну роботу фахівця

з фізичного виховання за допомогою опитування учнів та визначили фактори, які впливають на мотивацію школярів. Про збільшення кількості уроків фізичної культури, учнів 8 класу відповідають – 90% та 9 класу – 73,9 %. Не бажають збільшувати кількість уроків 10 % учнів 8 класу та 26,1 % 9 класу. Головним фактором до збільшення мотивації учні відносять особистісно-рольовий, тобто особистість викладача, показник учнів коливається у межах 61,1 – 70,6 %. Про роботу гуртків, факультативів, які є в даній школі, то більшість учнів не відвідують секційні заняття, у 8 класі це 10 осіб (50%), у 9 класі 13 осіб (56,5 %). Організаційно-методичні фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у позанавчальний час дали зрозуміти, що в обох класів головним фактором виступає інтерес до інших видів спорту, які є в інших установах – 40-53,8 % та фактор низької вмотивованості, що підкреслюється низьким бажанням до відвідування занять – 30-38,5 %.

3. Проаналізувавши мотиви, інтереси, організаційно-методичний вплив ЗЗСО на мотивацію учнів 8-9 класів, ми розробили практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, які допоможуть їм підвищити рівень мотивації до занять, більшому залученню учнів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя та гармонійному розвитку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Провівши дослідження, ми розробили практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, щодо організації занять фізичного виховання, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою учнів 8-9 класів, які можна використовувати і в дистанційній формі навчання.

Ми рекомендуємо:

- приділити більшу увагу засобам і методам фізичного виховання при цьому враховувати індивідуальні особливості учнів;
- надати більше знань про самоконтроль та самовиховання при заняттях фізичними вправами;
- основна запорука успіху в організації занять з фізичного виховання – особистий приклад вчителя;
- популяризувати використання фізичних вправ протягом дня (ранкова зарядка, фізкультурні паузи під час навчальної роботи);
- розробляти комплекси фізичних вправ за інтересами, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовки учнів;
- використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах;
- тримати зворотній зв'язок з учнями та батьками;
- включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання.

Дані рекомендації можна використовувати з учнями різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко ГЛ. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навчальний посібник; Ужгородський НУ. Ужгород, 2004. 144 с.
2. Арефьев ВГ, Андреева ОВ, Михайлова НД. Практикум учителя фізичної культури: метод. посібник для студентів. Кам'янець Подільський, 2014. 400 с.
3. Безверхня Г, Діхтяренко В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:17–21.
4. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2004. 20 с.
5. Безверхня ГВ. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52с.
6. Безверхня ГВ., Цибульська ВВ., Гончар ПІ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань. ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
7. Бербенець ОС., Семененко ВП., Ткачук СВ. Формування відношення учнів 6-7 класів до предмету «Фізична культура» в закладах середньої освіти. Молодий вчений. №4.3. 2018. С. 1-4.
8. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/display/229326377>
9. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28-31.
10. Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять

фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;12:39–42.

11. Ворона ВВ. Мотивація школярів 5-9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №8. С. 13-17.

12. Ворона ВВ. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки:теорія, історія, інноваційні технології. 2016. №1. С. 190-197.

13. Габишев АП. Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури. Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції. 2010. 365 с.

14. Горащук ВП. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів [автореферат]. Харків; 2004. 46 с.

15. Давидова ТМ. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 10. С. 18–23.

16. Данилко ВМ. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 5. С. 102-105.

17. Денисенко НІ, Педік ЛВ. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.2007;(3):44-46.

18. Денисова ЛВ, Хмельницькая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

19. Дєдух МО, Волк ОІ, Шоно ОВ. Ціннісні орієнтації до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я

: матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, с. 38-1.

20. Дєдх МО, Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених; 2020 Трав. 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020; с.198-200.

21. Дзюбко Л, Гриценко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. Психолінгвістика. 2009. №4. С. 33-43.

22. Єжова О. Ціннісне ставлення учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів до занять фізичною культурою. В: Босенко А, редактор. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції; 2008 Вер. 17-19; Одеса. Міністерство освіти і науки України; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації. Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури; 2008, с. 134-7.

23. Жданова О, Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. Молода спортивна наука України. 2015; 2: 91-5

24. Закопайло СА. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. 2015. Вип. 8. С. 140-146.

25. Захарченко М. Мета відвідування занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2017;3(22):82-7.

26. Захожий ВА. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. Випуск 1 (9). С. 38-40.

27. Іщенко ОС. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2016. 22 с.

28. Кондрашова ЛВ, Лаврентьєва ОО, Зеленкова НІ. Methodика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник / Л.В.Кондрашова, О.О.Лаврентьєва, Н.І.Зеленкова. Кривий Ріг:КДПУ, 2008 – 187 с

29. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.

30. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224с.

31. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3(43):144.

32. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;5(67):5-10. Доступно на: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/145466>

33. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15. Доступно на: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/152889/151992>.

34. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с

35. Круцевич ТЮ. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної

загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 13.01.2017 р.

36. Круцевич ТЮ. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания. автореф. дис... доктора. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Киев, 2000. 44 с.

