

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Дмитро СОЛОПЧУК

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Подаються результати дослідження з проблем мотивації здорового способу життя і шляхів його пропаганди серед студентів під час занять у фізкультурно-оздоровчих клубах.

У системі цінностей будь-якої цивілізованої нації особливе місце посідає здоров'я людей. Занепокоєння нині викликає підвищена хворобливість дітей в Україні. Один із шляхів вирішення цієї проблеми — вдосконалення системи фізичного виховання, яка повинна будуватися на принципах гуманістичної педагогіки. Найважливішими з них є посилення уваги до індивідуальності кожної дитини, як вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності; розвиток внутрішніх мотивів до самовдосконалення; формування у школярів мотивації до занять фізичною культурою.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає підлітковий вік, тому що у ньому дуже інтенсивно формуються інтереси, потреби дітей і розвиваються їхні пізнавальні здібності, активно формується індивідуальний спосіб життя. Це пов'язано із розвитком у підлітків таких важливих психічних новоутворень, як самоконтроль, внутрішній план дій, абстрактно-логічне мислення, самосвідомість, самооцінка. Ці якості обумовлюють важливу для молодших підлітків можливість самим визначати свій спосіб життя. Отже, на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування мотивів збереження і зміцнення свого здоров'я, навчити їх управляти своєю поведінкою і таким чином актуалізувати суб'єктивність у веденні здорового способу життя.

Метою статті є вивчення мотивів та формування мотивації молодших підлітків до здорового способу життя у позашкільній фізкультурно-спортивній роботі.

Методи дослідження — аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент.

Дослідження проводилися у загальноосвітніх навчальних закладах міста Кам'янця-Подільського.

У процесі констатувального експерименту нами вивчались особливості ставлення учнів 5–7 класів до збереження власного здоров'я, рівень сформованості в них мотивації щодо його зміцнення. У дослідженнях брали участь 397 молодших підлітків.

На етапі формувального експерименту теоретично обґрунтовувалися та експериментально перевірялися зміст, засоби і методи формування мотивації до здорового способу життя в молодших підлітків у процесі позашкільної роботи. У експерименті взяв участь 121 учень. В експериментальних групах були молодші підлітки, котрі відвідували спортивно-оздоровчі клуби (61 учень, з них 30 хлопчиків та 31 дівчинка). У контрольних групах були учні, для яких єдиною формою занять фізичними вправами був урок фізичної культури (всього 60 учнів, з них 31 хлопчик і 29 дівчаток).

Рівень сформованості мотивації до здорового способу життя визначався за допомогою мотиваційного компоненту, що виявлявся у стійкому інтересі, мотивації до дотримання правил здорового способу життя, наполегливості у виконанні його вимог.

Показниками мотиваційного критерію були широта, сила і стійкість мотивації молодших підлітків. Для оцінювання широти мотивації визначалося, які мотиви ведення здорового

способу життя спостерігалися в учнів. Сила мотивації характеризувалася тим, чи з інтересом займається підліток фізичними вправами, а стійкість мотивації — чи зникає у школяра інтерес до здорового способу життя залежно від несприятливої ситуації та близького оточення.

Аналіз результатів констатувального експерименту показав, що мотивація збереження здоров'я у молодших підлітків пов'язана із:

- небажанням бути слабким і хворобливим (67,7%);
- досягненням життєвих успіхів (45,2%);
- бажанням бути сильним (47,4%);
- бажанням бути гарним (43,6%);

У багатьох підлітків чітко виражена мотивація піклування про здоров'я, пов'язана зі значними життєвими цінностями. У більшості школярів вона зумовлена бажанням запобігти хворобі, а не мотивам саморозвитку і самореалізації.

Отримані в процесі масових опитувань дані свідчать, що, незважаючи на зацікавлене ставлення до власного здоров'я, молодші підлітки більшу частину свого вільного від навчальних занять часу хочуть проводити перед екраном телевізора або за комп'ютером (69,4%). Тільки 11,6% учнів 5–7 класів займаються у спортивних секціях, 9,4% тренуються самостійно і лише 17,4% регулярно виконують ранкову гімнастику.

Для порівняння наведемо дані досліджень, які були проведені в рамках міжнародного проекту «Здоров'я і поведінка дітей шкільного віку» під егідою Європейського регіонального бюро ВООЗ. Дослідження з цього проекту спрямовані на вирішення таких завдань: регулярний моніторинг здоров'я дітей і їх поведінка, пов'язана зі здоров'ям; виявлення взаємозв'язків між впливом школи, сім'ї та інших інститутів і способом життя учнів; сприяння розвитку соціальних програм і здійснення політики зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Дослідженням були охоплені школярі 10–15 років Європи, Північної Америки і Азії.

