

УДК 796.012.1

МОТИВАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ**Франків Є.Є., Григус І.М.**

Рівненський державний гуманітарний університет, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Анотація. Розглянуто визначення поняття здоров'я та його складових, впливу рухової активності на здоров'я школярів. Розглянуто чинники, що впливають на мотивацію до формування здорового способу життя та рухової активності дітей. Наведено аналіз публікацій та висновки спостережень за учнями середньої школи. Встановлено, що мотивація відіграє провідну роль у залученні до рухової активності школярів, а її характер формує відповідне ставлення до здорового способу життя. Показано необхідність розвитку мотивації рухової активності школярів і застосування ігрового методу.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, здоровий спосіб життя, школярі.

Вступ. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах, а також гімназіях і ліцеях. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому, потрібно впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес задля забезпечення покращень показників здоров'я школярів [2, 5].

Неодноразово у дослідженнях вчених (серед них Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) доводиться думка, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не відповідає за змістом та об'ємом, інтенсивністю навантажень організму що росте, а головне, не враховує індивідуальних особливостей школярів. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкільних років вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя. Лише у невеликій кількості навчальних закладів застосовуються креативні педагогічні підходи що, однак, є радше виключеннями із ситуації, що склалась [4, 6, 7].

За даними фахівців, не більше 2—3% населення країни займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2012—2014 рр. «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» Волинського національного університету імені Лесі Українки (номер державної реєстрації 0112U002160).

Мета дослідження — дослідження впливу мотивації на залучення до рухової активності школярів.

Завдання дослідження:

- розглянути особливості рухової активності школярів;
- вивчити чинники мотивації до здорового способу життя.

Методи дослідження: теоретичні методи — аналіз і узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми; вивчення, аналіз шкільних програм з фізичної культури; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей; емпіричні — діагностичні (тестування фізичних якостей і функціональних можливостей, педагогічне спостереження).

Результати дослідження. Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Саме тому однозначного, прийняттого для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається [3].

Вважається, що здоров'я — це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточуючого середовища. Можна сказати, що здоров'я — це здатність організму перебувати в рівновазі з оточуючим середовищем.

Багато хто з вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу за даних умов його тривалість. Зрозуміло, що здоров'я — це похідне від численних впливів на організм, у тому числі природно-кліматичних, соціальних, виробничих, побутових, психологічних чинників, способу життя і т.ін.

Можна також сказати, що здоров'я — це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» — від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Здоров'я людини можна характеризувати на підставі даних анатомічних, фізіологічних, біохімічних, клінічних та інших досліджень. Ними керуються при оцінці стану здоров'я призовників, спортсменів, дитячого та дорослого населення. Вже сьогодні при оцінці рівня здоров'я людини вчені приділяють особливу увагу пошуку кількісних критеріїв стану тих функціональних систем організму, які характеризують рівень норми, напруження та адаптованості до умов зовнішнього середовища.

Загального, прийняттого для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Результати будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального ста-

ну організму, географічних та метеорологічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Функціональний стан організму та показники його діяльності змінюються у тої самої людини навіть на протязі декількох годин (одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому і т.ін.). Сучасний підхід до оцінки здоров'я мусить ґрунтуватись, по-перше, на врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань і, по-друге, на врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму. Здоров'я — це позитивні показники фізичного, розумового, психічного розвитку дитини, а найголовніше це гармонія між ними. Багатьох школярів ще з першого класу привчають носити важкі наплічники з книжками та зошитами, а кількість уроків щодня часто є занадто великою аби діти розвивали свої розумові уміння та навички без шкоди для здоров'я, водночас із недостатньою руховою активністю може похитнутись як психічна компонента, так і стан здоров'я організму в цілому. Саме тому потрібно постійно звертати увагу на фізичну активність школярів, яка повинна відповідати певним критеріям:

- фізичні вправи мають чергуватись за складністю, інтенсивністю;
- форми проведення занять фізичної культури потрібно підбирати відповідно до рівня розвитку учнів, віку, статі, стану здоров'я, надаючи перевагу ігровій формі;
- під час уроків дітей початкових класів робити перерви-руханки для того щоб розвантажити опорно-руховий апарат, розслабити м'язи;
- на уроках фізичної культури обов'язково перевіряти вплив тих чи інших вправ на організм за допомогою пульсометрії до, під час та після навантажень [1, 3, 7].

