

Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема формування мотивації до підвищення рухової активності учнів початкових класів зумовлена як вимогами нормативно-правових документів, що становлять на порядок дня українського шкільництва потребу піднесення на якісно новий рівень рухового режиму дня вихованців, так і орієнтацію змісту чинних програм навчального курсу «Фізична культура» на рухову активність із загальноорозвивальною спрямованістю [6].

Однак ані результати численних наукових досліджень про здоров'ястимуляційні можливості фізичної культури [1; 2; 3; 7; 8], ані зміст нових навчальних програм із фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку не стали механізмом збільшення їхнього рухового обсягу в добовому бюджеті часу.

У контексті актуальної проблеми на пильну увагу заслуговують наукові праці, пов'язані з формуванням мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою [5; 4].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилось чимало наукових досліджень, які розкривають можливості мотиваційних чинників і способи їх реалізації в процесі фізичного виховання учнів [4; 5; 9], питання підвищення рухової активності в добовому й тижневому бюджеті часу висвітлені недостатньо.

Отже, актуальність поставленої проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження – «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку».

Мета дослідження – наукове обґрунтування, розробка та перевірка ефективності програми формування мотивації щодо підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Методи дослідження – *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених); *емпіричні* (спостереження, опитування, бесіди, інтерв'ю, анкетування); *психологічні* (модифіковані методики С. Комінко, Г. Кучера; В. Смейкла, Г. Кучера; Л. Божович; Л. Собчик; Т. Елерса); *фізіологічні* (проби Штанге і Генчі); *педагогічні* (педагогічне тестування, моделювання, педагогічний експеримент), *методи математичної статистики*.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зміст програми спрямовано на впровадження засобів фізичного виховання в повсякденний побут учнів початкових класів, яке проходило в три етапи: мотиваційно-переконуючий (10 год), привчально-діяльнісний (70 год) й особистісно-заохочувальний (280 год), що разом становило 360 год за восьмий семестр початкової школи.

Мета й завдання програми спрямовувалися на формування в учнів потреби до підвищення рухової активності.

Мотиваційно-переконуючий етап передбачав формування комплексу взаємопов'язаних мотивів під час виховних годин, що спонукали учнів до самоаналізу власного рухового режиму дня, його порівняння з об'єктивно необхідною нормою їхньої вікової групи; пробуджувало інтерес до різних форм і засобів фізичного виховання; посилювало відчуття потреби дбати про збереження й зміцнення власного здоров'я, а також відповідальності за стан фізичної підготовленості.

Цьому сприяло використання як групових, так і індивідуальних форм занять: бесіди, розповіді про фізичну довершеність і духовну стійкість запорізьких козаків, народних месників, богатирів, оспіваних у билинах, приказках, народних піснях, віршах, оповіданнях та казках; перегляд відеоматеріалів, вікторини задля виявлення стану засвоєності теоретичних знань і внесення відповідних коректив; проведення тренінгів, рольових ігор, презентацій; залучення дітей до пошукової роботи зі збору інформації з літературних джерел про роль рухової активності в життєдіяльності героїв творів, сучасників.

Привчально-діяльнісний етап спрямувався на привчання учнів до використання фізичної культури в щоденному побуті. Із цією метою на якісно новому рівні відновлено оздоровчі заходи в режимі навчального дня школи: гімнастика до уроків, динамічні хвилини, паузи, рухливі перерви. Дидактичні моделі розроблялися на основі імітаційних, загальноорозвивальних та відновлювально-про-

філактичних вправ, танців; широко застосовувалися рухливі й народні ігри, що проводились із пісенно-речетативним та музичним супроводом.

Крім названих вище форм, учні залучалися до занять в оздоровчому гуртку «Народної гри» (двічі на тиждень по 30 хв); брали участь у конкурсах «Моя зарядка», «Цікава перерва», святах «Тато, мама і я – здорова сім'я», «Хто зі спортом дружить – виростає дужим», «Веселі опришки», мандрівці в країну «Спортландію». Під час проведення цих заходів створювалася ситуація успіху, що слугувало стимулом до підвищення рухової активності дітей.

