

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

THE FORMATION OF POSITIVE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND A HEALTHY LIFESTYLE

Запропоновано теоретичний аналіз проблеми. Основним завданням реформування системи освіти є розробка і широке впровадження у практику школи нових педагогічних технологій, що враховують мотивацію, знання, індивідуальні особливості школярів, сприяють їх системному фізичному самовдосконаленню в освітньо-виховному середовищі. Висвітлені теоретичні питання формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання, активного стилю життя. Педагогічні спостереження, опитування учнів щодо ставлення до фізичного виховання, спорту та здорового способу життя, формування культури здоров'я надали узагальнену характеристику розвитку фізичної культури як галузі, її оздоровчої спрямованості у становленні особистості учнів. Дослідження серед учнів загальноосвітніх закладів показало їхнє ставлення до фізичного виховання та спорту. За результатами опитування, більшість учнів підтверджують на особистому досвіді позитивність впливу фізичних вправ на рівень здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, спонукають до самовдосконалення. Проведений аналіз сприяв широкому впровадженню в освітній, виховний процес інтерактивних педагогічних технологій і всебічному залученню всіх учасників процесу. Визначені у дослідженні й негативні тенденції малорухливого способу життя учнів, спричиненого особистими складнощами виконання певних вправ і нормативних тестів, низькою самооцінкою, незначними недоліками у фізичному розвитку (зростом, зайвою вагою, конституційними особливостями будови тіла), незадоволеністю тим, як проходять уроки фізичної культури. Пропонуються практичні рекомендації щодо формування мотивації до здоров'ятворчої діяльності. Надано загальну характеристику та розкрито рівень впливу здоров'ярозвиваючих ігор в освітньо-виховній практиці загальноосвітньої школи. Позитивний настрій і змагальний характер сприятимуть зростанню бажання самого учня виконати завдання, подолати особисті комплекси та вдосконалити техніку вправ. Придільна увага місцю та ролі сім'ї у формуванні активного стилю життя, спільному подоланні проблем. Напрямок подальших досліджень вбачаємо в моніторингу стану фізичної підготовленості юнаків – учнів випускних класів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, мотивація, мотиви, педагогічні технології, здоров'ярозвиваючі ігри.

A general analysis of the essence of the problem is given. The main task of reforming the education system is the development and wide introduction into the practice of schools of new pedagogical technologies that take into account the motivation, knowledge, individual peculiarities of schoolchildren, promote their physical self-improvement in the educational and educational environment. The theoretical questions on formation of positive attitude of students to physical education, active lifestyle are highlighted. Pedagogical observations, polls of students about the attitude to physical education, sport and healthy lifestyle, the formation of a culture of health provided a general description of the development of physical culture as an industry, its health promotion in the formation of the personality of schoolchildren. The analysis of the survey data among general-education students showed a state of attitude towards physical education and sport. According to the results of the survey, most students confirm on the personal experience the positive impact of physical exercises on their health, physical fitness, physical development, inducing self-improvement. The analysis contributed to the wide introduction of the educational, educational process of interactive pedagogical technologies and the comprehensive involvement of all participants in the process. The research and negative trends of students' sedentary lifestyles are determined. Practical recommendations on the formation of motivation to health and creative activity are offered. The attention was paid to the place and role of the family in shaping the active lifestyle, in common overcoming the existing problems. The general characteristic is given and the level of influence of health of developing games in educational and educational practice of a secondary school is disclosed. Positive mood and competitive character will contribute to the growth of the schoolchildren desire to accomplish the task, to overcome personal complexes and to improve the technique of exercises. We see prospects of further researches in monitoring of a condition of physical fitness of young men – pupils of graduation classes.

Key words: health, healthy lifestyle, physical education, motivation, motives, pedagogical technology, health development games.

