

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).96
УДК 796.01:796.853.23

Філіна В.А.

*аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир
ORCID: 0000-0002-1244-0543*

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО

*Вивчення мотивів, які сприяють активізації учнів до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності школярів. Мотивація – це стан, який спонукає дитину виконувати дії, спрямовані на задоволення власних потреб. Мотивація є не тільки ключовою характеристикою суб'єкта і веде до призначеної мети, але й впливає на низку процесів у спортивній і навчальній діяльності. В статті представлені основні мотиви учнів 10–11 класів до занять з дзюдо. **Мета дослідження** полягає у вивченні мотивів до*

занять з дзюдо школярів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл м. Житомира. В роботі обґрунтовується важливість дослідження мотивів, які спонукають школярів до занять спортом; причини початку систематичних занять з дзюдо; наведені можливі причини пропуску та передбачувані причини завершення навчально-тренувальних занять; встановлені домінуючі мотиви занять боротьбою учнів 10–11 класів, які займаються в шкільній секції з дзюдо. Також характеризуються особисті якості та діяльність тренера як важливого фактора збереження в школярів мотивації до навчально-тренувальних занять. Для досягнення мети були використані наступні **методи**: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, методи математичної статистики. **Науковою новизною** є визначення основних мотивів школярів 10–11 класів до занять з дзюдо. Встановлено, що одним із ефективних засобів формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, підвищення рухової активності учнів є дзюдо. Заняття з дзюдо сприяють підвищенню рівня інтересу до виконання фізичних вправ, фізичної підготовленості та працездатності, покращенню стану здоров'я, а також дозволяють знаходити обдарованих дітей, які зможуть піднятися до вершин спортивної майстерності тощо.

Ключові слова: дзюдо, мотивація, школярі, здоров'я, рухова активність, спорт, фізична підготовленість.

Filina V. Motivation for judo classes in schoolchildren of 10 – 11 grades. The study of motives that contribute to the activation of students to regular physical exercises is one of the important pedagogical problems in physical education, as motives are crucial in the behavior and stimulation of active activities of students. Motivation is a condition that encourages the child to perform actions aimed at meeting their own needs. Motivation is not only a key characteristic of the subject and leads to the goal, but also affects a number of processes in sports and educational activities. The article presents the main motives for judo classes for schoolchildren in grades 10–11. **The aim of the study** is to study the motives for judo classes in schoolchildren of 10–11 grades of Zhytomyr secondary schools. The paper substantiates the importance of researching the motives that encourage students to play sports; reasons for starting regular judo classes; the possible reasons for absence and expected reasons for the completion of training classes; the dominant motives of wrestling for students of 10–11 grades, who are engaged in the school section of judo. Personal qualities and activities of the coach as an important factor in maintaining students' motivation for training classes are also characterized. To achieve this goal, the following **methods** were used: study and generalization of data from scientific and methodological literature, questionnaires, observation. A **scientific novelty** is to determine the main motives of students in grades 10 – 11 to study judo. It has been established that judo is one of the effective means of forming positive motivation for physical culture and sports, increasing students' motor activity. Judo classes help to increase the level of interest in exercise, physical fitness and efficiency, improve health, as well as to find gifted children who can rise to the top of sportsmanship and more.

Key words: judo, motivation, schoolchildren, health, physical activity, sports, physical fitness.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в психології однією з найактуальніших є проблема розвитку мотивів та інтересів дитини [2, 8]. Питання формування мотивів і потреб тісно пов'язане з питанням розвитку особистості, що надає важливості даної проблеми в цілому [1, 6]. Мотив є ключовим чинником у свідомій і цілеспрямованій фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей [1], а проблема формування мотивації є однією з найголовніших умов успішності в досягненні високих результатів в будь-якій діяльності [4, 6]. В сучасному суспільстві особливого занепокоєння викликають проблеми гіподинамії, проведення надмірного часу за екранами смартфонів та комп'ютерів, зниження рухової активності й зацікавленості школярів до занять фізичною культурою та спортом. Тому залучення дітей до спортивного тренування, пропагування здорового способу життя, а також формування мотивації до виконання фізичних вправ залишаються актуальними проблемами, серед учнів 10–11 класів зокрема [3, 6]. Процес фізичного виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл обумовлений анатомо-фізіологічними, віковими та мотиваційними особливостями учнів; удосконаленням та формуванням рухових умінь та навичок, а також підвищенням функціональних можливостей дитячого організму, який ще розвивається [3, с. 38–44].

