

УДК 796
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-06>

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Бессарабова О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Новицька С. О.

*студентка факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, спортивно-оздоровчий туризм, фізична культура, мотивація.*

Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на тлі напруженої санітарно-епідемічної ситуації у країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня багатьох сімей, неналежної медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя. Низький рівень здоров'я дітей великою мірою також зумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя. Мета – дослідження ефективності формування мотивації до здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку засобами спортивно-оздоровчого туризму. Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. Суб'єкт дослідження – хлопці середнього шкільного віку. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування, опитування, методика визначення рівня фізичної підготовленості, визначення рівня сформованості здорового способу життя школярів; методи математичної статистики (оброблення результатів дослідження). Результати дослідження. Залучення дітей до туристської діяльності здійснювалось за програмою роботи кружка «Спортивно-оздоровчий туризм». Навчальна програма включала в себе поняття підготовки та проведення туристських походів різних видів та ступенів складності; знайомство з видами туристського спорядження як для здійснення

походів, так і для участі в туристських змаганнях; основи топографії – уміння «читати» карту, скласти план місцевості; гігієни туриста та правил поведінки на природі. Значна увага приділялася краєзнавчій роботі – вивченню та дослідженню природи, історії, культури та туристських можливостей рідного краю, удосконаленню фізичної підготовки та загартуванню організму, здоровому способу життя. Висновки. Під час дослідження визначено ефективність оздоровчого туризму у процесі формування здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку.

FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Omelianenko H. A.

*Ph. D. in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmkit@gmail.com*

Bessarabova O. V.

*Ph. D. in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Therapy and Ergotherapy
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Novytska S. O.

*Student at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Key words: *healthy lifestyle,
sports and health tourism,
physical culture, motivation.*

Lack of physical activity, which characterizes modern life, causes discomfort in the growing body of a child. The analysis of the school physical education programs has pointed to the fact that nowadays there is no real possibility to implement an important principle of the physical education system – to provide a differentiated and individual approach to students, taking into account their health, physical development and physical fitness. That is why the level of the development of motor skills of most secondary school graduates does not meet the requirements of the society for the physical fitness of the young generation. The purpose – to study the effectiveness of the formation of motivation for a healthy lifestyle in middle school students by means of sports and health tourism. The objective of the research – is the formation of motivation for a healthy lifestyle in middle school students. Subject of the research – dynamics of indicators of physical fitness. Research subject – middle school age students. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic; pedagogical

observations; pedagogical experiment; questionnaires, surveys, methods of determining the level of physical fitness, determining the level of formation of a healthy lifestyle of schoolchildren; methods of mathematical statistics in the processing of research results. Results of the research. Involvement of children in tourist activities was carried out according to the program of the circle "Sports and Health Tourism". The curriculum included the concept of preparation and conduct of tourist trips of various types and degrees of complexity; acquaintance with types of tourist equipment both for carrying out campaigns, and for participation in tourist competitions; basics of topography – the ability to "read" a map, make a plan of the area; tourist hygiene and rules of conduct in nature. Considerable attention was paid to local lore work – the study and research of nature, history, culture and tourist opportunities of the native land, improving physical training and hardening of the body, a healthy lifestyle. Conclusions. The study determined the effectiveness of health tourism in the process of forming a healthy lifestyle in middle school students.

Вступ. Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу [6]. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом оточення, реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також «кумирів», які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров'я. Як свідчить аналіз динаміки і структури захворюваності населення України, останніми роками зростає кількість школярів та студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної й нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату [1, 5].

Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на тлі напруженої санітарно-епідемічної ситуації у країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня багатьох сімей, неналежної медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя [4]. Низький рівень здоров'я дітей великою мірою також зумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя.

Зважаючи на соціальну значущість і актуальність проблеми, аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив зробити висновок про малу розробленість проблеми формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей; використання засобів туризму в організації здорового способу життя [2; 3]. Мала розробленість проблеми формування здорового способу життя школярів визначила тему нашого дослідження.

Мета роботи – дослідження ефективності формування мотивації до здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку засобами спортивно-оздоровчого туризму.