Окрім усього іншого треба звертати увагу на те, щоб усі школярі рухались. Рухова активність дітей має велике значення для їх гармонійного і всебічного розвитку. Рух повинен відповідати показникам здоров'я, проте він має бути присутнім, а не виключеним для окремих дітей, як це часто буває. Якщо дитина не може бігти чи стрибати, то варто зменшити швидкість чи інтенсивність бігу або замінити його швидкою ходьбою, але ні в якому разі не дозволяти дитині сидіти впродовж заняття, оскільки при звиканні організму до руху відбувається зміцнення організму, підготовка його до навантажень різного характеру, покращується імунітет, психоемоційний стан дитини, зміцнюється серцево-судинна система, легені та інші органи.

Зверніть увагу: дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Однак це їм, на щастя, не вдається. Попри всі заборони дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості, її спонукає до цього хоча й неусвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Однак із віком сила цієї потреби знижується:

- по-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі. А чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба;
- по-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу;
- ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці.

Недостатню рухову активність називають гіподинамією. І в цьому плані варто згадати досліді І. Муравйова, який вивчав дві групи мишей одного віку, одну групу — не обмежував у рухах, руховий режим другої групи мишей був різко обмежений — їх помістили в маленькі клітки. Результат експерименту виявився дивовижним: тривалість життя тварин, які вели малорухливий спосіб життя була в 6 разів коротшою, ніж активних мишей. Розтин показав, що у малорухливих мишей були різко виражені процеси старіння в серці, в легенях, у печінці. Крім цього були виявлені патологічні явища. Дещо пізніше вчені отримали подібні дані, вивчаючи рухову активність, вік людей та наявність хронічних захворювань і взаємодію між ними.

Ніщо не може зрівнятися з перетворюючою силою руху. Ця сила робить незграбного — спритним, повільного — швидким, слабкого — міцним, кволого — витривалим, хворобливого — здоровим. За словами французького лікаря Тіссо «Рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху».

Найкращим же, на нашу думку, мотиватором рухової активності школярів є її ігрова форма, оскільки у грі присутні змагальні елементи, що покращують емоційний стан і дозволяють залучити максимальну кількість учнів до неї. Цей метод також робить легшою роботу педагога, коли він постає перед проблемою небажання дітей щось робити і виконувати його вказівки на уроці.

Застосування ігрового методу дозволяє досягти таких результатів:

- надає широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи та творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Висновки

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя є мотивація. Залучаючи школярів до фізичної культури, потрібно застосовувати активні і нові методи, котрі спроможні нести інтерес і зацікавленість виконання для дітей, адже саме це і є головною складовою мотивації.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Надалі вважаємо за потрібне розробляти дану тематику з урахуванням сучасних даних стану здоров'я та рухової активності дітей шкільного віку, стану розвитку й перспектив у сфері фізичної культури і здоров'я населення України.

Список літератури

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. — 160 с.
2. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 6—7.
3. Григус І. М. Обстеження та визначення стану здоров'я : методичні рекомендації / І. М. Григус. — Рівне : Редакційно-видавничий центр «Тетіс», 2005. — 78 с.
4. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с.
5. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15—25.

6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — Навч. посібник / О. М. Худолій. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.: іл.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Надійшла до редакції 24.05.2012 р.

Франків Е.Е., Григус И.М. Мотивация двигательной активности школьников.

Рассмотрено определение понятия здоровья и его составляющих, влияния двигательной активности на здоровье школьников. Рассмотрены факторы, которые влияют на мотивацию до формирования здорового образа жизни и двигательной активности детей. Приведен анализ публикаций и выводы наблюдений за учениками средней школы. Установлено, что мотивация играет ведущую роль в привлечении к двигательной активности школьников, а ее характер формирует соответствующее отношение к здоровому образу жизни. Показана необходимость развития мотивации двигательной активности школьников и применения игрового метода.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, здоровый образ жизни, школьники.

Frankiv Y.Y., Grygus I.M. Motivation of the schoolchildren motor activity.

Determination of concept of health and his constituents, influence of motive activity is considered on a health schoolboys. Factors which influence on motivation to forming of healthy way of life and motive activity of children are considered. The analysis of publications and conclusions of looking is resulted after the secondary schoolchildren study. It is set that motivation plays a leading role in bringing in to motive activity of schoolchildren, and its character forms the proper attitude toward the healthy way of life. The necessity of development of motivation of motive activity of schoolchildren and application of playing method is retined.

Key words: motor activity, motivation, healthy lifestyle, schoolchildren.



Сергієнко Л.П.

- C32** Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О. М.

- X98** Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.