Особистісно-заохочувальний етап сприяв залученню учнів до самостійних занять руховою активністю, що передбачало ранкову гігієнічну гімнастику, виконання домашніх завдань із фізичного виховання, рекомендоване вчителями фізичної культури та особистісно орієнтованих комплексів фізичного самовдосконалення. Разом із тим відбувався самоконтроль рухової активності школярів, де була використана методика О. С. Куца (2005).

У технологічній моделі «Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» передбачено педагогічну підтримку, що здійснювалася на управлінсько-методичному й батьківському рівнях.

Ефективність реалізації програми забезпечували такі форми: виховні години (мотиваційно-переконуючий етап); оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласні заходи (моделювально-діяльнісний етап); самостійна робота (особистісно заохочувальний етап).

Упровадження розробленої нами програми будувалося на принципах:

– гуманізації, що передбачав спрямування педагогічного процесу на врахування інтересів школярів, що забезпечувалося під час педагогічної підтримки;

– доступності й індивідуалізації, які сприяли розширенню рухового досвіду в ході проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня учнів початкових класів, виконанню домашніх завдань із фізичної культури;

– наступності й безперервності – супроводжував увесь експериментальний процес, що реалізувався у взаємозв'язку всіх форм фізичного виховання й у своєму організаційно-методичному забезпеченні спрямовувався на пробудження внутрішнього задоволення від занять;

– міжпредметних зв'язків, що забезпечувало змістову інтеграцію навчальних тем природничих дисциплін із фізичним вихованням, яка широко використовувалася під час мотиваційно-переконуючого та привчально-діялісного етапів;

– переконання та самостійності, що реалізувався аналізом теоретичних знань, добових норм власної рухової активності, стану фізичної підготовленості, під впливом системи домашніх завдань, які подані в матеріалах «Екрану рівня фізичної підготовленості учнів класу».

Розроблена програма «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» та способи реалізації відповідно до технологічної моделі сприяли підвищенню показників усіх трьох компонентів потреби до рухової активності, критеріями якої виступали показники мотиваційно-інформаційного, емоційно-вольового, поведінкового компонентів (рис. 1).

