

УДК 796.01

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Іванченко Л.П., Пристинський В.М., Іванченко С.Г., Пристинська Т.М.
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті представлена методика формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Розкриваються психолого-педагогічні умови її реалізації. Означені етапи розвитку мотивації та тривалість кожного з них. Викладена технологія розвитку самосвідомості учнів. Представлений аналіз видів рухової активності школярів та факторів, що на неї впливають.

Ключові слова: мотивація, методика, фізична культура, спорт, рухова активність.

Постановка проблеми. Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація в сфері фізичного виховання молоді, що позначилося погіршенням здоров'я та рівня фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Це насамперед пов'язано з кризовим станом системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам. Основними причинами кризи, на наш погляд, є знецінення соціального престижу фізичної культури і спорту, здорового способу життя; бюрократизація процесу підготовки й перепідготовки кадрів у сфері фізичного виховання; недооцінка в навчально-виховних закладах освіти соціальної, оздоровчої і виховної цінності фізичної культури; залишковий принцип фінансування розвитку фізичної культури і спорту. А отже, досить низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх закладів, що спонукає науковців до розв'язання даної проблеми [1; 2; 3; 4; 6].

Вивчення особливостей формування мотивації учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом сьогодні є актуальною проблемою. Результати досліджень в цій сфері мають як теоретичний інтерес (вивчення спортивних уподобань учнів, з'ясування факторів, які впливають на формування спортивних інтересів і свідомості школярів тощо), так і суто практичний (обґрунтування психолого-педагогічних механізмів впливу занять на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя) [5; 7; 8; 9; 10].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У зв'язку з цим зазначимо, що ще й досі недостатньо ґрунтовно розкрито психологічні й педагогічні механізми мотивації щодо сприйняття цінностей фізичної культури як чинника гармонійного розвитку особистості; не з'ясовано структурні елементи свідомого ставлення дітей та учнівської молоді до фізичної культури, спорту, здорового способу життя; практична педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, на наш погляд, потребує наукового обґрунтування структурних компонентів розвитку позитивної мотивації, а також методики її формування на уроках фізичної культури, в умовах позакласної роботи, при виконанні домашніх завдань із фізичної культури, в умовах сімейного фізичного виховання.

Метою дослідження є визначення й експериментальна перевірка ефективності процесу формування у підлітків загальноосвітніх навчальних закладів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. У дослідженні брали участь 243 учні загальноосвітніх шкіл м. Слов'янська і Краматорська віком 11-17 років.

Виклад основного матеріалу. Для розв'язання цієї проблеми на основі багаторічних теоретичних та експериментальних досліджень нами була розроблена методика формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У процесі розробки та наукового обґрунтування означеної методики ми спиралися на положення теорії «мотивованого диференційно-інтегрального системного підходу до психофізичного вдосконалення людини в нормі та патології», яку розробив В.Г. Григоренко [3, с. 15; 4, с. 11].

Основу авторської методики склала етапна систематизація таких її структурних компонентів, як: мета та завдання мотиваційного розвитку учнів; психологічні й педагогічні механізми сприйняття учнями різного віку фізичної культури і спорту; інформація про якісний стан психофізичного розвитку та стан здоров'я; репрезентація та сприйняття структурних компонентів фізичної культури і спорту (міжпредметні зв'язки); комплексні дидактичні засоби та методи впливу на формування позитивної мотивації.

Структурування компонентів означеної методики було представлено як етапи її практичної реалізації, а саме:

- перший – підготовчо-мотиваційний етап фізичного виховання учнів;
- другий – мотиваційно-пізнавальний етап фізичного виховання;
- третій – мотивований рефлексійно-оцінний етап фізичного вдосконалення учнів.

Перший етап тривав півтора місяця (12 уроків фізичної культури та 18 навчально-тренувальних занять); другий – три місяці (24 уроки фізичної культури та 36 навчально-тренувальних занять); третій – один місяць (8 уроків фізичної культури та 12 навчально-тренувальних занять).

Протягом кожного етапу вирішувались конкретні завдання щодо формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом з реалізацією наступних психолого-педагогічних умов розвитку мотивації, а саме:

– оцінка та свідоме уявлення учнями власних фізичних і психічних можливостей в сфері фізичної культури і спорту;

– орієнтація учнів на продуктивну й свідому діяльність в умовах уроків фізичної культури та спортивною підготовки;

– реалізація міжпредметних зв'язків з метою репрезентації рівня фізичної культури і спорту;

– формування позитивних психологічних установок у кожного учня щодо власних психофізичних можливостей, рівня рухової обдарованості;

– розвиток у кожного учня свідомого ставлення щодо виховних і розвивальних можливостей фізичної культури і спорту;

– систематичне підкріплення успішності рухової діяльності учнів стабільною динамікою покращення результатів;

– набуття учнями певного ступеня розвитку фізичних якостей, рухових навичок й умінь, навичок спілкування з однолітками та дорослими як основи позитивної «Я» концепції дитини;

– інтеграція мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом в широкі соціальні мотиви підлітка;

– свідоме розуміння учнями причинності власних психофізичних досягнень, задоволення від рухової діяльності, сподівання у власні можливості.