Дзюдо є одним із популярних видів спорту серед учнівської молоді. Різні види боротьби дозволяють знаходити не лише десятки обдарованих спортсменів, а й підвищувати рівень мотивації та інтересу дітей до занять, що в свою чергу веде до покращення стану здоров'я, фізичної підготовленості, а також дозволяє піднятися до вершин спортивної майстерності [9]. Актуальність дослідження визначається високою значущістю мотивації, що виявляється в спрямованості школярів до спортивного вдосконалення, досягненню високих результатів у спорті, підвищення рівня фізичних якостей та здібностей, формування здорового способу життя тощо. Незважаючи на напрямки, які досліджують науковці, у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги мотивам до занять з дзюдо серед учнівської молоді. Зокрема, відсутні дослідження мотивів до занять з дзюдо в школярів старшокласників загальноосвітніх шкіл м. Житомира. У зв'язку з цим, та з метою більш поглиблених наукових досліджень з дзюдо, нами було визначено необхідність вивчення мотивів до занять з дзюдо в юних борців експериментальної групи, які займаються в шкільній секції з дзюдо.

Аналіз останніх досліджень. Особливу роль у складному та багатофакторному процесі формування індивідуальності дитини відіграє мотивація до занять фізичною культурою та спортом [8]. Існує досить велика різноманітність підходів [3, 4, 5] до розгляду та визначення понять мотивація та мотив. Мотивація (від латинського «рухати») – спонукання до дії; психофізіологічний процес, який керує поведінкою; здатність людини активно задовольняти свої потреби» [7]. Мотив – одне з ключових понять психологічної теорії діяльності [6, 9]. Мотив представлений учневі у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями від очікування отримати бажане, або негативними [5]. Багато дослідників [2, 3, 8, 9 та ін.] вважають, що мотивація дитини є складовою її характеру, вона формується протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства. У дитячому віці джерелами мотивації може бути особиста потреба в успіху, визнанні, спілкуванні з друзями, особливості та схильність до рухової активності. Мотивація під час занять спортом залежить від внутрішніх причин (темперамент, риси характеру тощо), і зовнішніх (вплив батьків, педагогів, тренерів тощо) [5; 9, с. 260–261]. Як показують дослідження науковців [7, 9], основною причиною заниженої мотивації до занять фізичною культурою та спортом є незацікавленість учнів до виконань фізичних вправ, низька самооцінка та низький рівень здоров'я тощо. Своєчасне формування мотивації в учнів до занять фізичною культурою та спортом засобами дзюдо дозволить їй зміцнити та зберегти на довгі роки, що, у свою чергу, сприятиме їх спортивному становленню та вдосконаленню функціональних можливостей організму школярів [1, 3, 7]. Дзюдо створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури школяра, що забезпечує внутрішні гарантії продуктивності навчально-пізнавальної діяльності [5, 8, 9]. Тому одним з основних завдань дзюдо є сформована потреба в школярів до занять фізичною культурою та спортом [4, 5].

Мета дослідження – вивчення мотивів до занять з дзюдо школярів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити науково-методичну літературу з проблеми формування мотивації до занять обраним видом спорту.

2. Дослідити мотивацію учнів 10 – 11 класів до занять в шкільній секції дзюдо.

Для вирішення завдань у дослідженні були використані наступні **методи дослідження:** вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в 2021 році на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Житомира. В дослідженні брали участь 27 юних дзюдоїстів (хлопців) експериментальної групи 10 – 11 класів загальноосвітніх шкіл № 8, 20, 17 м. Житомира, які займаються дзюдо. За допомогою анкетування було визначено мотиви та їх рейтингове місце в загальному, якими керуються школярі до занять з дзюдо. Так, мотив – бути гармонійно розвиненим і здоровим (33,3 %) відповідно займає перше місце в загальному рейтингу мотивів; вміти себе захистити (23,4 %) – друге місце; мати високий рівень розвитку фізичних якостей (9,7 %) – третє місце; мати спортивну фігуру та подібатися дівчатам (8,6 %) – четверте місце; бажання більше спілкуватися з однолітками (6,6 %) – п'яте місце; стати чемпіоном області (4,2 %) – шосте місце; прагнення до самоствердження (3,9 %) – сьоме місце – є домінуючими мотивами (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають школярів до занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Мотиви	%	Рейтингове місце
1.	Бути гармонійно розвиненим і здоровим	33,3	1
2.	Вміти себе захистити	23,4	2
3.	Високий рівень розвитку фізичних якостей	9,7	3
4.	Бажання мати спортивну фігуру та подібатися дівчатам	8,6	4
5.	Спілкування з однолітками та друзями	6,6	5
6.	Стати чемпіоном міста, області, України	4,2	6
7.	Самоствердження	3,9	7
8.	Отримання задоволення від занять	3,1	8
9.	Бажання бути сміливим та впевненим у собі	2,3	9
10.	Сучасна спортивна база школи	2,2	10
11.	Участь у всеукраїнських змаганнях з дзюдо	1,5	11
12.	Набути нових знань, умінь та навичок	1,2	12