Організація дослідження. Відповідно до мети і завдань дослідження проведено обсте-

ження 45 учнів 5-го класу. Із них 13 хлопчиків і 9 дівчаток увійшли в експериментальну групу, 12 хлопчиків і 11 дівчаток – у контрольну групу. Діти експериментальної групи відвідували гурток «Спортивно-оздоровчий туризм». Заняття проводилися двічі на тиждень, тривалість кожного із них – дві години.

Заняття в гуртку давали можливість дітям навчитись важливим туристським умінням і навичкам, як-от: укладання рюкзака, встановлення намету, розпалювання вогнища, в'язання туристських вузлів, подолання природних перешкод, орієнтування на місцевості, надання першої медичної допомоги, облаштування біваку, приготування їжі та виживання в похідних умовах.

Навчальна програма включала в себе поняття підготовки та проведення туристських походів різних видів та ступенів складності; знайомство з видами туристського спорядження як для здійснення походів, так і для участі в туристських змаганнях; основи топографії – уміння «читати» карту, складати план місцевості; гігієни туриста та правил поведінки на природі.

Показник рівня фізичної підготовленості визначався як середнє арифметичне показників кожного з тестів (рівномірний біг без урахування часу, м; стрибок у довжину з місця, см; біг 30 м, с; човниковий біг 4 x 9 м, с; нахил уперед із положення сидячи, см).

За результатами отриманих даних визначався комплексний показник сформованості здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку як сума балів отриманих показників. За комплексним показником визначався рівень сформованості здорового способу життя учнів середнього шкільного віку: високий – 25–19 балів; середній рівень – 18–12 балів; низький рівень – 11–5 балів.

Методи дослідження – аналіз й узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування, опитування, методика

визначення рівня фізичної підготовленості, визначення рівня сформованості здорового способу життя школярів; методи математичної статистики – для оброблення результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження.

На початку дослідження до високого рівня сформованості здорового способу життя належали лише 8% хлопчиків експериментальної групи та 17% хлопчиків контрольної групи. У дівчат ці показники становили 12% серед дівчат експериментальної групи і 18% серед дівчат контрольної групи. Низький рівень сформованості здорового способу життя визначено у 54% хлопчиків і 55% дівчаток експериментальної групи, показники учнів контрольної групи такі: 50% серед хлопчиків і 36% серед дівчаток. Аналіз динаміки показників учнів контрольної групи показав незначний рух за рівнем показників сформованості здорового способу життя як серед показників хлопчиків, так і серед показників дівчаток.

Порівняльний аналіз даних, отриманих в кінці дослідження, дозволив виявити такі зміни в показниках сформованості здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку експериментальної і контрольної груп (рисунок 1). Так, до високого рівня сформованості здорового способу життя належали 23% хлопчиків експериментальної групи і 25% контрольної. Проте абсолютний приріст показників експериментальної групи (15%) значно перевищував відповідний показник контрольної групи (8%).

Високий рівень сформованості здорового способу життя визначено в 44% дівчаток експериментальної групи і 27% дівчаток контрольної групи.

Абсолютний приріст показників дівчаток експериментальної групи (32%) також значно перевищував абсолютний приріст показників дівчаток контрольної групи (9%).

Порівняльний аналіз комплексних показників сформованості здорового способу життя в учнів експериментальної і контрольної груп на початку дослідження дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками ($t_{\text{розр}} = 0,13$). Наприкінці дослідження відзначено наявність достовірних відмінностей між показниками контрольної й експериментальної груп ($p < 0,05$). Аналіз динаміки рівня комплексного показника сформованості здорового способу життя учнів контрольної й експериментальної груп дозволив констатувати відсутність істотних відмінностей між показниками контрольної групи на початку та в кінці дослідження ($t_{\text{розр}} = 1,84$), наявність достовірних відмінностей серед показників експериментальної групи ($p < 0,001$).

Відносний приріст комплексного показника сформованості здорового способу життя учнів контрольної групи становив 27,64%, що значно менше за відносний приріст комплексного показника сформованості здорового способу життя учнів експериментальної групи – 63,20%.