УДК 37.015.31:796.011

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-13-2-18>

Григоренко Г.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Григоренко Д.П.,

асистент кафедри методик викладання
спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Проблема розвитку та збереження здоров'я учнів впродовж навчання у загальноосвітній школі є стратегічною для нашої держави. Питанням малорухливого способу життя, збереження й удосконалення особистого здоров'я присвячені державні документи, що передбачають активізацію боротьби з цією проблемою сучасного суспільства. Чимало питань вирішуються у процесі реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової актив-

ності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [7; 8]. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей і молоді передбачає «впровадження у навчально-виховний процес особистісно зорієнтованої моделі формування в учнів і студентів навичок здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я у різних життєвих ситуаціях, у т. ч. екстремальних;

удосконалення форм і методів формування здорового способу життя» [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усвідомлення педагогічною спільнотою визначального впливу освітнього середовища на формування в учнів позитивного ставлення до фізичного виховання, спорту та здорового способу життя забезпечує створення інноваційних організаційно-педагогічних умов навчально-виховної діяльності учнів і педагогів, що відповідають сучасним потребам суспільства та світовим стандартам освітньої галузі [1; 2; 5; 6]. Питання формування в освітньому середовищі позитивного ставлення школярів до фізичного виховання висвітлювали Г. Безверхня, Л. Ващенко, В. Горащук, В. Григоренко, Л. Іванченко, Я. Кравчук, Т. Круцевич, В. Лисяк, С. Омельченко та ін.

Основним завданням реформування системи освіти є розробка і широке впровадження у практику школи нових педагогічних технологій, що враховують мотивацію, знання, індивідуальні особливості школярів, активно сприяють їх фізичному самовдосконаленню [1; 2].

Ми спираємося на узагальнення В.Г. Григоренка, котрий аргументовано довів: феноменологія педагогічних технологій полягає в тому, що у їх структурі органічно (комплементарно) поєднуються духовні, гносеологічні, фахові, суспільно-соціальні, світоглядні здібності та можливості педагога в галузі фізичної культури із життєвим досвідом, задатками та здібностями, життєвими цілями, мотивами і потребами, надіями на щасливе майбутнє життя дитини, підлітка, дорослого, які стан психосоматичного здоров'я, культуру здоров'я особистості усвідомлюють як найвищу цивілізаційну цінність [1].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Застосування інтерактивних педагогічних технологій у фізкультурній освіті відстає від потреб сучасного суспільства, тому виникає необхідність у їх теоретичному обґрунтуванні, розробленні та системному оновленні. Отже, ми можемо стверджувати, що питання формування культури здоров'я, активного стилю життя, позитивної мотивації щодо фізичного виховання та вдосконалення актуальні, тому й суспільство активізує пропаганду та популяризацію здорового способу життя та здоров'ятворчої діяльності серед громадян, зосереджує увагу на розвитку фізичної культури як галузі, робить акцент на спортивно-оздоровчій спрямованості становлення особистості.

Мета нашого дослідження полягає в аналізі проблеми формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та здорового способу життя. Для досягнення означеної мети були використані теоретичні та емпіричні методи (спостереження, опитування учнів щодо ставлення до фізичного виховання, здорового способу життя).

Дослідження проводилися у навчальних закладах міста серед учнів старшої школи.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення зазначеної мети ми провели опитування серед учнів загальноосвітніх закладів міста. Отримані дані засвідчили, що лише 14% школярів постійно ведуть активний, здоровий спосіб життя; 34% учнів вважають його достатньо активним; 52% характеризують свій спосіб життя як малорухливий. Причинами, які впливають на такий стиль життя, учні визнали: небажання показувати свої недосконалі фізичні характеристики (конституційні особливості будови тіла, зріст, збільшену масу тіла; хлопці виділили й характеристику особистої м'язової структури); невпевненість у виконанні певних вправ і рухів; адекватність реакції однокласників; низьку самооцінку; відсутність спортивного майданчика у мікрорайоні; платні послуги у фізкультурно-оздоровчих закладах, що обмежує можливості занять із фізичного самовдосконалення, тощо; сімейні традиції багатьох не передбачають активного, здорового способу життя, а лише вербальне спілкування; небажання працювати над особистим фізичним вдосконаленням та ін. Тобто ми можемо констатувати, що відсутність вмотивованості та необхідного середовища, низький рівень культури фізичного виховання та залучення до активного способу життя у сім'ї сприяють поширенню серед сучасного молодого покоління такого явища, як гіпокінезія.