Вивчення мотивів дітей експериментальної групи (ЕГ) до занять в секції дзюдо засвідчили, що більшість учнів мають достатній рівень мотивації, щоб займати у своєму виді спорту лідируючі позиції і мати високий рівень розвитку фізичних якостей та здібностей; бути гармонійно розвиненими й сильними, а, особливо навчитися прийомів самозахисту. Формуванню мотивації до

занять з дзюдо сприяє отримана інформація під час навчально-тренувальних занять, перегляд відеофільмів, відвідування змагань з дзюдо, а також участь в них. Рівень мотивації до занять з дзюдо є основним показником, який здійснює вплив на рухову активність учнів. Інтерес до занять з дзюдо в старшокласників може змінюватися, ставати різностороннім і більш глибоким. Наприклад, при навчанні певного прийому дзюдо необхідно сформулювати в учнів інтерес до занять єдиноборствами, фізичної культури, а також потребу до самостійних занять фізичними вправами. Досягнути цього можливо, за умови застосування на заняттях різноманітних фізичних вправ, рухливих ігор з елементами боротьби, а найголовніше постійно підтримувати позитивний емоційний настрій у дітей. Адже отримавши радість та задоволення від запропонованої діяльності на заняттях з дзюдо, школярі будуть йти, з бажанням продовжити його.

В процесі вивчення інтересу в хлопців-старшокласників до занять з дзюдо встановлено, що 46,1 % виявили бажання до занять боротьбою, а іншим 43,1 % порадили батьки записатися в шкільну секцію. Варто відмітити, що, на жаль, до формування цього інтересу далеко не завжди залучаються батьки учнів. Лише 10,8 % порадили друзі почати займатися фізичними вправами. При цьому 94,6 % школярів вказали на те, що їм подобається займатися дзюдо, навіть виявилися ті, кому дуже до вподоби навчально-тренувальні заняття – 5,4 % з обраного виду спорту.

В процесі тренувань з'ясувалося, що кожен учень має різну мету відвідування занять з дзюдо. Так, головною метою відвідування занять з дзюдо є: бажання бути здоровим; вміти себе захистити; мати високий рівень фізичних якостей та здібностей; подобатися дівчатам і бажання більшого спілкування з однолітками тощо (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви відвідування учнями навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Мотиви	%
1.	Бути здоровим	39,5
2.	Вміти себе захистити	25,7
3.	Мати високий рівень розвитку фізичних якостей та здібностей	12,8
4.	Мати спортивну фігуру та подобатися дівчатам	9,7
5.	З метою більшого спілкування з однолітками	6,6
6.	Стати чемпіоном області	4,2
7.	Участь у всеукраїнських змаганнях з дзюдо	1,5

Для досягнення мети учням необхідно створити сприятливі умови: сприяти формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами або обраним видом спортом; озброїти учнів арсеналом прийомів дзюдо, що в свою чергу сприятиме їх розвитку в руховій активності тощо. Адже від правильного формування мети залежить і результативність навчально-тренувального процесу з обраного виду боротьби. Якщо мета буде визначати те, до чого прагнуть старшокласники, чого вони хочуть досягнути, то мотиви будуть виступати як стимулюючі чинники, усвідомлені переживання, які впливатимуть на подолання різних за характером труднощів. Можливість оцінити свої досягнення учнями в процесі занять з дзюдо є важливою вимогою до формування мотивації до навчально-тренувальних занять. Тому, варто відзначити, що мета занять з дзюдо є одним з головних елементів мотивації й активізації школярів до життєдіяльності.