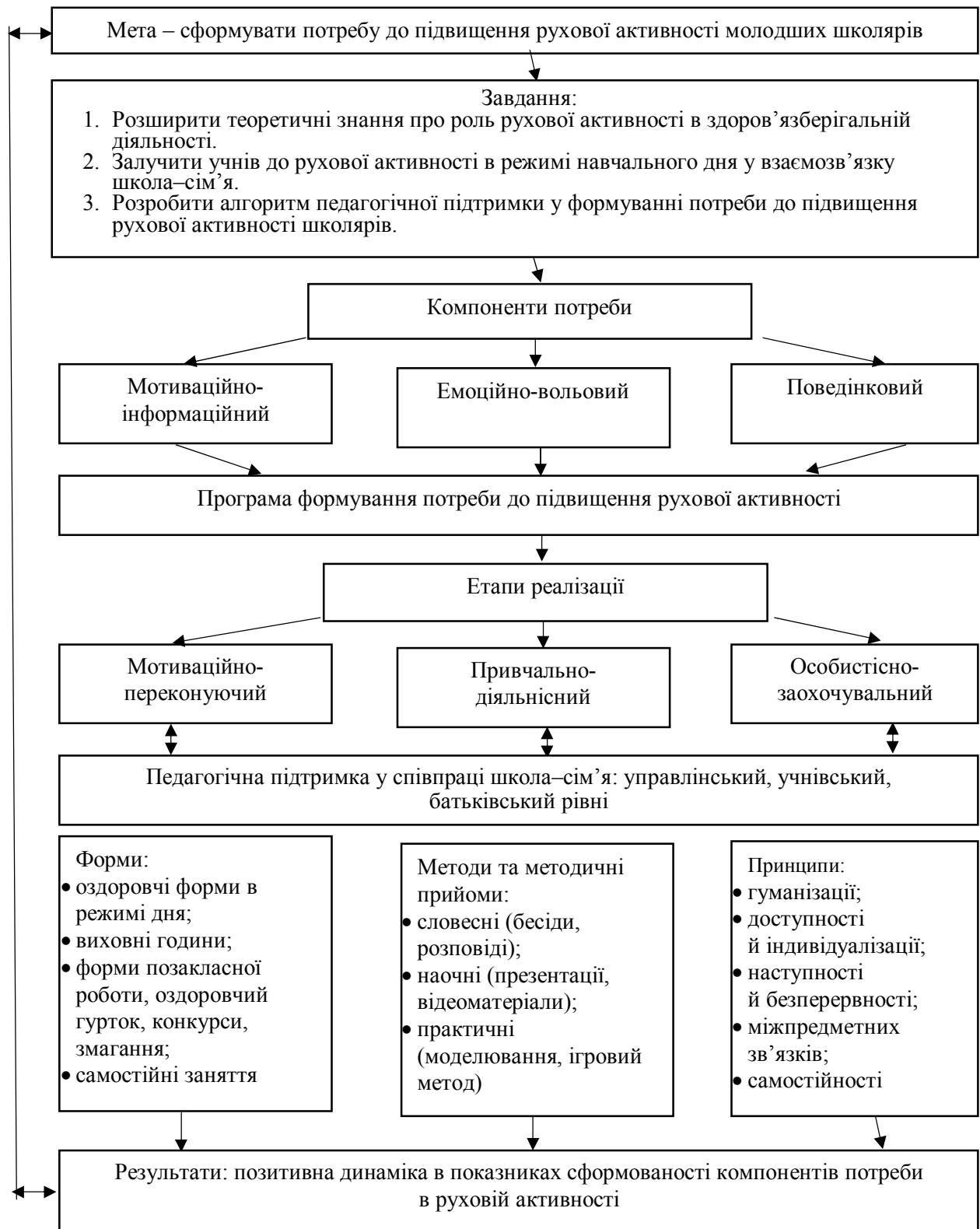


Рис. 1. Технологічна модель реалізації програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку».

Проведене анкетування дало змогу виявити достовірні зміни показників мотиваційно-інформаційного компонента ставлення до занять фізичною культурою як у хлопчиків, так і дівчаток ЕГ (рис. 2).

Так, частка дітей ЕГ із низьким рівнем після експерименту була достовірно меншою як до, так і порівняно з часткою таких у КГ – 6,67 % проти 30,00 % ($\chi^2 = 4,45$; $p < 0,05$) та 20,00 % ($\chi^2 = 3,84$; $p < 0,05$). У контрольній групі істотних змін протягом цього періоду не відбулося.

