

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-77>

УДК 37.015.31:796

Пристинський В.М., Пристинська Т.М.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»Лисецька О.Я., Сивук А.О.
Маріупольський державний університет

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ НА ЗАСАДАХ ВПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЇ ШКОЛИ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Я

Анотація. Представлено ідею впровадження «школи сприяння здоров'я» як ефективного чинника управління пізнавальною діяльністю учнів загальноосвітніх шкіл по забезпеченню здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я. Розглядаються чинники, котрі спонукають підвищення інтересу дітей і підлітків до фізичного самовдосконалення в процесі організованих і самостійних занять. Доведено, що формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом має здійснюватись на підставі урахування індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи школярів, соціально-економічних умов життя, новаторських освітніх технологій, організаційно-методичних умов забезпечення процесу шкільного фізичного виховання. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів, перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу в суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного стану фізичного здоров'я.

Ключові слова: пізнавальні здібності, фізичні уміння і навички, школа «сприяння здоров'я», інтерес, учитель, юнацький вік, особистість, мотивація.

Prystyns'kyi Volodymyr, Prystyns'ka Tetyana
SHEI «Donbass State Pedagogical University»Lysets'ka Olena, Sivuk Alina
Mariupol State University

FORMING POSITIVE MOTIVATION FOR CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON BASES OF IMPLEMENTING THE IDEA OF SCHOOL OF HEALTH PROMOTION IN STUDENT YOUTH

Summary. It is introduced the idea of implementing the «school of health promotion» as an effective factor of managing the cognitive activity of pupils of secondary comprehensive school on providing a healthy lifestyle, preserving and strengthening health. The factors that encourage increasing the interest of children and adolescents in physical self-improvement in the process of organised and independent occupations are considered. It is proved that forming the motivation for physical education and sports should be carried out on the basis of taking into account the individual and typological features of the nervous system of schoolchildren, socio-economic conditions of life, innovative educational ideas, organisational and methodological conditions for ensuring the process of school physical education. The leading idea of this study is to identify physical culture and sports interests in senior school pupils of different types of educational institutions (a «school of health promotion» and a school of traditional type). In the course of studying the necessity-motivational characteristic of physical education of pupils of senior school age has been considered, motor activity and motivation for being occupied with physical exercises have been learnt. The activity of pupils to their manifestation of interest has been determined by such parameters as choosing a kind of sport, motivation for classes, regularity and number of classes per week, duration of one training, total time of classes per week, organisational forms of training (on their own, at home with parents, in the school sports section etc.), as well as the idea of the expediency of pursuing this or that sport. The result of functioning the technology of the «school of health promotion» should be of effective managing the cognitive activity. The interactive pedagogical techniques for introducing the cognitive learning, health-preserving technologies will ensure developing motivation for motor activity, and as a consequence, the need for a healthy lifestyle, preserving and strengthening health, which will improve the quality of education and upbringing. The attempt to resolve these issues will contribute to improving the organisational and methodological basis of physical education of pupils, will transform the pupil from the object of the pedagogical process into the subject, will increase her activity and interest in achieving a high level of his own state of physical health.

Keywords: cognitive abilities, physical abilities and skills, «school of health promotion», interest, teacher, adolescent age, personality, motivation.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Це пояснюється насамперед тим, що існуюча система фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Серед основних причин цієї ситуації необхідно відзначити, насамперед, знецінен-

ня соціальної престижності фізичної культури і спорту у навчально-виховних закладах освіти та суспільстві, що зумовлює низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять, потреби ведення здорового способу життя.

Означені протиріччя між необхідністю вдосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в контексті її індивідуалізації, і відсутність науково

обґрунтованих підходів щодо індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовили актуальність проведеного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема удосконалення освіти розглядається вченими на протязі всього періоду її становлення на сучасному етапі розвитку України. Різним аспектам оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, особливостям організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнівською та студентською молоддю присвячені дослідження вчених [1; 2; 3; 4], в яких, ми нажаль, не знаходимо конкретних практичних рекомендацій і пропозицій щодо підвищення мотивації до занять з урахуванням індивідуальних можливостей і вподобань. Поряд з цим, проблема вдосконалення фізичного виховання учнівської та студентської молоді на основі обґрунтування його взаємозв'язку з іншими складовими навчально-виховного процесу завдяки діагностиці функціонального стану і здоров'я, особливостям їх реалізації при підготовці учителя фізичної культури залишається актуальною, якій присвячені наукові дослідження авторитетних українських і зарубіжних вчених [5; 6; 7; 8].