Слід зазначити, що існує велика кількість чинників, які можуть впливати на відвідування занять з дзюдо, наприклад: падіння під час відпрацювання прийомів; бути спарингом для партнерів; травми; втома під час занять; надмірне навантаження; відволікання друзів під час занять; негативне ставлення тренера-викладача; нецікаве проведення занять тощо (табл. 3). Не зважаючи на вище зазначене, слід враховувати, що існує багато чинників, які сприяють залученню учнів до навчально-тренувального процесу з дзюдо. В той же час ці чинники можуть втрачати свою актуальність, у зв'язку з подоланням учнями певних труднощів навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3

Чинники, які негативно впливають на відвідування учнями 10 – 11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Чинники	%
1.	Падіння під час відпрацювання прийомів	28,5
2.	Немають відповіді	20,3
3.	Бути спарингом для партнера	12,1
4.	Травми	8,3
5.	Втома під час занять	8,2
6.	Надмірне навантаження	7,2
7.	Відволікання друзів під час занять	7,1
8.	Негативне ставлення тренера-викладача	5,1
9.	Нецікаве проведення занять з дзюдо	3,2

Результати дослідження показали, що в учнів 10–11 класів основними чинниками, які позитивно впливають на їх ставлення до занять з дзюдо є: відпрацювання кидків; проведення спарингів; виконання вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки; різноманітність і специфічність вправ; спортивні та рухливі ігри з елементами боротьби (табл. 4).

Таблиця 4

Чинники, що позитивно впливають на відвідування учнями 10 – 11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

№ п/п	Чинники	%
1.	Відпрацювання кидків та боротьба	39,4
2.	Проведення спарингів	28,2
3.	Загальна та спеціальна фізичною підготовкою	14,1
4.	Різнманітність і специфічність вправ	9,2
5.	Спортивні та рухливі ігри з елементами боротьби	9,1

Слід зазначити, що покращити ставлення учнів 10–11 класів до занять з дзюдо можна покращити за умови вдосконалення процесу та змісту тренувальних занять дзюдо; оновлення матеріально-технічної бази; підвищення емоційного тону школярів під час занять тощо.

В дослідженні виявлено, що за час занять дзюдо в 70,1 % опитуваних в процесі тренувань змінився їх рівень фізичної підготовленості, морально-вольові та фізичні якості (15,3 %). В той же час 7,4 % учнів навчилися самозахисту й підвищили свій рівень спортивної майстерності (5,1 %). Але 2,1 % дзюдоїстів вважають, що нічого не змінилось за час тренувальних занять. Також вони відзначили, що найбільше покращилися показники сили (47,3 %), швидкості (33,4 %) та витривалості (19,3 %) (рис. 1).

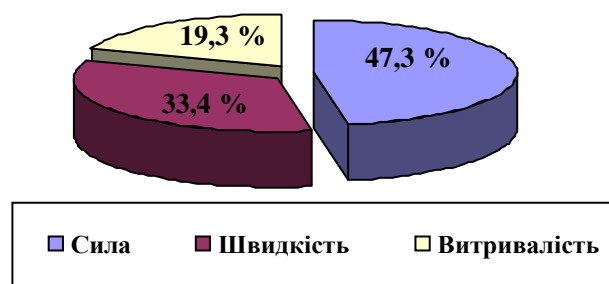


Рис. 1. Суб'єктивна оцінка учнями 10–11 класів рівня розвитку фізичних якостей в процесі занять з дзюдо

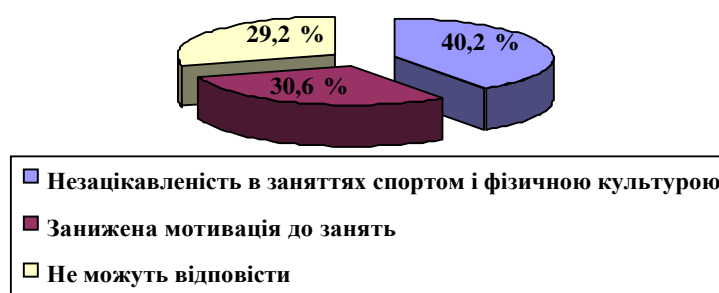


Рис. 2. Причини відсутності бажання в учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо

Крім того, в процесі опитування учні відзначили, що за допомогою навчально-тренувальних занять дзюдо виховуються особистісні якості такі як: працездатність (47,1 %), витримка та самоконтроль (13,4 %); ініціативність і сміливість (9,3 %); цілеспрямованість (8,1 %); наполегливість та завзятість (8,1 %); дисциплінованість (5,4 %); рішучість (5,4 %); колективізм (3,2 %). Також, за результатами анкетування встановлені причини, чому більшість однолітків-товаришів не мають бажання займатися дзюдо (рис. 2).