У нашому дослідженні ми акцентуємо увагу на формуванні в учнів мотивів, враховуючи результати, які висвітили наявні проблеми з формування у них позитивної мотивації до фізичного виховання та здорового способу життя. Отже, нам потрібно з'ясувати визначення поняття «мотивація», що має багато трактувань. Ми погоджуємося з Є. Ільїним, котрий розглядає мотивацію як динамічний процес формування мотиву, що є основою вчинку людини [3]. Мотив, у свою чергу, є безпосереднім спонуканням до певної дії.

Як свідчать результати опитування, уроки фізичної культури як основну форму навчальної роботи з формування культури здоров'я вважають корисними та необхідними для себе 78% учнів; 18% учнів мають скептичне ставлення, але здатні його змінити, якщо буде досягнуто позитивний результат; 4% респондентів не зацікавлені та не бачать користі в означених уроках. На наш погляд, більшість учнів підтверджують на особистому досвіді позитивність впливу фізичних вправ на рівень їх здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку. Негативну оцінку уроків учні могли надати, тому що їм не подобається, як проходять уроки фізичної культури, міжособистісні стосунки тощо.

Враховуючи отримані дані, ми констатуємо об'єктивну необхідність формування в учнів

позитивної мотивації в напрямку збереження та зміцнення їх власного здоров'я, ведення здорового й активного способу життя, фізичного самовдосконалення як на уроках фізичної культури, так і під час позаурочних форм роботи (групових, секційних, індивідуальних, загальних виховних заходів тощо). Доцільним є використання комплексу прийомів, що ефективно впливають на формування мотивації до здоров'ятворчої діяльності [6].

Для формування вузьких соціальних мотивів (престижу, статусу в учнівському колективі, визнання лідерства й ін.) нами використовувалися такі прийоми: дебати з актуальних для учнів тем («Модно бути здоровим чи сучасним?», «Здоров'я – найвища цінність», «Краса душі та тіла», «Рух – це життя» тощо), спільні презентації, виконання творчих завдань у напрямку з'ясування, що може бути для людини найціннішим і значущим у житті.

З метою формування широких соціальних мотивів ми пропонували старшокласникам взяти участь у здоров'ятворчій діяльності. У загальноосвітніх навчальних закладах проводилися традиційні конкурси краси та спортивної досконалості («Міс школи», «Містер Досконалість»), але з новими пропозиціями до програм виступу, які включали в себе деякі елементи або демонстрації вправ із фізичного самовдосконалення; спортивні змагання різного рівня та спрямованості за круговою системою; «Козацькі розваги», «Богатирські ігри», експрес-інформування (п'ятихвилинки) тощо.

Для формування широких пізнавальних мотивів використовувалися диспути, бесіди, соціально-ціннісні бесіди, дискусії, здоров'ятворчі лекторії, діалоги, екскурсії, конференції; науково-дослідна практика здоров'я людини, здоров'ярозвиваючі змагання та ін. Проведення тижня здорового способу життя стало традиційним для багатьох загальноосвітніх навчальних закладів, майданчиком для популяризації культури здоров'я й активного стилю життя, формування здоров'ятворчої компетентності; учнями завжди підтримувалося проведення спортивних конференцій і зустрічей із відомими спортсменами, тренерами та їх показових виступів.

Формування вузьких пізнавальних мотивів із проблеми здоров'ятворчості здійснювалося через роботу клубів за інтересами («Я обираю здоровий спосіб життя», «У русі – сила» тощо), консультацій фахівців медичних установ міста (гінеколога, андролога, венеролога, фтизіатра, інфекціоніста та ін.).

