

УДК 37.091.398:796.012.6

Т. С. Березуєва

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

У сучасних умовах реформування шкільної освіти в суспільстві одним з найактуальніших завдань постає вирішення проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів, яке помітно погіршилось за останні роки. Тут діє безліч факторів: несприятливий стан екологічного середовища у більшості регіонів України, збільшення навантаження, зменшення рухової активності, значне зниження матеріального добробуту населення тощо.

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості [8].

Суспільство постійно турбується про здоров'я підростаючого покоління. На це наголошують Наказ Міністерства освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України» та Наказ Міністерства освіти і науки України № 1008 від 8.11.2008 р. «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів». Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою школярів [11].

Результати аналізу передової практики шкіл та численних наукових досліджень свідчать, що замість рухової активності все більш популярними стають комп'ютерні ігри, перегляд телепередач, відбувається інтенсифікація навчального процесу, у той же час знижуються можливості школярів щодо систематичних занять фізичними вправами через широко доступні раніше спортивні секції, гуртки, клуби вихідного дня, туризму тощо. Але організм дітей та підлітків постійно потребує виконання рухових дій (В. Лях, 1996; В. Лисенко, 1999; Т. Круцевич, 2006 та ін.).

Вдосконалення методики фізичного виховання школярів стало предметом вивчення багатьох дослідників (В. Ареф'єв, Л. Волков, О. Дубогай, М. Жаворонкова, В. Лях, В. Платонов та ін.), які розробили методичні рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання школярів [1; 4].

Значна частина дослідників, такі як В. Бальсевич, Г. Безверхня, С. Бубка, Б. Ведмеденко, Г. Лещенко, В. Лисяк, В. Новосельський, Б. Шиян та ін. наголошують на важливості формування у школярів

ціннісних орієнтацій, інтересів, підвищення мотиваційної сфери до занять фізичними вправами [2; 3; 10]. Зокрема, вказується на необхідність подальших пошуків ефективних шляхів формування в учнів основної школи інтересу до занять фізичними вправами.

Метою дослідження є визначення стану даної проблеми в педагогічній теорії та практиці середніх загальноосвітніх шкіл.

У процесі наукового пошуку застосовувалися *методи* дослідження: *теоретичні* – аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату роботи, аналіз, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; *емпіричні* – спостереження; анкетування, тестування, бесіда, інтерв'ю для виявлення стану виховання інтересу учнів основної школи до занять фізичними вправами; педагогічний експеримент, якісний і кількісний аналіз його результатів.

Загальновідомо, що інтерес – це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Більшість дослідників стверджують, що інтерес містить в себе 3 компоненти:

- знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить;
- практичну діяльність людини в цій галузі;
- емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі.

Людині притаманне прагнення до отримання позитивних емоцій, пов'язаних із проведенням дозвілля. Спонукає особу до діяльності певні стимули. Якщо спосіб життя, поведінка, дії людини стають постійними, то це свідчить про формування в особі звички. Поведінка людини визначається її потребами. Потреба – це вимоги організму особистості, соціальної або вікової групи, суспільства в цілому, тобто внутрішній спонукач активності.

Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Мотив починається формуватися під впливом потреби, що виникає у людині. Мотивація – складна багаторівнева система збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, прагнення, емоції тощо. Потреби – це вимоги організму особистості, соціальної або вікової групи, суспільства в цілому, тобто внутрішній спонукач активності [9; 14].

Формування мотивів – це створення в навчальному закладі умов для появи внутрішніх збудників (мотивів, цілей, емоцій тощо) до навчання, усвідомлення їх школярами і подальшого саморозвитку їх у своїй мотиваційній сфері.

Важливою умовою, що сприяє закріпленню у школярів інтересу, є постійне стимулювання їх пізнавальної діяльності на заняттях фізичною культурою й досягненням таким шляхом оптимального співвідношення між руховою та пізнавальною активністю підлітків. Це питання має велике значення для теорії і практики фізичного виховання у відношенні підвищення мотивації до занять та ролі знань у формуванні рухових навичок, а також вихованні культури рухів кожного учня.