Методика формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом включала також технологію розвитку самосвідомості. На наш погляд, це є вагомим аргументом, так як самосвідомість не фіксує особистість учня так би мовити в статичному стані, а відображає процес безперервного розвитку. У зв'язку з цим педагог, розуміючи психолого-педагогічні механізми формування уявлень про власні можливості учнів, значущість занять фізичними вправами, має можливість ефективно впливати на самосвідомість учнів і становлення їх особистості, виховувати віру у власні можливості. Це дає підставу розглядати фізичну культуру і спорт не тільки як фактор забезпечення свідомості дитини, а й як важливу детермінанту структури мотиваційного компоненту її особистості.

У процесі дослідження було встановлено, що підлітки не мають бути пасивними об'єктами впливу вчителя. Необхідно, щоб вони самі проявляли активність, спрямовану на оволодіння навчальним матеріалом. У зв'язку з цим перед учителем постає завдання щодо забезпечення високої навчальної активності учнів, а отже й позитивної мотивації (інтерес до занять фізичними вправами, цілеспрямованість учнів до розвитку вольових, психічних і фізичних якостей, задоволення від уроків фізичної культури). Важливо при цьому дотримуватись дидактичних принципів, які забезпечують не тільки успішне навчання, а й збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Активність, яку проявляли учні під час уроків, ми поділяли на пізнавальну й рухову:

- пізнавальна активність пов'язана з проявом уваги, сприйняттям навчального матеріалу, осмислюванням інформації та її запам'ятовуванням і відтворенням;

- рухова активність пов'язана з безпосереднім виконанням фізичних вправ.

Під час прояву пізнавальної та рухової активності учнів нас цікавила насамперед психічна ак-

тивність, що знаходить інтенсивне відображення в моторній активності підлітків.

Турбуючись про підвищення активності учнів на уроці, ми керували цим процесом, підпорядковуючи прояв активності педагогічним завданням, тобто стимулювали організовану активність учнів, створювали такі ситуації, щоб в учнів не було приводу й часу проявляти неорганізовану активність. Нами було встановлено, що чим більше місце займає пізнавальна активність, тим вищий рівень організації уроку. При незадовільній організації уроку понад 50% рухів та рухових дій, які здійснюються учнями, не збігається із завданнями уроку.

Для підвищення ефективності уроків нами було реалізовано методичну установку, яка полягала в тому, що організована рухова активність школярів визначає моторну щільність уроку фізичної культури, але при цьому досягнення високої моторної щільності не повинно бути самоціллю для вчителя. У зв'язку з цим, по-перше, необхідно виходити із завдань уроку, а саме з того, що підвищення рухової активності школярів не повинно впливати на їхню пізнавальну активність; по-друге, враховувати рівень фізичних можливостей (необхідність інтервалів відновлення після виконання серії фізичних вправ). Тому педагогічна щільність уроків знаходилася в межах 85-90%, а моторна – 55-60%.

Соціальна та біологічна сутність активності людини визначала й чинники, що впливають на навчальну активність школярів на уроці фізичної культури.

До соціальних чинників ми віднесли оцінку діяльності учня на уроці вчителем та однокласниками (81,7%); задоволеність учня уроками фізичної культури (83,4%); наявність в учня інтересу до фізичної культури (57,5%). До біологічних чинників було віднесено потребу в рухах (72,8%) та стимулювання моторно-вісцеральних і вісцеро-моторних рефлексів (65,7%).

Отже, ступінь активності учня на уроці визначається сукупністю цих факторів, однак провідними для різних учнів можуть бути й різні фактори. Це спонукало нас прояву індивідуального підходу в управлінні активністю школярів (аналіз чинників, які викликають пасивність одного учня або високу активність іншого).