На основі особистісно орієнтованого виховання учнів, закономірностей структурування інноваційного педагогічного інструментарію ми змогли максимально підняти рівень ефективності впливу здоров'ярозвиваючих освітньо-виховних ігор із

формування мотивації до фізичного виховання та здорового способу життя учнів:

- операційно-комплексні ігри у структурі здоров'ярозвиваючих технологій спрямовувалися на формування у підлітків практичних соціальних, гігієнічних, психомоторних, інтерактивних навичок здоров'ятворчості, які є актуальними в реальних умовах життя у сфері освіти, самовиховання, самоосвіти, соціального, духовного саморозвитку, фізичного виховання, соціальної самореалізації;

- рольові ігри використовувалися з метою формування в учнів соціально-ціннісного сапогенного мислення; здоров'ятворчого світогляду; стратегій здорового способу життя; культури здоров'я в її практиологічному аспекті; здатності до здоров'ярозвиваючої рефлексії, самоактуалізації; мотивації успішності та здоров'ятворчої самореалізації;

- здоров'ятворчий театр використовувався з метою формування здатності до здоров'ятворчої ситуативно-варіативної діяльності в умовах освітньо-оздоровчого середовища школи, сім'ї, дозвілля, канікулярного часу як форма реалізації соціальних, емоційно збагачених виховних впливів на школярів у процесі системного розвитку їх ціннісного ставлення до особистісного здоров'я.

Навчальна робота є основною, але її потрібно спрямовувати на інтерактивну, а саме роботу в групах, де кожному учневі буде надана можливість скласти особистий іспит на знання та вміння під час виконання вправ, складання тестів тощо. Позитивний настрій і змагальний характер сприятимуть зростанню бажання самого учня виконати завдання, подоланню комплексів і корегуванню техніки вправ [5].

Не слід також забувати про індивідуальну роботу з учнями (допомогу в складанні планів із фізичного самовдосконалення, самостійні заняття фізичними вправами, підготовку до змагання тощо). Доцільними будуть рекомендації щодо організації рухового режиму дня школярів класним керівникам для організації позакласної роботи та батькам для організації дозвілля. Практичні рекомендації батькам були адаптовані до рівня можливих умов їх виконання у житті сім'ї, під час відпочинку. Не тільки віртуальні заняття з вивчення основ туристичної подорожі на незначні відстані, але і реальні мандрівки дітей із батьками, залучення батьківської спільноти сприяють формуванню колективу класу, гуртка, відповідальності та взаємодопомоги дорослих і дітей, підвищує рівень рухової діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз означеної проблеми дає можливість констатувати той факт, що вмотивованість до занять із фізичної культури, фізичного самовдосконалення, інтенсивність зусиль у досягненні цілей навчання, здатність до аналізу успіху та невдач учнів зале-

жить від вчителя та його професійно-педагогічної мотивації. Такий підхід до використання мотиваційного потенціалу інтерактивних форм організації пізнавально-виховної діяльності, методи формування пізнавальних і соціальних мотивів самоактуалізації учнів, створення пізнавальних ситуацій новизни, які практикувалися під час дослідження, сприяють розвитку потенційних фізичних можливостей і формуванню позитивної мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

Теоретичне обґрунтування здоров'ятворчої мотивації підтвердило те, що соціально-педагогічні умови системного підходу, інноваційні освітньо-виховні технології та їх практична реалізація забезпечують успішне виховання здоров'ятворчої особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у моніторингу стану фізичної підготовленості юнаків – учнів випускних класів і розробці практичних рекомендацій для фізичного вдосконалення.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Григоренко В.Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування у учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика / за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. Слов'янськ : Вид-во СДПУ, 2010. 346 с.

2. Григоренко Г.В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.

3. Ільїн Є.П. Мотивація і мотиви / переклад з рос. мови, передмова та примітки Т.В. Тадеєвої. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.

4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді : Наказ МОН України від 21 квітня 2005 р. № 242/178.

5. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 2003. № 1.

6. Омельченко С.О. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид. центр ДВНЗ «ДДПУ», 2014. 208 с.

7. План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-2017> (дата звернення: 10.06.2019).

8. Указ Президента України № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 10.06.2019).