

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Хмельницький національний університет
Чернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

12 травня 2022 р.

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді.....	7
--	---

НАПРЯМ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Борейко Н.Ю., Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку	8
Волошин О.Р., Дума С.С. Фізична активність як складова здорового способу життя	15
Герасименко С.Ю., Коцасєва В.М. Аналіз рухової активності хлопців 4-х класів	24
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років	29
Гуменюк С.В., Гулька О.В., Рихель В.В. Шляхи виховання інтересу школярів 5-9 класів до занять руховою активністю	37
Закаляк Н.Р., Кривенко О.В. Рухова активність у профілактиці загострень остеохондрозу	46
Кондрацька Г.Д., Данилів В. Значення спорту у житті студентської молоді.....	54
Мацола Н.П., Комарницька М.В., Мацола Ю.І. Роль сім'ї у фізичному вихованні дитини.....	60
Мусієнко О.В., Війтів Т. Вплив занять адаптивною фізичною культурою на сенсорне функціонування дітей з розладами спектру аутизму	66

Гуменюк С.В.

*доктор педагогічних наук, професор кафедри
теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Гулька О.В.

*асистент кафедри теоретичних основ і
методики фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Рихель В.В.

*студентка першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

ШЛЯХИ ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

***Анотація.** У статті розглядаються питання виховання інтересу школярів до рухової активності. Визначено, що одним із основних компонентів мотивації до фізичної активності є інтерес, як усвідомлене позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Подаються результати констатувального експерименту, який проводився методом анкетування учнів 5-9 класів. З'ясовано ряд факторів, що знижують їх інтерес до занять. Пропонуються шляхи виховання інтересу школярів до занять руховою активністю, а саме: гуманізація і демократизація процесу фізичного виховання; використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ; використання нестандартного обладнання та інвентарю; залучення технічних засобів навчання; використання елементів аеробіки та фітнес-технологій; оцінювання школярів, як засіб стимулювання інтересу до занять.*

***Ключові слова:** мотивація, інтерес, школярі, фізичне виховання, рухова активність.*

***Abstract.** The article considers the issues of educating students' interest in physical activity. It is determined that one of the main components of motivation for physical activity is interest, as a conscious positive attitude to physical culture and sports. There results of the observational experiment, which was conducted by theme thod of question naires of students of 5-9 grades, are*

presented. A number of actors have been identified that reduce their interest in classes. The factors of students' interest in physical activity are: humanization and democratization of the process of physical education; use of musical accompaniment during physical exercises; use of non-standard equipment; involvement of technical means of training, the use of elements of aerobics and fitness technology; assessment of students as a means of stimulating interest in classes.

Key words: *motivation, interest, schoolchildren, physical education, physical activity.*

Актуальність дослідження. В сучасних умовах життя спостерігається тенденція погіршення здоров'я у підростаючого покоління, зокрема, зниження інтересу школярів до рухової активності, що в свою чергу призводить до розвитку різноманітних захворювань. Згідно з даних МОЗ в Україні малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. За останні 7 років фізична активність дітей та підлітків знизилася на 17%. Недостатня рухова активність дітей є причиною зниження рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та розумової працездатності. Як наслідок – збільшення кількості учнів, які не справляються з навчальними програмами, а понад 50% школярів мають недостатній рівень розвитку рухових якостей.

Зважаючи на негативні тенденції, перед загальноосвітніми закладами стоїть важливе завдання, яке полягає в пошуку шляхів модернізації процесу фізичного виховання школярів та залучення їх до занять руховою активністю. У шкільному віці формуються життєві цінності, світоглядні позиції, свідоме ставлення до різних видів діяльності та спілкування. Тому покращити наявну ситуацію може виховання інтересу до занять руховою активністю, що сприятиме формуванню у школярів почуття відповідальності за власне здоров'я, систематичності та самовдосконалення власних досягнень. А найголовніше, заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, яке необхідно підтримувати в умовах коронавірусної епідеміологічної ситуації, як у світі так і в нашій країні.

Мета дослідження - полягає у визначенні шляхів виховання інтересу школярів 5-9 класів до занять руховою активністю.

Результати дослідження. Мотивація до рухової активності це специфічний стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Одним з основних компонентів мотивації є інтерес, який полягає в

усвідомленому позитивному ставленню, що спонукає людину проявляти активність до пізнання об'єкта, який її цікавить. Формування інтересу до занять руховою активністю це багатоаспектний процес, який проявляється від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до інтенсивних занять фізичною культурою та спортом. Проблема мотивації навчально-фізичної діяльності була предметом дослідження А. Пуні. Автор зазначає, що мотивація до фізичної культури впливає з ряду різних потреб, які він поділив на три групи: потреба у русі; потреба у виконанні обов'язків учня і потреба у спортивній діяльності [2].