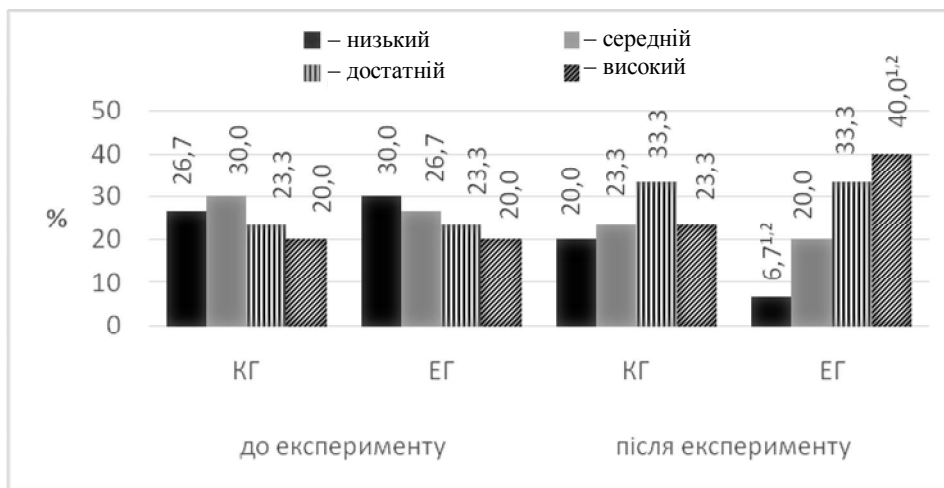


Рис. 2. Розподіл учнів за рівнем мотиваційно-інформаційного компонента мотивації до підвищення рівня рухової активності до та після експерименту в КГ (n = 30) і ЕГ (n = 30): 1 – достовірність відмінностей показників в ЕГ до та після експерименту ($p < 0,05$); 2 – достовірність відмінностей показників в ЕГ і КГ після експерименту ($p < 0,05$).

Аналіз результатів опитування засвідчив, що введення в навчальний процес запропонованої програми сприяло підвищенню мотивів на фізичне самовдосконалення в більшості учнів. Так, на 20,3 % зросла частка школярів, які відзначили мотив «Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою», яка до експерименту становила 43,0 %.

Як відзначено вище, критеріями емоційно-вольового компонента були емоційна стійкість і мобілізація вольових зусиль під час різних форм фізичного виховання в режимі навчального дня (гімнастика до занять, оздоровчі динамічні хвилини, рухливі перерви).

Матеріали наших досліджень засвідчують, що 33,3 % школярів ЕГ і 20,0 % представників КГ мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компонента, 40,0 та 26,7 % – достатній, а 16,7 і 33,3 % – середній та лише десята частина учнів ЕГ виявила низький рівень цього показника, тоді як у КГ – удвічі вищий ($\chi^2 = 7,89$; $p < 0,05$) (рис. 3).

Покращення показників в експериментальній групі, підвищення рівнів сформованості компонентів, формування усвідомлено-активного ставлення до фізичної культури пов'язані з реалізацією педагогічних умов експерименту.

Використання комплексу методичних прийомів на тлі ігрового методу організації занять із молодшими школярами створило умови для задоволення мотивів діяльності дітей, забезпечило емоційне підкріплення й підвищення рівнів розвитку компонентів емоційно-вольового ставлення, дало змогу учням усвідомити їхнє суб'єктивне становище в діяльності з освоєння цінностей фізичної культури.

Наприкінці завершального етапу дослідницько-експериментальної роботи нам потрібно було визначити, якого рівня фізичної підготовленості, якого критерію поведінкового компонента досягли учні експериментальної групи.

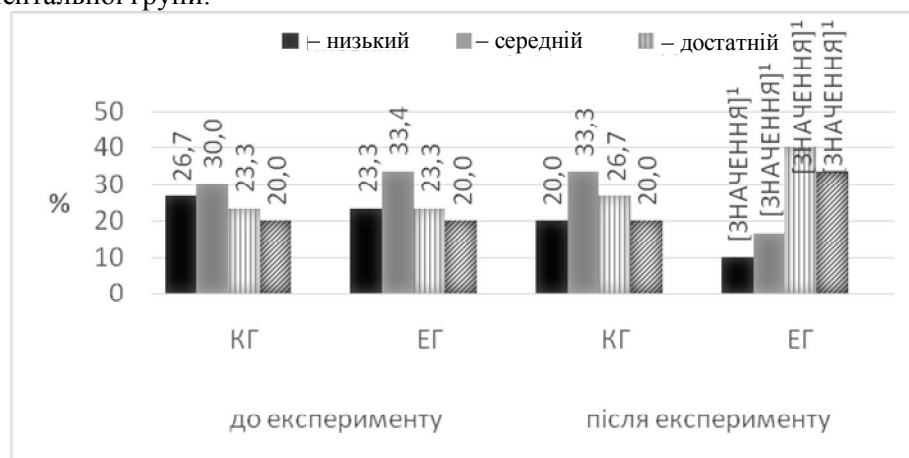


Рис. 3. Розподіл за рівнями емоційно-вольового компонента учнів молодших класів ЕГ (n = 30) і КГ (n = 30) до та після експерименту: 1 – достовірність відмінностей показника ($p < 0,05$)