Згідно з отриманими даними, в країнах Західної Європи організованими формами фізичної активності займаються від 65 до 90% підлітків, у Східній Європі — від 60 до 75%.

В організації педагогічного процесу з формування мотивації здорового способу життя в позашкільній роботі ми виходили з таких положень: стимулювання учнів до занять фізичними вправами; застосування методів, які спричиняють в учнів радість від занять і спортивних досягнень; зміцнення здоров'я молодших підлітків; виховання звички до здорового способу життя; адаптація учнів до здорового способу життя в суспільстві; формування загальної культури й організація змістовного дозвілля; навчання самоаналізу особистих оздоровчих занять і спортивних досягнень за певний період часу; впровадження нових форм контролю і підходів до оцінювання рівня сформованості здорового способу життя.

Багаторічні спостереження за молодшими підлітками, вивчення їхніх особливостей показали, що сформувати у них звичку вести здоровий спосіб життя можна тільки за умов сформованості позитивної мотивації. Такою мотивацією для більшості підлітків є стійке прагнення бути здоровим, сильним, наростити м'язову систему, підготуватися до майбутнього дорослого життя. Важливим мотивом є зацікавленість проведенням дозвілля, організацією вільного часу тощо.

Зважаючи на це, концептуальною основою діяльності спортивно-оздоровчих клубів стало створення умов для розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення школярів до пізнання, творчості, рухової активності у процесі занять фізичними вправами, здорового способу життя. Це вимагало вирішення таких завдань:

1. Створення оптимального психолого-педагогічного, адаптаційно-розвиваючого оточення, що забезпечує фізичне і моральне здоров'я, духовний розвиток молодших підлітків.
2. Включення молодших підлітків у особистісно-мотиваційну діяльність спортивного-оздоровчого клубу за інтересами з урахуванням статево-вікових особливостей.
3. Забезпечення вимог гендерної соціалізації особистості у процесі занять фізичними вправами.
4. Удосконалення системи фізичного виховання школярів у рамках інтеграції діяльності загальноосвітньої школи і спортивно-оздоровчого клубу.

5. Створення гармонійної рівноправної участі молодших підлітків у різних видах фізкультурно-оздоровчої, спортивної діяльності у зв'язку з їх інтересами і схильністю як умови виховання і розвитку особистості.

Заняття в спортивно-оздоровчому клубі мало такі переваги перед іншими формами спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: заняття в клубі проводилися тільки на добровільній основі; клуб — це звичне місце для молодших підлітків, які живуть в одному мікрорайоні, знають один одного і мають спільні інтереси; заняття недалеко від дому створювали значну економію часу для навчання і виконання домашніх завдань; створювалася можливість дотримання безперервності в реалізації вимог добового рухового режиму; відвідування занять у клубі сприяло відриву молодших підлітків від несприятливого впливу вулиці; під час занять молодші підлітки перебували під контролем досвідчених тренерів; спортивно-оздоровчий клуб став джерелом позитивних емоцій, утвердження здорового способу життя і вирішення завдань особистісного змісту.

Особистісно-зорієнтований підхід дозволив націлити молодших підлітків на формування здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, визначити найважливіші складові фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цьому виявляється практична значущість організації та функціонування спортивно-оздоровчих клубів. На заняттях у клубі хлопчики і дівчатка брали участь у різних видах діяльності, насичених виховними ситуаціями: фізкультурно-спортивних конкурсах, святах, бесідах, диспутах, днях здоров'я, конференціях, зустрічах з видатними спортсменами, лікарями, танцювальними і спортивними колективами, дослідній, оздоровчій діяльності, пропагуванні роботи клубів і здорового способу життя.

Сформованість мотиваційного компонента здорового способу життя молодших підлітків відображена в таблиці 1. Аналіз її показників свідчить про те, що на початку експерименту більшість хлопчиків і дівчаток експериментальних і контрольних груп характеризувалися нестійкою мотивацією до здорового способу життя.

Таблиця 1

Сформованість у хлопчиків і дівчаток експериментальних та контрольних груп мотиваційного компоненту здорового способу життя (% учнів)

№ п/п	Рівні	Контрольні групи				Експериментальні групи			
		Хлопчики		Дівчатка		Хлопчики		Дівчатка	
		На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року
1	Високий	6,4	6,4	3,4	3,4	3,3	59,9	3,2	60,8
2	Середній	19,2	16,0	23,8	17,0	23,1	40,1	19,2	39,2
3	Низький	74,4	77,6	72,8	79,6	73,6	0	77,6	0

Розподіл учнів за рівнями мотивації проводився за допомогою 4-бальної системи: 5 балів — високий; 4–3 бали — середній; 2 бали — низький рівень. Результати обстежень, проведених наприкінці експерименту, показали, що в хлопчиків і дівчаток експериментальних груп збереглася позитивна динаміка розвитку мотиваційного компонента сформованості здорового способу життя. Так, кількість молодших підлітків, які мали високий рівень, збільшилася до 59,9% у хлопчиків та 60,8% у дівчаток. Середній рівень мали відповідно 40,1% хлопчиків та 39,2% дівчаток.

