

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*О.Ф. Артюшенко, Л.А. Нечипоренко, П.О. Артюшенко*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку теорії та практики фізичного виховання характеризується інтенсивним пошуком шляхів формування мотивів навчання як умови досягнення високого рівня готовності особистості до ефективної розумової і рухової діяльності. Діяльність учнів на уроках фізичної культури пов'язана з виконанням різноманітних фізичних вправ.

Засоби і методи підвищення рівня фізичних здібностей дітей і підлітків досить детально вивчені В.Р.Арефьевим, Л.В.Волковим, Ю.В.Верхошанським, В.М.Заціорським, В.П.Філінім та інш., але питання ефективного використання рухового потенціалу, раціональність рухових дій, здатність людини швидко засвоювати нові складні рухи та рухові дії залишаються недостатньо вивченими. Ця здатність в роботах Е.П.Ільїна, В.П.Озерова, В.В.Клименка пов'язується з можливістю особи відображати у свідомості об'єктивну інформацію про свою рухову діяльність, контролювати свої рухи та ефективно керувати ними. Для визначення цих можливостей людини І.М.Сеченов вперше використав науковий термін «психомоторика». Під психомоторною дією автор розумів психомоторне явище як мотив, що передує самій дії. Це означає, що спочатку з'являється думка про необхідність руху, а потім — сам рух. Значущість мотивації, бажання самої людини діяти, поєднання свідомості та діяльності підкреслювали В.К.Вілюнас, А.С. Рубінштейн, Б.М.Теплов, С.М.Ривес. Однак результати аналізу психолого-педагогічної і методичної літератури дозволяють констатувати, що проблема формування мотивів психомоторної діяльності учнів практично не була предметом вивчення спеціалістів. На уроках фізичної культури в школі фізичні навантаження недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних завдань, з формуванням мотивів фізичного самовдосконалення. Актуальність обраної теми свідчить про доцільність проведення досліджень у цьому напрямку. Дослідження проводилось у відповідності до тематичного плану НДР Інституту проблем виховання АПН України на 2005—2007 роки.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування мотивів психомоторного са-

мовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури.

### Методика дослідження

В процесі експериментальної роботи використаний комплекс **методів дослідження**, що включав аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення навчальних програм та нормативних документів з фізичного виховання; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; анкетування; експертну оцінку; педагогічне тестування.

В експерименті брали участь чотири паралельні класи, два з яких склали контрольну групу і два експериментальну. Протягом двох років в експериментальних класах уроки з фізичної культури проводилися з урахуванням наших рекомендацій. У контрольній групі заняття проводилися за загально прийнятою методикою.

Аналізувалася динаміка пізнавального інтересу учнів обох груп за період експерименту, динаміка усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, динаміка пізнавальної активності і рівнів сформованості мотивів психомоторного самовдосконалення.

У ході реалізації програми цілеспрямованого формування мотивів психомоторного вдосконалення передбачалося відпрацювання системи дій вчителя, яка сприяє перетворенню простого виконання фізичних вправ в засіб формування особистості учня, забезпечує організацію спільної діяльності з учнями на принципах педагогічного співробітництва і особистісне прийняття учнями пізнавальних завдань.

Комплекс використаних педагогічних засобів і методичних прийомів був розроблений з урахуванням вимог основних дидактичних принципів: свідомості й активності, доступності, поступовості, наочності, індивідуалізації. Були також розроблені педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення в учнів у процесі занять фізичними вправами. До числа основних педагогічних умов належали такі, які забезпечували: формування в учнів упевненості у власних силах; формування свідомого праг-

нення до самовдосконалення в процесі занять фізичними вправами; навчання учнів прийомам самообілізації; формування здатності до самооцінки; самоаналізу і самоконтролю при виконанні фізичних вправ.

Враховувалося також, що мотиви можуть і повинні формуватися тільки в процесі діяльності при свідомому подоланні різного рівня утруднень при виконанні фізичних вправ. Тому на уроках фізичної культури було забезпечене також систематичне і поступове підвищення труднощів і складності завдань з урахуванням індивідуального рівня психомоторної готовності учнів. Диференційоване оцінювання результатів роботи учнів за індивідуальними показниками, а також свідоме створення в навчальному процесі ситуації успіху було найважливішою умовою формування мотивів психомоторного розвитку.

При формуванні в учнів експериментальних класів психомоторних якостей особлива увага приділялася формуванню здатності до прояву вольових зусиль, інтелектуальних здібностей.