Так, показники фізичної підготовленості в експериментальній групі дослідження значно покращилися. У величині розвитку сили, гнучкості темпи приросту результатів учнів ЕГ обох статей статистично достовірно перевищували такі для школярів, котрі займалися за загальноприйнятою програмою.

мою. Потрібно відзначити високий темп приросту результатів тесту на витривалість у дівчаток ЕГ, порівняно з такими в КГ.

Заохочувальним чинником виступала зміна в показниках фізичного самовдосконалення, де учень мав можливість порівняти й зіставити «Я-минуле», «Я-реальне» і спланувати «Я-майбутнє». Для визначення змін у рівні фізичної підготовленості проведено тестування.

В учнів ЕГ суттєво покращилися показники фізичної підготовленості. Загалом низький рівень фізичної підготовленості мали 19,6 % дівчаток (40,0 % – до експерименту), середній – 30,0 % проти 43,3 %, достатній – 36,7 % проти 16,7 % і високий 13,3 %, тоді як до експерименту таких не було ($\chi^2 = 8,85$; $p < 0,05$).

Аналіз рівнів фізичної підготовленості дівчаток КГ виявив незначне її зростання. Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дівчаток ЕГ і КГ після експерименту виявило також зміни в розподілі на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 6,48$; $p < 0,1$).

У хлопчиків ЕГ спостерігали достовірну відмінність у розподілі за рівнями фізичної підготовленості як в ЕГ до та після експерименту, так і між ЕГ і КГ після експерименту. Низький рівень цієї якості мали 16,7 % хлопчиків проти 36,7 % до експерименту, середній – 36,7 % проти 43,3 %, достатній – 30,0 % проти 13,3 % і високий – 16,7 %, тоді як до експерименту таких нараховувалося 6,7 % ($\chi^2 = 7,25$; $p < 0,05$).

Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості хлопчиків ЕГ і КГ після експерименту продемонструвало також статистично достовірні зміни в розподілі ($\chi^2 = 6,48$; $p < 0,1$).

Функціональний стан дихальної системи учнів ЕГ був достовірно кращим, ніж у школярів із КГ. У них величина приросту часу затримки дихання на вдиху відносно до такого у КГ становила 12,2 % ($t = 2,10$; $p < 0,05$), видиху – 20,4 % ($t = 2,12$; $p < 0,05$).

Отже, результати повторного анкетування та тестування засвідчили, що наприкінці експерименту в учнів молодших класів експериментальної групи сформувалася мотиваційна основа до збільшення рівня рухової активності, яка позитивно позначилася на поведінковому компоненті (рис. 4).

Так, в експериментальних групах по 16,7 % учнів мали високий і низький рівні поведінкового компонента, тоді як у контрольних групах таких учнів було, відповідно, 3,3 і 30,0 %. Статистично достовірно збільшилася частка дітей ЕГ із достатнім рівнем сформованості поведінкового компонента – 36,7 % проти 10,0 % до експерименту ($\chi^2 = 8,38$; $p < 0,05$).

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність розробленої нами програми й технологічної моделі її впровадження, що забезпечило позитивну динаміку в показниках сформованості потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку.