Важливе значення у вихованні інтересу школярів до рухової активності відіграє вчитель фізичної культури. Адже діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідомо шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття [9].

З метою визначення ставлення школярів до рухової активності нами був проведений констатувальний експеримент методом анкетування учнів 5-9 класів Буглівського ЗЗСО I-III ступенів Тернопільської області. Питання анкети стосувалися відвідування уроків фізичної культури, ставлення вчителя фізичної культури до учнів його підготовку до уроків, використання вчителем нових способів і методів рухової активності. Опрацювавши відповіді учнів ми отримали наступні дані.

Питання були розподілені на два блоки. Відповідаючи на перше питання учнів зазначили, що відвідують уроки фізкультури 84,8%, не відвідують 6,4%, дуже рідко 8,8%. На запитання «Скільки уроків фізичної культури Ви відвідуєте в тиждень?», 87,8% учнів зазначили 3 уроки, 9,2% вказали на 2 уроки і лише 3% бувають на 1 уроці.

Мотивація учнів до занять руховою активністю на уроках фізичною культурою є наступною: подобаються заняття – 69,6%; відвідують лише, щоб отримати позитивну оцінку – 18,2%; змушують батьки – 3%; подобається підхід вчителя – 9,2%. Також були питання на рахунок ставлення учнів до вчителя фізичної культури. Результати виявилися наступні: подобається проведення занять під керівництвом вчителя фізичної культури 78,8% учнів; не подобається 21,2% (рис. 1).

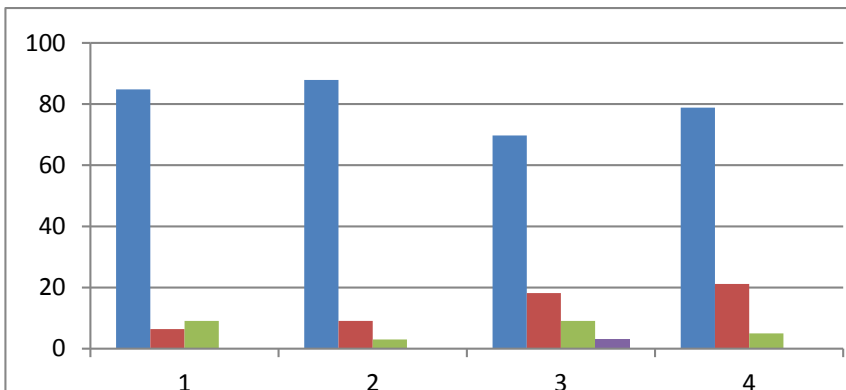


Рис.1.Отримані відповіді на 1 блок питань

Питання анкети другого блоку стосувалися того, яким видам рухової активності надається перевага (варіативні модулі). За свідченням учнів, найбільше вивчаються волейбол та футбол (87,8%), баскетбол (69,6%), легка атлетика (39,4%) та гімнастика (6,2%). Наступне питання, стосувалося використання вчителем нових підходів до проведення уроків фізичної культури, тут учні відповіли наступним чином: 54,2% підтвердили інноваційну діяльність, 15,4% – заперечили та 30,4% не змогли відповісти. Інше запитання ставилося для з'ясування чи подобається учня відвідувати уроки фізичної культури. Відповіді були наступними: так – 75,8%,ні – 6,2% та інколи – 18,2% (рис. 2).

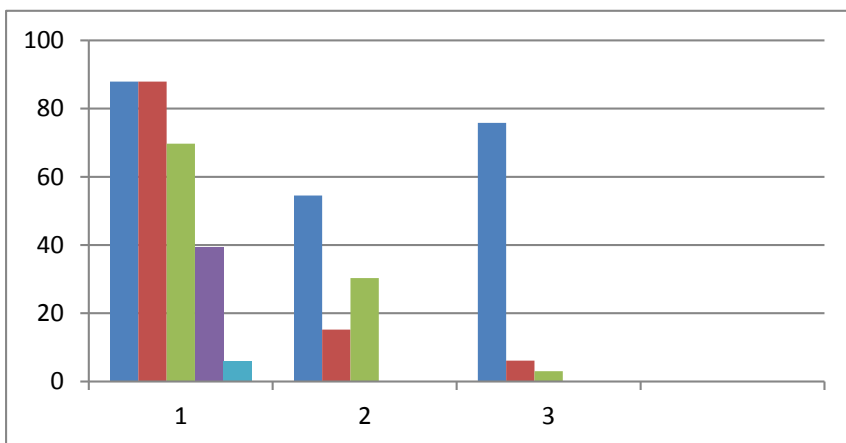


Рис.2.Отримані відповіді на 2 блок питань

Останнє питання було відкритого типу і звучало так «Що на Вашу думку необхідно змінити, для того, щоб уроки фізичної культури стали цікавішими?». Найбільша кількість відповідей стосувалася впровадження нових модулів з новими видами рухової активності, покращення матеріально-технічної бази та збільшення кількості уроків в окремих класах.

