

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ МОТИВАЦІЇ ДО  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ДЗЮДО**

*Філіна Валентина<sup>1</sup>, Ващенко Лідія<sup>1</sup>, Зубрицька Лілія<sup>2</sup>*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка<sup>1</sup>*

*Центр професійно-технічної освіти м. Житомир<sup>2</sup>*

**Анотація.** В статті розглядаються причини низької рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Представлені основні напрями навчально-виховної діяльності, форми та засоби, які сприяють підвищенню рівня мотиваційних аспектів старшокласників до занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** учні, дзюдо, рухова активність, здоров'я, мотивація.

**Актуальність дослідження.** Фізкультурно-спортивна діяльність учнів загальноосвітніх шкіл має важливе значення, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку організму дитини, формуванню навичок здорового способу життя, вдосконалення рухової активності та забезпечує психоемоційну і фізичну підготовку до самостійної життєдіяльності в соціальному середовищі [6, с. 3]. У зв'язку з пандемією 2020 року, епідеміологічна ситуація вплинула на активний спосіб життя школярів. Адже обмежена рухова активність, відсутність фізичного навантаження в учнів обумовлює погіршення стану здоров'я [4].

Віковий інтерес, мотивація зміщується вбік віртуального життя, де учні виплескують невикористані емоційні переживання перемог та поразок [5].

За даними Є. М. Найминова (2003), заняття з дзюдо слугують засобом виховання рухових здібностей та фізичних якостей; допомагають набути впевненості у власних силах, а також сприяють формуванню в учнів мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності [6]. Відомо, що дзюдо є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання молоді, оскільки під час занять боротьбою в школярів розвиваються та удосконалюються такі фізичні якості, як швидкість, витривалість, сила, гнучкість, швидко-силові здібності. Так, дзюдо в Японії, є складовою частиною фізичного виховання в навчальних закладах, спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення фізичних якостей та здібностей, а основне завдання фізичного виховання – навчити системі оздоровлення засобами єдиноборств і підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами [5].

Одним з пріоритетних напрямків соціальної політики розвитку нашого суспільства є здоров'я підростаючого покоління. У спеціальній літературі питання конверсії технологій спортивної підготовки з дзюдо на користь модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті [2], а відомі спроби використання спортивного компоненту боротьби у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно методичних рішень [1, 3, 6].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні ефективності використання комплексу форм та засобів дзюдо, що сприятимуть формуванню мотивації учнів 10 – 11 класів до рухової активності.

**Результати досліджень.** З метою підвищення мотивації до рухової активності в учнів 10 – 11 класів, а також поповнення знань у цьому напрямку в позакласні заходи були включені:

- 1) зустріч учнів із медичним працівником на тему здорового способу життя;
- 2) відвідування школярами спортивних секцій з дзюдо;
- 3) екскурсія до ДЮСШ № 2 міста Житомира;
- 4) самостійна рухова активність (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки та активний відпочинок з батьками у вихідні дні).

Заключним етапом були зустрічі з Сергієм Сидоренком, бронзовим призером XIII літніх Паралімпійських ігор 2008 року з дзюдо.

Про те, що проведена дослідницько-експериментальна робота вплинула на мотиваційні передумови учнів до занять фізичною культурою та спортом свідчить і той факт, що після екскурсії до ДЮСШ № 2 міста Житомира, зустрічей із бронзовим призером Паралімпійських ігор 2008 року з дзюдо Сергієм Сидоренком; чемпіоном Світу з дзюдо 2021 року – Лукою Нетягою, школярі записалися до різних спортивних секцій, зокрема більшість на дзюдо. Так, якщо при первинному анкетуванні було встановлено, що фізичною культурою і спортом за межами школи займалося лише 28,5 % учнів, то після закінчення експерименту їх кількість збільшилася до 67,4 %.

Важливо, що в учнів змінилося ставлення до уроку фізичної культури та здоров'я: 20,5 % школярів винесли його на перше місце (при первинному опитуванні), а після повторного проведення анкетування вже 37,8 % дітей назвали улюбленим предметом. 54,3 % респондентів стали регулярно відвідувати спортивні секції дзюдо. Цікавими уроки фізичної культури та здоров'я стали для 88,2 %, і це значна динаміка, порівняно з 28,5 % опитаних, які позитивно відповіли на відповідне питання на початку експерименту.

### **Висновки**

Запропоновані нами форми позаурочних занять на основі фізкультурно-спортивної орієнтації та мотивації до рухової активності дозволили створити сприятливі умови для розвитку та удосконалення не тільки фізичних якостей та здібностей, а й морально-вольових якостей учнів 10 – 11 класів, сформувати потребу у регулярних навчально-тренувальних заняттях з дзюдо та заняттях фізичною культурою.

### **Список літературних джерел**

1. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик. Харьков, 2006. 186 с.
2. Завьялов Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции. Теория и практика физической культуры. 2002. № 12. С. 21–23.
3. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. № 2, 2004. С. 22–25.
4. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць студ. та магістрантів. Вінниця. 2013. с. 69–72.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. пособие. В 4-х кн. Книга I. Пропедевтика. М.: Советский спорт, 1997. 288 с.
6. Чедов К. В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся 10 – 11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : автореф. дисер. на соиск. учеб. степ. канд. пед. наук. М., 2006. 24 с.