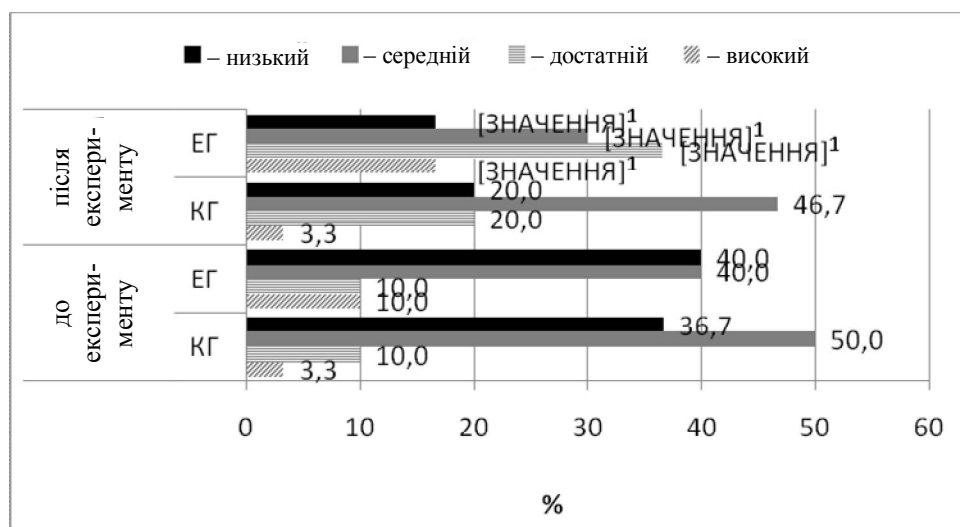


Рис. 4. Зміна розподілу молодших школярів за рівнем сформованості поведінкового компонента готовності до підвищення рівня рухової активності: 1 – достовірні відмінності в станах ЕГ до та після експерименту ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати всього комплексу проведених досліджень з упровадження програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» свідчать про її ефективність. Установлено, що 33,3 % школярів ЕГ і 20,0 % учнів КГ мають високий рівень сформованості емоційно-вольового компонента, 40,0 та 26,7 % – достатній, 16,7 і 33,3 % – середній і тільки десята частина представників ЕГ виявила низький рівень, тоді як у КГ частка таких була удвічі вищою ($\chi^2 = 7,89$; $p < 0,05$).

Учні молодших класів експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, продемонстрували загалом достовірно кращі результати в тестах фізичної підготовленості.

У хлопчиків ЕГ низький рівень фізичної підготовленості мали 16,7 проти 36,7 % до експерименту, середній – 36,7 проти 43,3 %, достатній – 30,0 проти 13,3 % і високий 16,7 %, тоді як до експерименту таких було 6,7 % ($\chi^2 = 7,25$; $p < 0,05$).

Низький рівень фізичної підготовленості відзначено у 20,0 % дівчаток проти 40,0 % до експерименту, середній – у 30,0 % проти 43,3 %, достатній – у 36,7 % проти 16,7 % і високий – у 13,3 %, тоді як до експерименту таких не було ($\chi^2 = 8,85$; $p < 0,05$).

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що кількість учнів молодших класів експериментальної групи з високим і достатнім рівнями сформованості показників емоційно-вольового, мотиваційно-інформаційного та поведінкового компонентів потреби щодо підвищення рухової активності на завершальному етапі експерименту суттєво збільшилася за показниками сформованості:

- емоційно-вольового компонента – до 33,3 та 40,0 % відповідно ($\chi^2 = 7,89$; $p < 0,05$);
- мотиваційно-інформаційного компонента – до 33,3 і 40,0 % ($\chi^2 = 7,89$; $p < 0,05$);
- поведінкового компонента – до 16,7 і 36,7 % відповідно ($\chi^2 = 8,38$; $p < 0,05$).