У хлопчиків і дівчаток контрольних груп не спостерігалось динаміки розвитку мотиваційного компоненту формування здорового способу життя, навіть навпаки, зменшилася кількість хлопчиків і дівчаток із середнім рівнем і збільшилася кількість молодших підлітків (з 74,4% до 77,6% у хлопчиків та з 72,8% до 79,6% у дівчаток) з низьким рівнем.

Отримуючи на тренувальних заняттях у спортивно-оздоровчих клубах додаткову інформацію про нові системи фізичних вправ, їх організацію та методику проведення, молодші підлітки стали чітко уявляти значення занять для їх життєдіяльності в майбутньому.

Так, у відповідях на питання: “Чому ви почали займатися в спортивно-оздоровчому клубі?” — домінуючим мотивом хлопчики і дівчатка на початку року назвали “формування гарної статури” (30,2% у хлопчиків і 32,8% у дівчаток). На друге місце вони поставили відповідь — “розвага і спілкування” (відповідно 23,6% та 22,4%).

У кінці року в учнів значно зростає мотив відвідування занять з метою “зміцнення і збереження здоров’я” (з 13,2% до 36,8% у хлопчиків і з 9,6 % до 38,4 % у дівчаток). Це вказує на те, що названий мотив стає одним із пріоритетних критеріїв відвідування занять у спортивно-оздоровчих клубах. Мотив “поліпшення функціонального стану” на початку року визначили 6,6% хлопчиків і 3,2% дівчаток. У кінці року показники дещо змінились — 13,4% і 16,8% відповідно.

Отже, молодші підлітки, отримавши відповідні знання з формування здорового способу життя та практичні навички виконання фізичних вправ, а також результати їх впливу на свій організм, стали виявляти зацікавленість до організації самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Реалізація мотиваційного компонента формування здорового способу життя виявляється і в показниках ставлення молодших підлітків до регламентованих форм занять фізичними вправами (уроку фізичної культури) (табл. 2).

У процесі дослідження було виявлено, що зниження інтересу молодших підлітків, які не відвідують заняття в спортивно-оздоровчих клубах або спортивних секціях, зумовлено значною мірою індивідуальним ставленням до уроків фізичної культури.

Таблиця 2

Ставлення хлопчиків і дівчаток експериментальних і контрольних груп до обов’язкових занять фізичною культурою (% учнів)

№	Показники	Експериментальні групи (n=61)	Контрольні групи (n=60)
1	Люблю та з задоволенням займаюсь	88,8	40
2	Відвітую, але ставлюсь до них байдуже	6,4	43,2
3	Відвітую за необхідністю, рідко	4,8	16,8
4	Звільнений за станом здоров’я	0	0

Висновки. Проведені дослідження дозволили виявити певні чинники, що визначають ефективність процесу формування мотивації до здорового способу життя у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі:

1) поєднання шкільного і клубного виховання на основі особистісного зорієнтованого підходу має “дозвільний” характер діяльності дітей і тоді воно наповнюється інтересами особистісного їх розвитку;

2) дітям пропонується (немає суворої регламентації) цілі, зміст, форма діяльності і надається можливість вибору, зміни занять свого “Я” у різних ролях;

3) створюються умови для творчості, самодіяльності, становлення широких соціальних зв’язків з однолітками і дорослими. Зміцнення здоров’я, забезпечення морального і фізичного вдосконалення особистості — головний напрямок роботи спортивно-оздоровчих клубів. Тут діти набувають досвіду самовизначення, самоствердження, самоорганізації, самореабілітації. Вони вчаться пізнавати себе, соціальне середовище, проводити самоаналіз, планування та організацію діяльності і досягнення поставлених цілей, зіставляти власні бажання з інтересами інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О. Д. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури // Нива знань. — 1999. — Спец. випуск. — С.52–54.
2. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. ... дис. д-ра. пед. наук. — СПб., 2000. — 48 с.
3. Харитонов В. И., Баженова М. В., Исаева А. П., Мишаров Н. З., Кбицкий С. И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. — Челябинск, 1999.