Згідно результатів нашого опитування, учні проявляють інтерес до уроків фізкультури але є ряд факторів, що знижують їх бажання займатися. Передусім це недостатня кількість спортивного інвентарю, шаблонне проведення уроків фізичної культури, недостатня кількість часу для рухової активності, а також відсутні інноваційні підходи у процесі фізичного виховання. Тому, вчителям фізичної культури слід звернути увагу на вдосконалення змісту уроків, для підвищення інтересу учнів до занять. Для цього необхідно звернутися до передового досвіду та науково-методичної літератури з питань сучасних підходів до проведення уроків фізичної культури і запропонувати шляхи вирішення цієї проблеми.

Для покращення процесу фізичного виховання школярів, нами були запропоновані такі шляхи виховання інтересу школярів до рухової активності. Зокрема, гуманізація і демократизація процесу фізичного виховання, використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ, використання нестандартного обладнання та інвентарю, залучення технічних засобів навчання, використання елементів аеробіки та фітнес-технологій, а також оцінювання школярів, як засобу стимулювання інтересу до занять.

Першим шляхом для виховання інтересу школярів є ідеологічні основи побудови процесу фізичного виховання на засадах гуманізму та демократизму. Гуманістичні цінності освіти передбачають зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-зорієнтовану систему шкільної освіти, яка вимагає побудови освітнього процесу на основі діалогу. Педагогічні ідеї гуманізму в процесі фізичного виховання вигідно відрізняється тим, що проблеми учнів слід вирішувати з їх активною участю. Вони можуть обговорювати плани спільної діяльності, приймати рішення вибираючи оптимальні варіанти. Такий підхід допоможе в подоланні одноманітності організаційних форм фізичного виховання, забезпеченні всім його учасникам можливості брати активну участь у

формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять.

Демократизація в управлінні вимагає прояву певної терпеливості вчителя, врахування ним критичних суджень учнів, розуміння побажань, вміння поставити себе на їх місце. Реалізуючи принцип демократизму, вчитель мусить постійно спілкується з учнями, знати їх особисте життя, довіряти їм. За таких умов спілкування з учнями буде відвертим і довірливим, що принесе позитивні результати [3].

Наступним шляхом підвищення інтересу, емоційності та бажання виконувати фізичні вправи на заняттях з руховою активності вважаємо музичний супровід. На думку Д. Бермудеса [1], музика не тільки створює радісний настрій, впливаючи на психоемоційний стан, у тих хто займається, але і активізує рухи, сприяючи їх координації. Вона сприятливо впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики порушень фізичного розвитку та захворювань, чинить тонізуючий і заспокійливий впливи. Наприклад, в підготовчій частині слід використовувати бадьюру музику для підйому емоційного фону, в основний при виконанні різних завдань більш швидко музику для активації максимальних зусиль або високої швидкості, а в заключній – спокійну для приведення психоемоційного стану дітей в початкове положення[4].

Важливим напрямом, який може спричинити додаткове зацікавлення є використання специфічного інвентарю. На сьогоднішній день багато вчителів фізичної культури у своїй професійній діяльності використовують нестандартне обладнання. Воно може бути надзвичайно різноманітне (просте і складне, саморобне і фабричне, природне і штучне), поліетиленові пакети (дихальні вправи), пляшки з водою (обтяжувачі), поліпропіленові труби (легкоатлетичні бар'єри), утеплювачі труб (координаційна драбина), стаканчики(замінники воланів для бадмінтону), лінолеум (квадрати для перехресних стрибків) [6]. Таке використання нестандартного обладнання та інвентарю може вирішити дві проблеми, як недостатню матеріально-технічну базу, з одного боку так і стимулювання інтересу до виконання вправ в нових умовах.