За Т. Круцевич: «інтерес це позитивне емоційне прагнення людини до пізнання будь-чого, причому задоволення інтересу (на відміну від цікавості) не веде до його зникнення. Навпаки, інтерес, може зміцнюватися, розвиватися, ставати глибшим та різнобічним. Інтерес є постійним каталізатором (підсилювачем) енергії людини: він або полегшує виконання діяльності (коли людині цікаво, не потрібно змушувати її напружуватися), або навпаки, стимулює волю зусилля людини, допомагає проявляти терпіння, завзятість, наполегливість, підтримує цілеспрямованість» [15].

Велику роль у формуванні інтересу до занять фізичними вправами в підлітків відіграє особистість вчителя. Для нього важливі такі якості як самоволодіння, витримка, вимогливість й емоційність, спритність та краса рухів, вміння демонструвати й зрозуміло пояснювати, як виконувати фізичні вправи. Завдяки цьому у підлітків виникає бажання наслідувати його у зовнішньому вигляді, поставі, ході, характері рухів, манері говорити тощо.

Т. Круцевич «фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядає як складову частину загальної системи виховання, яка повинна забезпечувати розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчого спрямування, широкого використання різноманітних форм рухової активності» [9, с. 81].

Необхідною умовою є формування в підлітків мотивації до здорового способу життя. Спосіб життя – це одна з найважливіших соціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини; це звички, фіксовані роками життя. Він складається не випадково, а витікає з джерел власного «Я» та зі світогляду людини. Спосіб життя формується поступово у відповідності з певним баченням світу та свого місця в ньому, системою власних цінностей. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного існування людини, що охоплюють її режим, темп та ритм життя, трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, спілкування, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки [12].

Здоровий спосіб життя відображує характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. До основних принципів здорового способу життя належать: висока рухова активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, здатність протистояти психоемоційним стресам, безпечна сексуальна поведінка, сприятливі умови праці, побуту і відпочинку, медична активність,

володіння елементарними методиками самоконтролю, систематичне виконання гігієнічних процедур тощо [5; 6].

Підліток, яким би посереднім не був загальний рівень його здібностей, хоча б у чомусь одному мусить досягати значного успіху, відчувати себе в чомусь справжнім творцем, володарем знань, переможцем. Відбиття в емоціях – важлива умова переходу знань у переконання. Емоційний стан має величезну зворотну силу впливу на розум, на все інтелектуальне життя школяра [7].

Позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в середніх загальноосвітніх закладах є складовою частиною навчально-виховного процесу фізичного виховання учнів. Увесь педагогічний колектив разом з адміністрацією школи бере безпосередню участь у позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі та залучає до спільних заходів батьків. Основним критерієм позакласної роботи в загальноосвітній школі є регулярна масова участь учнів та батьків у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах з обов'язковою національною спрямованістю та розкриттям духовного й творчого потенціалу школярів [13].

Отже, постає питання про організацію та дидактичне забезпечення самих форм занять фізичними вправами, самого процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі, так і позаурочних форм занять (секційна при школах, в ДЮСШ, а також самостійних), і пошук найбільш раціональних форм подальшого фізичного вдосконалення.

Дослідження стану сформованості інтересу учнів основної школи до систематичних занять фізичними вправами проводилося на базі Комунального закладу м. Кременна: «Середня загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №4». Усього в педагогічному експерименті взяло участь 2 вчителі фізичної культури, 60 батьків, 120 учнів основної школи (60 експериментальні класи та 60 контрольні).

З метою з'ясування місця фізичної культури у житті школярів, здійснено соціологічне дослідження, яке дало змогу виявити існуюче на даний період положення: із числа опитаних учнів 8-х та 9-х класів не займаються фізичною культурою у позаурочний час 53-60% школярів, самостійно займаються 8-12%, відвідують спортивні секції та гуртки загальної фізичної підготовки 14-17%, інші гуртки – 12-16% підлітків. Встановлено причини негативного ставлення школярів до шкільних занять фізичною культурою: на недоліки матеріального забезпечення посилаються 38,5% респондентів; на недостатню вимогливість до відвідування занять – 35,6% школярів; брак часу відзначили 33,3%; на недостатній методичний рівень проведення занять вказало 21,4%; відсутній інтерес до занять у 18,5% респондентів; на особисту недисциплінованість – 15,2% указівок і на відсутність взаєморозуміння з учителем – 9,3%. У ході дослідження встановлено причини, що заважають займатись фізичними вправами вдома: на брак часу посилаються 35,9% школярів, відсутність бажання відзначили 33,3%; не

знають, як займатись та потребують допомоги в організації проведення самостійних занять вдома 20,5% учнів. З'ясовано, що на брак часу вказують переважно ті школярі, котрі не мають знань та вмінь щодо правильного планування режиму дня.