Здійснений теоретичний аналіз даної проблеми дозволяє стверджувати, що процес фізичного виховання учнівської молоді, як правило, реалізується на типологічному рівні навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей без урахування новаторських технологій формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя.

Ми не випадково виділяємо ці аспекти, так як запропонований авторський підхід передбачає формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом в умовах інтерактивної педагогічної технології «школи сприяння здоров'я».

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Вважаємо, що слушно було б переглянути існуючі підходи щодо реалізації високого виховного потенціалу фізичного виховання дітей та учнівської молоді на засадах формування духовно-морального і психічного здоров'я, свідомої потреби в особистій фізичній досконалості, розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, надбання знань й умінь ведення здорового способу життя. Розв'язання цих важливих соціальних завдань має складати засади відродження фізичного потенціалу народу України, зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді, наближення сфери фізичної культури і спорту до рівня світових стандартів.

Мета статті. Метою цієї роботи є обґрунтування впливу позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на формування рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку на засадах впровадження ідеї «школи сприяння здоров'я».

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел та інноваційного практичного досвіду, педагогічні спостереження, анкетування, контрольні випробування, методи математичної статистики.

Дослідження виконано за планом роботи науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ) з комплексної теми «Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на засадах диференційно-інтегрального підходу» (В. Григоренко, 2005-2013).

У дослідженні брали участь старшокласники, що навчаються у школах традиційного типу (ШТТ) і «школах сприяння здоров'я» (ШСЗ) – міська гімназія № 1, педагогічний ліцей м. Слов'янська Донецької обл.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку знань з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання найважливішим завданням, на нашу думку, є реалізація принципів системного аналізу, що дозволяло би розкрити рухову діяльність в її взаємозв'язках, встановити її структуру і механізми регуляції.

Важливим у процесі навчання і виховання є участь дитини в активній діяльності, тобто вирішуються завдання розвитку особистості учня завдяки адекватним засобам і методам засвоєння навчального програмного матеріалу.

У процесі активної рухової діяльності в учня формуються нові механізми психічного, розумового, морального розвитку, так звані психічні новоутворення, якщо вона спрямована на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проведені педагогічні спостереження дають змогу зазначити, що одних школярів більше вмотивовує сам процес пізнання в процесі навчання (занять) фізичною культурою і спортом, а інших – процес спілкування з однолітками.

Провідною ідеєю даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів («школа сприяння здоров'я» та школа традиційного типу).

У ході дослідження нами розглядалась потребнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку, а також вивчалась рухова активність і мотивація до занять фізичними вправами. Активність учнів до прояву інтересу визначалась за такими параметрами, як обрання виду спорту, мотивація до занять, регулярність і кількість занять на тиждень, тривалість одного тренування, загальний час занять на тиждень, організаційні форми занять (самостійно, вдома з батьками, у шкільній спортивній секції тощо), а також думка про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Учням було запропоновано сформулювати власне ставлення щодо уроків фізичної культури, розуміння реалізації вчителем індивідуального й диференційованого підходу, значущість занять фізичними вправами, достатність обсягу й інтенсивності фізичного навантаження на протязі навчального тижня тощо. Характеристикою якісних показників щодо ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом були відповіді на запитання про найцікавіші види спорту, якими вони б хотіли займатися у позаурочний час, або вже займаються, а також визначення спонукальних мотивів до цих занять.

Так, про своє ставлення щодо корисності, доцільності та необхідності уроків фізичної культури кожного дня 80,8% респондентів відповіли позитивно; 15,8% опитаних сумніваються у їх корисності та доцільності, а 3,4% взагалі вважають такі заняття для себе марною витратою часу. Отже, значна кількість учнів усвідомлюють позитивність впливу фізичних вправ на організм, і зокрема на рівень здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку. Тих, що сумніваються було 37 осіб (14,6%), що, на нашу думку, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив рухової активності на організм, або деякими функціональними відхиленнями у фізичному розвитку дитини, її недостатній руховій підготовленості (зайва вага, невиконання нормативних тестів тощо).

Якісна складова уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена досить високо. Так, понад 80,5% опитаних дуже подобаються і переважно подобаються уроки фізичної культури, що свідчить про високий емоційний і професійний рівень їх проведення, а тому вони здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідування занять. Учні, які не відвідують уроки фізичної культури взагалі не встановлено; тих, що рідко відвідують було 13 осіб (5,4%), а учнів що відвідують усі заняття було 94,5% опитаних.