Слідуючи принципу поетапного навчання, на першому етапі ми намагалися навчити учнів свідомо відтворювати свої рухи за часом, простором та зусиллями. В процесі виконання нових вправ одні учні мали перевагу у найбільш точному відтворенні рухів у просторі, другі — в часі, а треті — за показниками м'язових зусиль. Таким чином, ми мали можливість визначити індивідуальні особливості прояву вихідних показників психомоторних якостей і диференціювати засоби і методику їх формування та додатково створювати таким чином ситуації успіху.

Одним з головних завдань першого етапу було формування в учнів експериментальної групи зацікавленості до занять фізичною культурою. З цією метою особлива увага приверталася до переконання кожного учня в тому, що у нього є свої індивідуальні сильні сторони, психомоторні задатки, які дозволяють йому досягти певних успіхів.

Під час проведення занять з фізичної культури акцент робився на чітке виконання індивідуальних завдань за часом, зусиллям та простором. В результаті на другому етапі формування психомоторних якостей і мотивів для їх розвитку у школярів з'явилась певна зацікавленість до уроків фізичної культури. Учні експериментальних класів зрозуміли, що при цілеспрямованому розвитку своїх задатків можна досягти результату, а це в свою чергу сприяло усвідомленню мотиву і активізації навчальної діяльності. Наявність помітних позитивних результатів викликало в учнів бажання досягти більшого.

В процесі проведення уроків за експериментальною програмою ігрові ситуації і вправи поступово і систематично ускладнювалися, що постійно викликало необхідність додаткових психічних і фізичних зусиль з боку учнів, вимагало постійного самоконтролю, самоаналізу і самокорекції рухових дій. Така організація навчальних занять сприяла формуванню в учнів здатності до прояву вольових зусиль, покращувала щільність уроків.

Психомоторні здібності людини виявляються найбільш значимо при необхідності тонкого, диференційованого відчуття основних параметрів рухової діяльності. При цьому важливе місце у психомоторній діяльності належить збереженню в пам'яті точності рухів, можливості оперативного самоконтролю, а також надійності функціонування набутих здібностей в екстремальних умовах життєдіяльності. Тому програма експерименту передбачала періодичні повернення до тих рухових дій, що були раніше засвоєні, тобто закріплення набутих знань і рухових навичок.

На цьому етапі формування психомоторних здібностей провідна роль відводилась не стільки моторній стороні, як психічній та вольовій. Особлива увага в процесі занять приділялась формуванню цілеспрямованості, організованості, здатності до самоконтролю і умінню розпорядитися своїми фізичними і розумовими можливостями не тільки в ході занять фізичною культурою, але й у процесі життєдіяльності взагалі.

В процесі засвоєння учнями експериментальних класів нових й удосконалення набутих знань і умінь враховувалося, що формування всіх психічних процесів відбувається за схемою «думка — рух». Таким чином, на початку другого етапу розвитку психомоторних здібностей значна увага приділялась формуванню в учнів розуміння, що головним є не тільки максимальний результат при виконанні рухових дій, а уміння правильно налаштуватися на поставлене завдання, осмислити його та найбільш раціонально використати свій потенціал.

Враховуючи, що середній шкільний вік є початком інтенсивного формування самосвідомості, самооцінки, в учнів з'являється підвищений інтерес до самих себе, експериментальна програма занять передбачала побудову навчального процесу таким чином, щоб кожен учень мав можливість розкрити свої сильні сторони. З цією метою на другому етапі формування психомоторних здібностей нами була розроблена й запропонована система фізичних вправ та рухливих ігор з установкою на сприйняття та точне відтворення рухових дій за часом, простором та зусиллям.

За допомогою цих засобів і завдань ми намагалися сприяти розвитку в учнів точності психічного відображення і проектуванню рухових дій із заданими параметрами за часом, простором і зусиллям. Установка на точність відтворення рухових завдань дозволяла стандартизувати думку і рух: повторюючи декілька разів задану рухову дію, учень оновлює свої м'язові відчуття, їх потужність, уточнює ритм. Маючи межі просторової, часової, силової дії, учні по-іншому відносилися до поставленого завдання. Провідна роль у даних випадках відводилася не фізичному розвитку і навіть не фізичній підготовці, а думці учнів, їхньому психічному відчуттю та моторним можливостям точного виконання рухової дії.