Іншим шляхом виховання інтересу є мультимедійні засоби навчання, які дозволяють модифікувати освітній процес і гарантують досягнення високих та ефективних результатів навчання. Також їх використання під час рухової активності істотно збагачує педагогічні

засоби навчання школярів [10]. Можливості сучасних комп'ютерних технологій (мультимедійних технологій, гаджетів, глобальної мережі Інтернет тощо) із зберігання, пошуку та передачі інформації дозволяють вирішити наступне завдання: підвищити інформаційну насиченість уроку; контролювати фізіологічні показники під час заняття, вийти далеко за межі шкільної програми навчання, доповнити і поглибити зміст занять руховою активністю. У період дистанційного навчання використовують платформи Zoom, Google Meet для ознайомлення учнів з новим матеріалом, щоб доступніше донести інформацію до учнів.

Ефективним напрямом може бути використання нових фітнес технологій, що зробить заняття сучасними та цікавими для учнів. Під час рухової активності з елементами аеробіки вчителю необхідно засвоїти термінологію аеробних кроків, які будуть використовуватися в освітньому процесі. За основу пропонуємо взяти 7 базових кроків, які найчастіше використовуються і є специфічними для аеробіки: підйом коліна (Knee Lift, Knee Up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (JumpingJack), випад (Lunge); крок (March); біг (Jog), скіп (Skip). Аеробна частина заняття складатиметься з певного числа танцювальних вісімок, їх кількість та порядок вивчення визначається вчителем. Враховуючи вікові особливості учнів найбільш доступними для роботи з школярами є наступні методи: метод лінійної прогресії, метод «поетапного вивчення» та метод «Піраміди» [5].

На основі педагогічних досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи визначено, що можна з успіхом їх застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в загальноосвітніх закладах. Так, на уроках легкоатлетичної та ігрової спрямованості фітнес-технології доцільно включати в підготовчу частину уроку і вирішувати завдання підготовки організму до роботи. Для вирішення завдань основної частини уроку можна застосовувати спеціально розроблені комплекси вправ різних фітнес-технологій, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості [8].

Ще одним із шляхів виховання інтересу школярів до занять руховою активністю є оцінювання їх досягнень, окрім основного оцінювання за виконання нормативів слід використовувати

«бонусне» оцінювання. Для «бонусного» оцінювання на уроках фізкультури враховують особисті досягнення школярів протягом року: участь учнів у спортивних змаганнях всіх рівнів, покращення результатів виконання нормативів, залучення до занять фізкультурою в позаурочний час, відвідування спортивних секцій, гуртків [7]. Окрім вище зазначеного, для бонусного стимулювання школярів на уроках фізкультури пропонуємо впроваджувати такі види робіт: пошуково-дослідну, наставницьку, проектно-групову та творчо-методичну.

Висновки. 1. Мотивація до рухової активності це специфічний стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Одним із основних компонентів мотивації до фізичної активності є інтерес, як усвідомлене позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

2. Для з'ясування інтересу учнів до занять руховою активністю нами проведений констатувальний експеримент, способом анкетування учнів 5-9 класів Буглівського ЗЗСО I-III ступенів Тернопільської області. Згідно результатів опитування, учні проявляють інтерес до рухової активності але є ряд факторів, що знижують їх бажання займатися. Передусім це недостатня кількість спортивного інвентарю, шаблонне проведення уроків фізичної культури, недостатня кількість часу для рухової активності, а також відсутні інноваційні підходи у процесі фізичного виховання.

3. Для виховання інтересу до рухової активності школярів, нами запропоновані шляхи покращення ситуація яка склалася, а саме: гуманізація і демократизація процесу фізичного виховання; використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ; використання нестандартного обладнання та інвентарю; залучення технічних засобів навчання; використання елементів аеробіки та фітнес-технологій; оцінювання школярів, як засіб стимулювання інтересу до занять.

Список використаних джерел

1. Бартків О., Дмитрів Д. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів. *Молодь і ринок*. 2017. №3 (146). 36-40.

2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. 2013. №1(21). 94-99.
3. Гуменюк С.В. Гуманізація процесу фізичного виховання – вимога часу. *Навч.-метод. посібник*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2009. 68 с.
4. Калініченко О.М. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №3. 73-75.
5. Кондракова М.А. Использование элементов классической танцевальной аэробики на уроках физической культуры в начальной школе: *методические рекомендации*. Нижний Новгород. 2012. 10 с.
6. Моїсєєв С.О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. 2017. №34. 67-68.
7. Степчук Н.В., Хома Т.В. Специфіка оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури: *матеріали науково-практичної конференції* (м. Одеса 26-27 березня. 2021). 2021. 49-50.
8. Цвік О.С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури: *матеріали VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. Слов'янськ, 2021. 254-258.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
10. Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б. Застосування інноваційних технологій у формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою. 2017. №10. 628-630.