За результатами педагогічних спостережень було також встановлено, що режим навчальної діяльності учнів (особливо гімназії і ліцею) занадто інтенсивний, що примушує значну кількість старшокласників багато часу приділяти на підготовку домашнього завдання. Іншим чинником зниження зацікавленості учнів заняттями фізичною культурою і спортом є те, що переважна кількість спортивних секцій в місті є платними, і не всі батьки мають змогу сплатити за такі заняття.

У зв'язку з цим вважаємо, що одним з ефективних шляхів розв'язання даної проблеми є створення у навчально-виховному середовищі навчального закладу «шкіл, або класів сприяння здоров'я», що значно б активізувало уроки фізичної культури, а також позакласні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності і спортивні заходи.

На нашу думку, провідною метою функціонування такої «школи сприяння здоров'я» має бути ефективне управління пізнавальною діяльністю. Інтерактивні педагогічні прийоми впровадження пізнавального навчання, здоров'язбережувальні технології забезпечуватимуть розвиток мотивації до рухової активності, а як наслідок, потреби до здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, що сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Пріоритетними завданнями реалізації цієї мети є:

- попередження негативних наслідків надмірно інтенсивного навчального процесу, що викликає нервово-психічне перенапруження учнів;
- психолого-педагогічна підтримка механізмів пізнавальної діяльності учнів, які впливають на її ефективність;
- здійснення навчально-виховного процесу на засадах контролю, самоконтролю і моніторингу пізнавальної діяльності учнів, кола їх проблем (у взаємозв'язку з моральним, психічним і фізичним здоров'ям);

- впровадження інтерактивних педагогічних технологій розвитку пізнавальної активності учнів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, здорового способу життя, збереження здоров'я;

- створення для кожного учня ситуації успіху в найбільш значущих видах діяльності, що надає можливість позитивного самоутвердження в обранні майбутнього фаху;

- здійснення адміністрацією, викладачами, психологами ситуації підтримки цікавих ініціатив щодо формування потреби у веденні здорового способу життя;

- визначення факторів надмірного нервово-психічного напруження учнів та розробка діагностично-інструментального моніторингу здоров'я у процесі пізнавальної діяльності.

Отже, створення безпечного освітньо-виховного середовища школи – це збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток мотивації на здоровий спосіб життя і підвищення культури здоров'я, вдосконалення функціональних і фізичних можливостей організму, розвиток системи життєзабезпечення і виховання гармонійно розвиненої особистості.

Впровадження у навчально-виховний процес принципів «школи сприяння здоров'я» позитивно вплинуло на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості як юнаків, так і дівчат.

Так, було встановлено, що юнаки ШСЗ мали достовірну перевагу (в порівнянні з учнями ШТТ) за показниками стрибка у довжину з місця (3,3%, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8%, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (7,8%, $p < 0,05$), стрибків зі скалкою (11,5%, $p < 0,05$). У дівчат достовірна значуща перевага була встановлена в стрибках у довжину з місця (9,5%, $p < 0,05$) та підтягуванні на низькій перекладині (23,7%, $p < 0,05$).

У впровадженій технології «школи сприяння здоров'я» середній обсяг регламентованих занять з фізичної культури складав 4 години на тиждень: дві години – уроки фізичної культури, одна година – заняття плаванням, а також одна година – ігрові види (футбол, волейбол, баскетбол) тривалістю 60 хвилин. Отже, організована рухова активність учнів при реалізації всіх форм фізичного виховання займала в середньому 3-4 години на день, включаючи фізичну зарядку вранці та самостійні заняття вдома. Добова рухова активність щодня в середньому складала 14-16 тисяч кроків. Рухову активність поєднували з процедурами загартування організму у формі фізкультурних занять на відкритому повітрі, відвідуванням сауни з контрастним душем та застосуванням комплексу фітотерапії один раз на тиждень.

Відмінності між початковими і кінцевими даними в експериментальній групі були достовірними при п'ятипроцентному рівні значущості у 9 випадках з 15, а в контрольній – лише в трьох, хоча на початку дослідження групи істотно не розрізнялися.