На третьому етапі формування психомоторних здібностей і мотивів психомоторного розвитку ми планували виховні ситуації з урахуванням сильних сторін учнів експериментальних класів. Враховуючи основну тему уроку згідно з програмою, ми добирали й відповідні засоби і методи, але з урахуванням індивідуальних можливостей учнів та їх розподілом у відповідні підгрупи для виконання конкретних рухових завдань. При цьому ми кожного разу намагалися створити такі умови, які б стимулювали учня покращити свій особистий результат і саме досягнення особистого успіху оцінювалось при підведенні підсумку уроку, теми, семестру, року. Особливо це стосувалося учнів, які були не в змозі виконати навчальні нормативи, а також тих, для кого їх виконання не вимагало серйозних зусиль.

Для підвищення зацікавленості учнів ми намагалися поступово змінювати засоби і методи психомоторного розвитку, а також забезпечувати з кожним новим завданням нові ускладнення і перешкоди. Це, на думку І.Д.Беха, є необхідною умовою для запобігання адаптації до засобів і методів, які використовуються. Автор вказує, що багаторазове повторювання вправи призводить до послаблення емоцій, а без емоцій немає нових результатів.

#### Результати дослідження та їх обговорення

Ефективність програми експериментальної роботи з формування в учнів мотивів психомоторного розвитку оцінювалась нами шляхом порівняльного аналізу динаміки декількох показників в контрольній і експериментальній групах за період експерименту. Одним із таких показників є навчально-пізнавальний інтерес, який фактично є мотивом позитивного ставлення до навчально-фізкультурної діяльності, до психомоторного самовдосконалення.

Результати динаміки пізнавального інтересу в учнів контрольної і експериментальної груп представлені в таблиці 1.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати суттєве підвищення пізнавального інтересу до фізичного самовдосконалення в учнів експериментальної групи. В контрольній групі ці показники змінилися не суттєво.

Оскільки навчально-пізнавальний інтерес за змістом спрямований переважно на засоби і форми організації пізнавальної діяльності, то можна зробити висновок, що змістовні та організаційні аспекти навчальної діяльності в експериментальній групі були досить ефективними. У процесі формуючого експерименту нами аналізувались також показники усвідомленої потреби учнів у фізичному вдосконаленні (табл. 2)

Аналіз показників усвідомленої потреби до фізичного вдосконалення і психомоторного розвитку в учнів контрольної і експериментальної груп за період експерименту дозволяє говорити про позитивну динаміку цих показників. Так, на початку експерименту (1 етап) усвідомлена потреба в фізичному вдосконаленні була відмічена менш ніж у половини респондентів. На другому етапі, тобто через рік і по закінченні експерименту (3 етап) ці цифри змінилися в сторону збільшення. Більш ніж 80% учнів 7-х класів досить чітко формулювали й обґрунтовували своє бажання до фізичного і психомоторного

Таблиця 1

Динаміка пізнавального інтересу до психомоторного самовдосконалення учнів 5–7 класів на етапах педагогічного експерименту (у відсотках)

Інтерес до фізичного вдосконалення	Група	1 етап	2 етап	3 етап
Наявність інтересу	К	47,8	51,3	49,3
	Е	48,1	59,3	74,6
Відсутність інтересу	К	52,2	49,7	50,7
	Е	51,9	40,7	35,4

К – контрольна група; Е – експериментальна група.

Таблиця 2.

Динаміка усвідомленої потреби в психомоторному вдосконаленні учнів 5-7 класів на етапах педагогічного експерименту (у відсотках).

Показники усвідомленої потреби	Група	1 етап	2 етап	3 етап
Наявність усвідомленої потреби	К	34,9	38,4	37,9
	Е	35,4	43,7	48,1
Часткова усвідомленість потреби	К	51,4	51,9	47,6
	Е	52,0	47,1	45,7
Відсутність даної потреби	К	13,7	9,7	14,5
	Е	12,6	9,2	6,2

розвитку як необхідної умови самореалізації в подальшому житті.

Отримані дані свідчать, що в учнів контрольної групи рівень пізнавальної активності за два роки експерименту мало змінився. Спостерігається навіть тенденція до деякого погіршення рівня пізнавальної активності від п'ятого до шостого класу.

В учнів експериментальної групи за період експерименту спостерігаються позитивні зміни, помітно збільшилась кількість учнів з високим і з вищим за середній рівнем пізнавальної активності і, навпаки, зменшилась кількість учнів з помірною вираженістю цих показників. Звертає на себе увагу той факт, що в експериментальній групі через два роки експерименту зовсім не залишилось учнів із слабою вираженістю пізнавальної активності. Можна вважати, що це є показником ефективності запропонованої нами програми. Ефективність реалізації розроблених педагогічних умов в рамках програми формуючого експерименту наочно підтверджується аналізом динаміки рівнів сформованості мотивів психомо-

торного розвитку в учнів 5—7 класів за період педагогічного експерименту (табл.3). Так, в експериментальній групі значно зменшилась кількість учнів з низьким і середнім рівнем сформованості мотивів і збільшилась з високим і вищим рівнем. В контрольній групі ці зміни не суттєві.