Аналіз результатів дослідження дозволив з'ясувати динаміку середніх показників фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної груп. Так, на початку дослідження не спостерігалось істотних відмінностей між показниками фізичної підготовленості учнів експериментальної і контрольної груп за жодним із показників як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

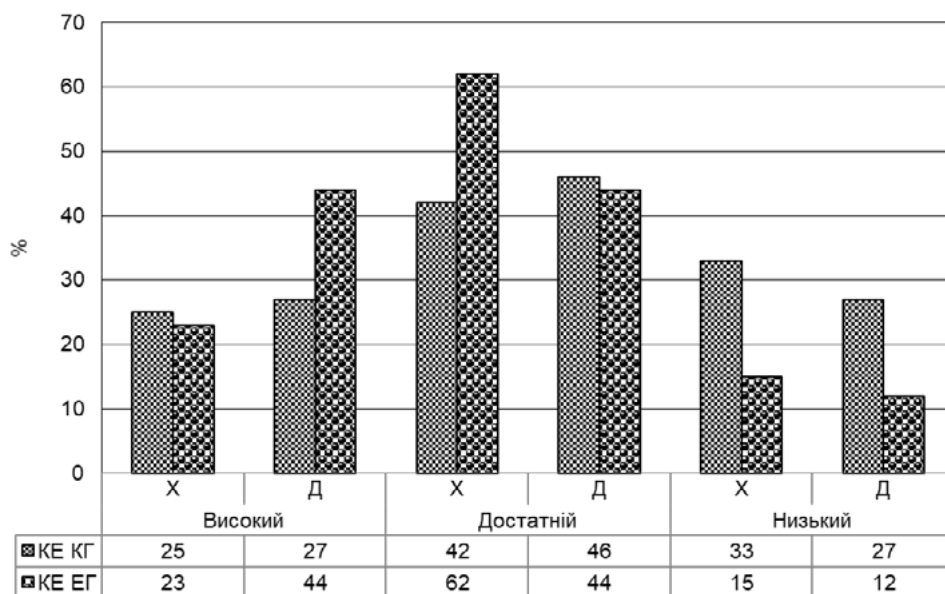


Рис. 1. Рівні сформованості здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку в кінці дослідження

Наприкінці дослідження між показниками експериментальної і контрольної груп спостерігались істотні відмінності як у показниках дівчаток, так і серед показників хлопчиків.

Підвищення рівня фізичної підготовленості є одним із критеріїв формування позитивної мотивації учнів до здорового способу життя і враховувалося нами у визначенні комплексного показника сформованості здорового способу життя. Отже, доведено позитивний вплив занять зі спортивно-оздоровчого туризму на формування позитивної мотивації учнів середнього шкільного віку до здорового способу життя.

Висновки. Визначено, що важливість виховання здорового способу життя в учнів середнього шкільного віку зумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться на важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства. Саме в цьому віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти середнього шкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School” / E. Akseonova et al. *Romanian Journal for Multidimensional Education / Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Т. 12 (1). P. 1–18.
2. Formation of the Students’ Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 505–517.
3. Janssen I., LeBlanc A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2010. Т. 7. № 1. P. 1–16.
4. Modern approaches to preventing drug addiction by means of physical activity and sports / V. Karpov et al. *Biology and Medicine*. 2015. Т. 7. № 5. P. 1–4.
5. Effects of marginalization on school physical education programs: A literature review / J. Laureano et al. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 2014. Т. 64. № 1. P. 29–40.
6. Rickwood G. School culture and physical activity: a systematic review. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*. 2013. № 143. P. 88–96.

REFERENCES

1. Akseonova, E., Varetska, O., Klopov, R., & Bida, O. (2020). Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School”. *Romanian Journal for Multidimensional Education / Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. Vol. 12(1 Sup 1). P. 01–18.
2. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., & Pustoliakova, L. (2020). Formation of the Students’ Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol. 8 (6). P. 505–517.
3. Janssen, I., & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. Vol. 7 (1). P. 1–16.
4. Karpov, V.Y., Eremin, M.V., Petrova, M.A., Alifirov, A.I., & Skorosov, K.K. (2015). Modern approaches to preventing drug addiction by means of physical activity and sports. *Biology and Medicine*. Vol. 7 (5). P. 1–4.
5. Laureano, J., Konukman, F., Gümüşdağ, H., Erdoğan, Ş., Yu, J.H., & Çekin, R. (2014). Effects of marginalization on school physical education programs: A literature review. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. Vol. 64 (1). P. 29–40.
6. Rickwood, G. (2013). School culture and physical activity: a systematic review. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*. Vol. 143. P. 88–96.