Висновки і пропозиції. Таким чином, результати проведеного дослідження показали досить високий рівень ефективності авторської методики формування в підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Так 79,7% хлопців і 67,4% дівчат експериментальної групи розпочали систематичні заняття фізичними вправами (контрольна група 34,8% і 23,5% відповідно, $t=11,3$; $P<0,001$); показник пропущених занять знизився в хлопців на 76,7%, у дівчат на 81,2% (контрольна група 37,3% і 29,6% відповідно; $t=10,7$; $P<0,001$); 84,7% хлопців і 78,9% дівчат обрали основними формами фізичного вдосконалення уроки фізичної культури та спортивні секції (контрольна група 14,2% і 13,5% відповідно; $t=12,6$; $P<0,001$); показник інформованості щодо цінностей фізичної культури і спорту збільшився на 78,8% у хлопців і 81,4% у дівчат (контрольна група 33,8% і 29,7% відповідно; $t=14,2$; $P<0,001$); показник аргументації щодо позитивного впливу занять збільшився на 86,7% у хлопців і 83,9% у дівчат (контрольна група 17,2% і 16,4% відповідно; $t=11,8$; $P<0,001$); професійна привабливість діяльності учителя фі-

зичної культури зросла на 28,5% у хлопців і 18,9% у дівчат (контрольна група 4,2%, і 2,4% відповідно; $t=13,6$; $P<0,001$); 89,4% хлопців і 91,3% дівчат критично ставляться до рівня власного фізичного розвитку та прагнуть удосконалити конституцію тіла (контрольна група 33,5% і 27,8% відповідно; $t=17,1$; $P<0,001$); 77,5% хлопців і 73,4% дівчат позбулися шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголь тощо), а в контрольній групі цей показник становив 21,4% і 17,2% відповідно ($t=13,5$; $P<0,001$).

За показниками функціональної діагностики в експериментальних групах відбувся статично достовірний перерозподіл досліджуваних щодо стану здоров'я, а саме 67,8% хлопців і 59,7% дівчат віднесено до групи з «високим рівнем» (контрольна група 11,5% і 7,2% відповідно; $t=10,4$; $P<0,001$);

20,8% хлопців і 27,2% дівчат мають «середній рівень» (контрольна група 29,4% і 27,5% відповідно; $t=12,8$; $P<0,001$); 11,4% хлопців і 13,1% дівчат віднесено до групи з «низьким рівнем» (контрольна група 59,1% і 65,3% відповідно; $t=15,8$; $P<0,001$).

Відтак, формування домінуючих мотивів є досить ефективним чинником, що стимулює інтегральну фізичну й психічну діяльність підлітків в галузі фізичної культури і спорту.

Перспективу подальших досліджень в даному напрямі вбачаємо в дослідженні вікових закономірностей формування мотивації в школярів молодшої та старшої вікових груп на основі психолого-педагогічних механізмів свідомого сприйняття структурних компонентів фізичної культури і спорту, здорового способу життя.

Список літератури:

1. Вишневикий В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневикий. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
2. Гаврильченко Л. Соціальна функція мотивації у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості: зб. наук. пр. : Педагогічні науки / Л. Гаврильченко. – Херсон, 2000. – С. 141-143.
3. Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В.Г. Григоренко. – Бердянск: Модем, 2003. – 148 с.
4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека / В.Г. Григоренко. – М.: изд-во ФСИ, 1993. – 170 с.
5. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді: навч.-метод. пос. за ред. О.А. Качана, В.М. Пристинського. – Слов'янськ: вид. Б.А. Маторіна, 2017. – 160 с.
6. Іванченко Л.П. Соціально-педагогічний підхід до формування у підлітків мотивації до занять фізичною культурою і спортом / Л.П. Іванченко // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць. – Спецвип. 13. – Слов'янськ: ДДПУ, 2013. – С. 113-122.
7. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 1. – С. 47-50.
8. Маркова А.К. Учебно-познавательные мотивы и пути их исследования / А.К. Маркова // Формирование учебной деятельности школьников. – М.: Просвещение, 1982. – С. 163-169.
9. Подласый И.П. Педагогика : учебник [для студ. пед. вузов] / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 576 с.
10. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів / Е.В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 40-45.

Іванченко Л.П., Пристинський В.Н., Іванченко С.Г., Пристинська Т.Н.
ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация

В статье представлена методика формирования у школьников общеобразовательных школ положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Раскрываются психолого-педагогические условия ее реализации. Обозначены этапы развития мотивации и продолжительность каждого из них. Изложена технология развития самосознания школьников. Представлен анализ видов активности школьников и факторов, которые на нее влияют.

Ключевые слова: мотивация, методика, физическая культура, спорт, двигательная активность.

Ivanchenko L.P., Prystynskiy V.M., Ivanchenko S.G., Prystynska T.M.
Donbass State Pedagogical University

METHODOLOGY OF FORMATION IN TEENAGERS OF MOTIVATION TO THE SYSTEMATIC ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Summary

In the article the technique of formation at schoolchildren of general schools of positive motivation to systematic employment by physical training and sports is presented. Psychological and pedagogical conditions for its realization are revealed. The stages of the development of motivation and the duration of each of them are indicated. The technology of development of self-consciousness of schoolboys is stated. An analysis of the types of activity of schoolchildren and the factors that influence it are presented.

Keywords: motivation, methods, physical culture, sport, sport activity.