Таким чином проведений аналіз результатів експериментальної роботи з формування мотиваційної готовності до психомоторної діяльності учнів 5—7 класів у процесі занять фізичною культурою показує наявність суттєвих змін, які відбулися у ставленні підлітків до фізичного вдосконалення і психомоторного розвитку. Результати дослідження свідчать, що формування позитивних мотивів багато в чому залежить від характеру пізнавальної діяльності і педагогічних умов організації навчального процесу.

Про ефективність запропонованої програми свідчить і динаміка показників психомоторних і фізичних здібностей в учнів 5—7 класів за період формуючого експерименту.

Більш значний приріст основних показників фізичних якостей і психомоторних здібностей

Таблиця 3

Динаміка сформованості мотивів психомоторного самовдосконалення в учнів 5—7 класів на етапах педагогічного експерименту (у відсотках)

Рівень сформованості мотивів	Група	1 етап	2 етап	3 етап
Низький	К	20	16,4	6
	Е	24,2	10,2	3,6
Середній	К	35,4	38,9	43,7
	Е	32,7	26,2	25,1
Високий	К	30,9	33,3	34,4
	Е	28,6	39,1	43,6
Вищий	К	13,7	11,4	15,9
	Е	14,5	24,5	27,7

в експериментальній групі пояснюється ефективністю запропонованих нами педагогічних умов організації навчального процесу, значним підвищенням в учнів експериментальних класів інтересу і пізнавальної активності до фізичного самовдосконалення.

Позитивна динаміка інтересу до занять фізичною культурою взагалі є опосередкованим показником успішності формування мотивів навчальної діяльності. Результатом розвитку мотивів навчання в процесі формуючого експерименту стало суттєве підвищення показників сформованості психомоторних здібностей, що й забезпечило підвищення успішності з предмету фізична культура в цілому.

Результати педагогічних спостережень за поведінкою учнів на уроках свідчать, що активність і самостійність при виконанні завдань значно підвищилась. У кінці експерименту понад 90% учнів експериментальних класів виявили високу пізнавальну активність, творчий настрій, зацікавленість і відповідальність.

### Висновки

1. Аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури показав, що проблема психомоторної готовності особистості до майбутньої трудової діяльності є актуальною. Найбільш ефективно і раціональне виконання рухових дій (відомих і невідомих, очікуваних і неочікуваних) в процесі життєдіяльності забезпечують психомоторні здібності людини. Пошук шляхів формування мотивів фізичного самовдосконалення і психомоторного розвитку школярів є необхідною умовою їх підготовки до ефективної розумової і рухової діяльності.

2. Мотиви навчання можуть і повинні формуватися тільки в процесі діяльності при свідомому подоланні різного рівня труднощів. До числа основних педагогічних умов формування мотивів психомоторного розвитку належать такі, які забезпечують: формування в учнів упевненості у власних силах; формування свідомого прагнення до самовдосконалення в процесі занять фізичними вправами; навчання учнів прийомам самооблізації; формування здатності до самооцінки, самоаналізу і самоконтролю при виконанні фізичних вправ.

3. Ефективність розроблених педагогічних умов і формування мотивів психомоторного розвитку підтверджується позитивною динамікою пізнавального інтересу, усвідомленої потреби і рівнів сформованості мотивів фізичного самовдосконалення та показників психомоторики в учнів 5—7 класів в процесі дворічного формуючого експерименту.

### Література.

1. *Бондаренко Н.Б.* Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання. // Нова програма: Альманах наукових праць. — Запоріжжя: ЗДУ. — 1998. — № 9. — С. 124—129.
2. *Виллюнас В.К.* Психологические механизмы мотивации поведения человека. — М.: Педагогика, 1990. — 76 с.
3. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2000. — 512 с.
4. *Коссов Б.Б.* Психомоторное развитие младших школьников. — М.: АПН СССР, 1989. — 166 с.
5. *Озеров В.П.* Психомоторные способности человека. — Дубна: Феникс, 2002. — 314 с.
6. *Сеченов И.М.* Избранные произведения. — М.: Учпедгиз, 1953. — Т. 1. — С. 212.