Слідуючи гігієнічним рекомендаціям при складанні розкладу навчальних занять (у понеділок і четвер – дні відносного зниження розумової працездатності) проведення занять з фізичної культури планували на другий або третій уроки. У ці дні також проводилися профілактично-оздоровчі заходи. У вівторок і середу – дні відносно

оптимальної розумової працездатності, акцент ставився на предметні уроки, а фізична культура (або плавання, спортивні ігри тощо) була на 4 або 5 уроках.

Лікарський контроль за станом здоров'я учнів «школи сприяння здоров'я» здійснювався щомісячно, а педагогічний (за фізичним і функціональним станом) – три рази на рік (вересень, січень, травень). Інформацію заносили до індивідуальної карти кожного учня і надавали учителю фізичної культури для здійснення диференційованої методики навчання (підготовки). На уроках фізичної культури проводилося також планове тестування рівня фізичної підготовленості учнів.

Висновки і пропозиції. Таким чином, на основі результатів дослідження необхідно зазначити, що недостатній рівень позитивної мотивації обумовлює у школярів старшої вікової групи і досить низькі показники фізичного розвитку, рухових здібностей, а отже і стану здоров'я. Це багато в чому пов'язано також з тим, що організація процесу фізичного виховання в школах з традиційним підходом здійснюється ще, на жаль, без використання сучасних технологій формування у школярів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Під час дослідження було встановлено, що провідними мотивами до формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом є:

- удосконалювання конституції тіла, психофізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової і змагальної обдарованості;
- відмова від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у власних можливостях (в умовах змагань);
- активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей.

Урахування визначених чинників сприятиме формуванню достатньо високого рівня рухової активності школярів, що підвищуватиме фізичну і розумову працездатність, а також умовленість до фізичної культури і спорту, здорового способу життя, моди на здоров'я і здоровий стиль життя.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у розповсюдженні досвіду концептуального розвитку «шкіл сприяння здоров'я» як оптимальної адаптивної моделі зміцнення здоров'я учнів шляхом створення безпечного і сприятливого для здоров'я фізичного, психологічного і соціального середовища, формування стійких стереотипів здорового способу життя.

Список літератури:

1. Гавришова Е.В., Горелов А.А. О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 18–24.
2. Грузевський В.О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 20–24.
3. Давидова Т.М. 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.
4. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 59–61.
5. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. *Вісник Чернівецького державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. № 69. С. 144–150.
6. Халайтсан А.П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 8. С. 22–27.
7. Druz V.A., Iermakov S.S., Nosko M.O., Shesterova L.Ye., Novitskaya N.A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017; 21(2): 51–59.
8. Flora P.K., Faulkner G.E.J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007, vol. 4(4). 63–74.

References:

1. Gavrishova Ye.V., Gorelov A.A. (2013). O regulirovaniy dvigatelnoy aktivnosti studentov s uchetom motivatsii dostizheniya uspekha ili izbeganiya neudach [On regulating the motor activity of students, taking into account the motivation to achieve success or avoid failures]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, vol. 5, pp. 18–24.
2. Hruzhevskiy V.O. (2014). Zdorov'ia yak tsinnist u protsesi formuvannia osobystisno oriientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia [Health as a value in the process of forming a personally oriented motivation of students for physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, vol. 2, pp. 20–24.
3. Davydova T.M. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv yak odna z kliuchovykh problem suchasnoho zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Formation of a healthy lifestyle culture as one of the key issues in a modern educational institution]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, vol. 10, pp. 18–23.
4. Yermakov S.S., Ivashchenko S.N., Guзов V.V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniyu individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [Features of students' motivation to apply individual programs of physical self-training]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, vol. 4, pp. 59–61.
5. Nosko M.O. (2009). Pdivyshchennia rivnia rukhovoi aktyvnosti yak chynnyk zmitsnennia zdorov'ia uchniv ta studentskoi molodi [Increase in motor activity as a factor in health promotion of students and students]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo ped. un-tu im. T.H. Shevchenka*, vol. 69, pp. 144–150.
6. Khalaitzan A.P. (2014). Formuvannia osnov kultury zdorov'ia yak pedahohichna problema [Formation of the fundamentals of health culture as a pedagogical problem]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, vol. 8, pp. 22–27.
7. Druz V.A., Iermakov S.S., Nosko M.O., Shesterova L.Ye., Novitskaya N.A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol. 21, no. 2, pp. 51–59.
8. Flora P.K., Faulkner G.E.J. (2007). Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*, vol. 4, no. 4, pp. 63–74.