Педагоги вбачали в заняттях фізичними вправами підростаючого покоління міцну перемогу над шкідливими звичками. Потреба молодого організму в фізичних вправах надзвичайно велика: якщо не дається нормальний вихід цієї чисто фізичної енергії, то ми бачимо як ця енергія іде не зовсім у по правильне русло. Ось чому, в наш час, на фізичну культуру і спорт покладаються все більш важливі функції: в покращенні якості проведення вільного часу учнями, змістовності дозвілля й підвищення їхньої соціальної активності.

Для визначення рівня сформованості інтересу підлітків до занять фізичними вправами були встановлені такі показники:

- наявність у мотиваційній сфері визначеного блоку мотивів;
- ставлення до предмета «фізична культура»;
- систематичність самостійних тренувальних занять фізичними вправами або заняття в спортивних секціях чи групах загальної фізичної підготовки;
- рівень фізичної підготовленості.

За критерії сформованості мотивації до фізичного самовдосконалення у дослідженні були прийняті такі рівні: високий (активно-творчий), середній (активно-репродуктивний), низький (адаптивно-репродуктивний).

У зв'язку з тим, що одним з показників рівня сформованості мотивації до занять фізичними вправами є ставлення до предмета «фізична культура» та позакласних заходів, учні умовно розподілялись на п'ять основних груп щодо їх ставлення до занять фізичними вправами: з активно-позитивним ставленням, з пасивно-позитивним, з байдужим, з пасивно-негативним та активно-негативним ставленням. Таким чином, завдання вчителя полягало в тому, щоб забезпечити поступову трансформацію ставлення до фізичної культури в учнів з більш низького рівня на найбільш високий – активно-позитивний, оскільки найвищих результатів досягають учні, в яких сформовано активно-позитивне ставлення до занять фізичними вправами.

Відзначимо, що інтерес підлітків до занять фізичними вправами й відповідним чином організована діяльність з проведення цієї роботи можуть не лише зміцнити здоров'я школярів, знизити їхній інтерес до наркотиків, алкоголю, але й у значній мірі покращити кримінальну обстановку в країні.

Висновки.

1. Інтерес є постійним каталізатором (підсилювачем) енергії людини. Особистісно-орієнтований зміст фізичного виховання в багатьох випадках визначається структурними особливостями мотиваційних установок школярів на заняття фізичною культурою. Отже, одним із

пріоритетних напрямів загальноосвітньої школи повинно бути формування в учнів основної школи стійкої мотивації до фізкультурної діяльності, інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

2. Фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи в загальноосвітніх школах відіграють важливу роль у житті учнів і повинні бути об'єднані у цілеспрямовану комплексну систему. Що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею союзу тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв'язки, і врешті-решт, сформувати уявлення про здоровий спосіб життя, підвищити інтерес учнів основної школи до занять фізичними вправами. В школі постійно повинні працювати спортивні секції з різних видів спорту, групи загальної фізичної підготовки, спортивні гуртки за інтересами тощо. Спортивний зал має бути завжди відкритий, тоді підлітки зможуть відчувати насолоду від своєї рухової активності. Дома учні основної школи повинні виконувати домашні завдання з фізичної культури.

Тому необхідно налагодити систематичну організацію позакласної роботи, що містить фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з використанням сучасних інноваційних технологій за бажанням дітей із залученням батьків.

Список використаної літератури

- 1. Арєф'єв В. Г.** Фізична культура в школі / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинок. – Кам'янець-Подільський, 2006. – С. 142–143.
- 2. Безверхня Г. В.** Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Безверхня Галина Василівна. – Львів, 2004. – 22 с.
- 3. Ведмеденко Б. Ф.** Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять / Б.Ф. Ведмеденко / Монографія. – Чернівці, 2002. – 486 с.
- 4. Волков Л. В.** Физическое воспитание учащихся : учеб.-метод. пособие / Л. В. Волков. – К. : Рад. шк., 1988. – 184 с.
- 5. Джексон А.** Десять секретов здоровья / Адам Джексон; [пер. с англ.]. – М. : ООО Изд-во «София», 2007. – 144 с.
- 6. Жирова Т. М.** Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников: психол.-пед. рекомендации для преподавателей и родителей / Т. М. Жирова. – Волгоград: Панорама. – М. : Глобус, 2007. – 160 с.
- 7. Казанская В. Г.** Подросток. Трудности взросления: кн. для психологов, педагогов, родителей / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.
- 8. Книга** вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / [упоряд. : С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Х. : ТОРСІНГ Плюс, 2009. – 464 с.
- 9. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания. / Т. Ю. Круцевич, Т. 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – К., 2003. – С. 21–54.
- 10. Лисяк В. М.** Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів / Автореф. на здоб. наук.