Серед основних причин, які негативно впливають на навчально-тренувальний процес занять з дзюдо це: занижена мотивація (30,6 %), та відсутність мотивації до заняттям спортом і фізичною культурою (40,2 %), не змогли дати відповіді (29,2) (рис. 2). Крім того, на думку 80,1 % учнів, тренер-викладач із дзюдо повинен цікавитися мотивами своїх вихованців до занять.

Висновки. Домінуючими мотивами в учнів 10–11 класів до вибору занять з дзюдо як основного виду рухової активності є: бажання гармонійно розвиненим і здоровим, мати високий рівень розвитку фізичних якостей, гармонійну статуру та подібатися дівчатам, бажання спілкування з однолітками та прагнення до самоствердження. В учнів формування мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів дзюдо відбувається лише тоді, коли формується їхнє спрямування на можливість реалізації своїх найбільш значущих потреб в обраному виді діяльності. Основними джерелами мотивації можуть бути як особиста потреба в успіху чи визнанні, так і спілкування з друзями, а особливо схильність до рухової активності. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення методики розвитку фізичних якостей та здібностей засобами дзюдо.

Список використаних джерел

1. Вовченко І.І., Філіна В. А., Гедзюк Д. О. Формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 6 (25). С. 28–33.
2. Грибан Г.П. Роль фізичного виховання у збереженні здоров'я учнівської і студентської молоді. *Вища освіта в медсестринстві : проблеми і перспективи*. Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2015. С. 247–252.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 38–44.
4. Єланська О.О. Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених* (19 травня 2021 р., Київ). С. 60–61.
5. Коваленко І.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.01. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2014. 23 с.
6. Колеснік І.В., Салямін Ю.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 22–26.
7. Котова І.В., Ріпак М.О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами дорослих жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 р., Львів)*. Львів, 2018. С. 143–146.
8. Лебединець Н.В., Мельниченко О.С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 240.
9. Лукова С.В. Методика вивчення мотивів спортивної діяльності підлітків. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кременчук, 13 березня 2020 р.)*. Кременчук : Методичний кабінет, 2020. С. 210–212.

References

1. Vovchenko I.I., Filina V.A., Hedziuk D.O. (2018). Formuvannia motyvatsii u studentskoi molodi do zaniat z fizychnoho vykhovannia zasobamy dziudo. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 6 (25), 28–33.
2. Hryban H.P. (2015). Rol fizychnoho vykhovannia u zberezhenni zdorovia uchnivskoi i studentskoi molodi. *Vyshcha osvita v medsestrynstvi : problemy i perspektyvy*. Mater. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. Zhytomyr, 247–252.
3. Hryban H.P., Tkachenko P.P., Krasnov V.P. (2018). Formuvannia motyvatsii do zaniat hyrovym sportom u studentiv pid chas navchalno-vykhovnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 5 (24), 38–44.
4. Yelanska O.O. (2021). Formuvannia motyvatsii do zaniat karate u ditei serednoho shkilnoho viku. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIV Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*, 19.05.2021. K., 60–61.
5. Kovalenko I.M. (2014). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z elementamy dziudo dlia molodshykh shkoliariv u hrupakh prodovzhenoho dnia: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kharkiv, 23.
6. Kolesnik I.V., Saliamin Yu.M. (2020). Osoblyvosti formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat sportyvnoiu himnastykoiu. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 22–26.
7. Kotova I.V., Ripak M.O. (2018). Osoblyvosti motyvatsii do zaniat fizychnymy vpravamy doroslykh zhynok. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy XI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (10–11 05. 2018 Lviv)*. Lviv, 143–146.
8. Lebedynets N.V., Melnychenko O.S. (2020). Vplyv zaniat dziudo na kohnityvnyi rozvytok molodshykh shkoliariv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3 K (123) 20, 240.
9. Lukova S.V. (2020). Metodyka vyvchennia motyviv sportyvnoi diialnosti pidlitkiv. *Aktualni pytannia suchasnoi pedahohiky: tvorchist, maisternist, profesionalizm: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kremenchuk, 13.03.2020)*. Kremenchuk : Metodychnyi cabinet, 210–212.