37. Кузьменко ВЮ. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга 1. К., 2000. С. 117–124.

38. Леонов ОЗ. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.: Зб. наук. праць. К-П: Абетка-НОВА, 2007. Випуск 10. Т. 2, С. 442–450.

39. Лещенко ГА. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.

40. Лисяк ВМ. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів [автореферат]. Харків: Харківська держ. академія фіз. Культури. 2006. 22 с.

41. Мандюк АБ. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 97-101.

42. Марченко ОЮ, Погасій ЛІ. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018;4.2(56.2):15-20.

43. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я.М., 2018. 292 с.

44. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу

до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45.

45. Матвієнко МІ. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2011;1(9):116–122.

46. Мудрік ВІ. Вплив міжнародних організацій на розвиток фізичного виховання та спорту. Основи здоров'я та фізична культура. 2008. № 5-6. С. 12–17.

47. Носко МО, Воеділова ОМ, Гаркуша СВ, Носко ЮМ. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.

48. Носко МО. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2009. № 69. С. 144–150.

49. Носко МО. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2001. № 24. С. 15–24.

50. Олексієнко ЯІ. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf

51. Парфілова СЛ, Лисенко ОС. Психолого-педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших школярів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. №9 (43). С. 154-161.

52. Перегінець ММ. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.

53. Ріпак ІМ. Методика визначення рухової активності дорослого

населення : Методичні рекомендації. Львів, 2002. 42 с.

54. Столяров ВИ. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская литература; 2015. 704 с.

55. Телецька АО. Поняття про навчальну мотивацію в психологопедагогічній літературі. URL: <https://jpv.s.donnu.edu.ua/article/view/7238>

56. Тогобицкая ДН. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. Днепропетровск: Вета; 2009. 63 с.

57. Трачук С. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомендації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2–3. С. 74–78.

58. Федоренко ЕО. Формирование мотивации учащихся старших классов к специально организованной двигательной активности. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/214874746.pdf>

59. Федоренко ЄО. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.

60. Франків ЄЄ, Григус ІМ. Мотивація рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. №6. С. 15-18.

61. Щирба ВА. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №1. С. 16-23.

62. Яланська СП. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. 180 с.

63. Янчук І, Янчук Ю, Янчук М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 303-306.

64. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна

проблема. Вища освіта України. 2014. №3. С. 69-74.

65. Biglan A., Mrazek P. J., Carnine D., Flay B. R. The integration of research and practice in the prevention of youth problem behaviors. *Am Psychol*, 2003; 58:433-440.

66. Hopper C. Physical activity and nutrition for health. C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. Champaign : Human Kinetics, 2008. 374 p.

67. Janssen I., Katzmarzyk P.T., Boyce W.F. et al. Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obes Rev*, 2005; 6, 123–132.

68. Malai LYu., Ramashov NR, Nazarova AM, Barbanova NV. Optimization of Physical Culture and Sport Faculty's Students of Y.A. Buketov Karaganda State University. *Olimpik Sports and Sport for All: proceeding of 17th International Scientific Congress; 2013 June 2nd-6th; Beijing: International Association of Universities of Physical Education and Sport. 2013.p. 170-1.*

69. Miloshova E. Limb asymetri of bulgarian male and female fencers. *Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptation: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012 May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.p. 549-552.*

ДОДАТКИ

Доброго дня!

Дане анкетування проводиться серед учнів 8-9 класів з метою дізнатися про мотиви та інтереси до занять фізичною культурою, як організаційно-методичні умови школи впливають на вашу мотивацію до занять фізичною культурою. Просимо відповідально поставитися до заповнення анкети. Успіхів!

1. В якому класі Ви навчаєтеся?

8 клас;

9 клас;

2. Чи подобаються вам уроки фізичної культури?

Так;

Ні;

3. Якщо ви задоволені уроками фізичної культури то через що саме?

Подобається займатися фізичними вправами

Корегую вагу

Підвищити свою фізичну підготовленість

Щоб отримати гарну оцінку

Уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском

Зміцнити здоров'я та дізнатися щось нове

4. Якщо ви не задоволені уроками фізичної культури, що вас не влаштовує?

Не цікаво на уроці

Не подобаються підібрані вправи

На уроці велике навантаження

На уроці мале навантаження

Стиль роботи вчителя

Присутність протилежної статі

5. Оберіть мотиви до відвідування уроків фізичної культури

бо це корисно для здоров'я;

отримати оцінку з ФВ;

цікаво на заняттях;

отримати консультацію для самостійних занять;

підвищити свою ФП;
навчитися новим вправам;
щоб відволіктися від навчання;
підвищити свою РА.

6. Чи хотіли б ви збільшити кількість уроків фізичної культури?

Так;

Ні;

7. Оберіть фактори, які впливають бажання учнів 8-9 класів до збільшення уроків з фізичної культури

особистість вчителя

корегую свою вагу

для покращення рухових умінь і навичок

для покращення здоров'я

8. Які ви відвідуєте заняття у позаурочний час?

Волейбол

Баскетбол

Плавання

Не відвідную

9. Оберіть фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у позанавчальний час

не маю часу

не маю бажання

за станом здоров'я

відвідную інші заняття