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах / О. Д. Дубогай, І. В. Поташнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 4. – С. 21–26.
3. Дугчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дугчак. – Київ : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
4. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Іщенко. – Київ : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2016. – 22 с.
5. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.
6. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.
7. Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність / Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 197–199.
8. Презлята Г. В. Педагогічна підтримка школярів у формуванні здорового способу життя [Електронний ресурс] / Г. В. Презлята, Б. П. Лісовський, З. М. Остап'як // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2013. – Вип. 18. – С. 10–17. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vrpu_fiz_kult_2013_18_3.
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

Анотації

У цій статті розглянуто ефективність експериментальної програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» та способів її впровадження в процес фізичного виховання на мотиваційно-переконуючому, привчально-діяльнісному та особистісно-заохочувальному етапах. При цьому висвітлено її вплив на стан сформованості основних компонентів потреби – мотиваційно-інформаційний, емоційно-вольовий та поведінковий

Мета програми полягає у формуванні потреби до підвищення рухової активності молодших школярів.

Зміст розробленої програми націлювався на мотиваційні чинники та оптимізацію рухового режиму дня учнів у взаємозв'язку школа-сім'я з опорою на малі форми фізичного виховання впродовж навчального дня (гімнастика до уроків, динамічні хвилини, рухливі перерви, паузи, спортивна година в ГПД).

Розробка програми «Формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку» впроваджувалась у практику фізичного виховання з позиції технологічного підходу відповідно до технологічної моделі, що передбачала мету, завдання, компоненти, етапи реалізації, педагогічну підтримку у співпраці школа-сім'я; форми занять фізичними вправами; методи та методичні прийоми; принципи й результати оцінювання її ефективності.

Ключові слова: мотивація, потреба, технологічна модель, рухова активність.

Василий Озарук. Формирование мотивации к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. В данной статье рассматривается эффективность экспериментальной программы «Формирование потребности к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста» и путей ее внедрения в процесс физического воспитания на мотивационно-убеждающем, приучительно-деятельностном и личностно-поощрительном этапах.

При этом освещается ее влияние на состояние сформированности основных компонентов потребности: мотивационно-информационный; эмоционально-волевой и поведенческий.

Цель программы заключается в формировании потребности к повышению двигательной активности младших школьников. Содержание разработанной программы нацелено на мотивационные факторы и оптимизацию двигательного режима дня учащихся во взаимосвязи школа–семья с опорой на малые формы физического воспитания в течение учебного дня (гимнастика до уроков, динамические минуты, подвижные перерывы, паузы, спортивный час в ГПД).

Разработка программы «Формирование потребности к повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста» внедрялась в практику физического воспитания с позиции технологического подхода в соответствии с технологической моделью, предусматривала цель, задачи, компоненты, этапы реализации, педагогическую поддержку в сотрудничестве школа–семья; формы занятий физическими упражнениями; методы и методические приемы; принципы и результаты оценки ее эффективности.

Ключевые слова: мотивация, потребность, технологическая модель, двигательная активность.

Vasyl Ozaruk. Formation of Motivation to Increase of Motor Activity of Junior Pupils. The article examines the effectiveness of the experimental program «Formation of need to increase of motor activity of junior pupils» and ways of its implementation into the process of physical education at motivational-convincing, training-activity and personal-encouraging stages.

Also it is highlighted its impact on condition of formation of the main components of the need: motivational-informational, emotional-volitional and behavioral.

The objective of the program is formation of need in the increase of motor activity of junior pupils. The content of the developed program is aimed at motivational factors and optimization of the motor day regime of pupils in interconnection school-family with the basis on small forms of physical training in the course of a school day (gymnastics before classes, dynamic minutes, active breaks, pauses, sports hour in a day-care center).

Development of the program «Formation of the need in increase of motor activity of junior pupils» was introduced into the practice of physical education from the position of technological approach in concordance with the technological model it foresaw aim, objectives, components, stages of realization, pedagogical support in cooperation school-family; forms of physical exercises; methods and teaching techniques; principles and results of estimation of its effectiveness.

Key words: motivation, need, technological model, motor activity.