ступ. канд. пед. наук за спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Лисяк Валентина Миколаївна – Харків – 2006. – 20 с. **11. Наказ** Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» // Здоров'я та фіз. культура. – 2005. – № 22, листоп. – С. 8–17. **12. Оржеховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3–7. **13. Отравенко О. В.** Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою «Спорт для всіх» / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 9 : у 4 т. – Л. : НВФ «Укр. Технології», 2005. – Т. 1. – С. 275–277. **14. Психологічний** довідник учителя : у 4 кн. / [упоряд. В. Андрієвська ; наук. ред. С. Максименко]. – К. : Плавник, 2005. – Кн. 4. – 96 с. **15. Теория** и методика физического воспитания. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. лит., 2003. – 392 с.

Березуєва Т. С. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі

У статті розглядаються стан та способи формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту як цілеспрямовану й системну діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів в позакласній роботі. Розкриваються питання про організацію та дидактичне забезпечення самих форм занять фізичними вправами, самого процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі, так і позаурочних форм занять і пошук найбільш раціональних форм подальшого фізичного вдосконалення. Проводились дослідження стану сформованості інтересу учнів основної школи до систематичних занять фізичними вправами. Акцентується увага на тому, що одним із пріоритетних напрямів загальноосвітньої школи повинно бути формування в учнів основної школи стійкої мотивації до фізкультурної діяльності, інтересу до систематичних занять фізичними вправами, шляхом налагодження організації позакласної роботи, що містить фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з використанням сучасних інноваційних технологій.

Ключові слова: інтерес, підлітки, фізичні вправи, позакласна робота, здоровий спосіб життя.

Березуева Т. С. Формирование интереса у учащихся основной школы к занятиям физическими упражнениями во внеклассной работе

В статье рассматривается состояние и способы формирования у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту как

целенаправленную и системную деятельность учителя, включающую формирование специальных знаний, практическую деятельность учащихся во внеклассной работе. Раскрываются вопросы об организации и дидактическом обеспечении самих форм занятий физическими упражнениями, самого процесса физического воспитания в общеобразовательной школе, так и внеурочных форм занятий и поиск наиболее рациональных форм дальнейшего физического совершенствования. Проводились исследования состояния сформированности интереса учащихся основной школы к систематическим занятиям физическими упражнениями. Акцентируется внимание на том, что одним из приоритетных направлений общеобразовательной школы должно быть формирование у учащихся основной школы устойчивой мотивации к физкультурной деятельности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, путем налаживания организации внеклассной работы, которая содержит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия с использованием современных инновационных технологий.

Ключевые слова: интерес, подростки, физические упражнения, внеклассная работа, здоровый образ жизни.

Berezueva T. Formation of Interest in the Pupils of the Main School to Physical Activity in Extracurricular Work

The article examines the state and ways of forming students' interest in physical education and sport as a purposeful and systematic activity of the teacher, which includes the formation of special knowledge, practical activity of students in extra-curricular work. The questions on organization and didactic support of the forms of physical activity, the process of physical education in general education, and extra-curricular forms of occupations and the search for the most rational forms of further physical perfection are revealed. The study of the formation of the interest of the students of the main school to systematic physical activity was conducted. In order to find out the place of physical culture in the life of schoolchildren, a sociological study was carried out, which made it possible to reveal the situation existing for this period, and to identify the reasons that hinder the exercise of physical exercise at home. The emphasis is placed on the fact that one of the priority directions of a comprehensive school should be the formation of a stable motivation of students in the main school for physical education activities, interest in systematic physical exercises, by organizing an out-of-class work, comprising physical culture, recreation and sport activities, using modern innovative technologies.

Key words: interest, teenagers, physical exercises, extracurricular activities, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 01.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.