

Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації

Віра Підгайна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.15

Надіслано: 04.05.2022

Опубліковано: 30.06.2022

Цитування

Підгайна, В. (2022). Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(2), 66-69. doi: 10.15391/prrht.2022-7.15

Citation:

Pidhaina, V. (2022). Peculiarities of motivation of young people aged 16-17 to physical culture and health-improving classes with elements of aqua-recreation. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(2), 66-69. doi: 10.15391/prrht.2022-7.15

Відповідальний автор

Підгайна Віра Олексіївна
(Vira Pidhaina)

Доктор філософії (PhD)

Національний університет фізичного виховання і спорту України

orcid.org/0000-0003-4340-3611

e-mail: podgajna.vira@ukr.net



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом
поширюється на умовах Creative Commons
Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Анотація

В статті розглянуто можливі шляхи застосування акварекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків 16-17 років. Метою даного дослідження є – обґрунтування системи підходів щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді. Матеріали та методи дослідження: для вирішення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури та даних мережі Інтернет; анкетування; методи математичної статистики. На основі аналізу науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет вдалося визначити основні напрямки та пріоритети використання акварекреації для подальших досліджень. Застосування таких фізкультурно-оздоровчих занять дозволить вирішити ряд актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі.

Ключові слова: аква-рекреація; дозвілля; мотивація та інтерес.

Abstract

Vira Pidhaina. Peculiarities of motivation of young people aged 16-17 to physical culture and health-improving classes with elements of aqua-recreation. The article considers possible ways of using aquatics in the process of physical culture and health classes for young people aged 16-17. The purpose of this study is to substantiate the system of approaches to the formation of motivation for physical education and health classes with elements of water recreation of student youth. Materials and methods of research: to solve this goal we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of data from the scientific literature and data from the Internet; questionnaires; methods of mathematical statistics. Based on the analysis of scientific and methodological literature and data of the Internet, it was possible to determine the main directions and priorities for the use of aqua-recreation for further research. The application of such physical culture and health-improving classes will allow solving a number of topical problems in modern youth leisure.

Keywords: aquatics; leisure; motivation and interest.

Вступ

Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою та в позаурочний час [9].

Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію [6].

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв'язку зі збільшенням часу, який підрастаюче покоління проводить у положенні сидючи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час [7, 9].

Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сучасного суспільства, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини [4, 7].

Тому ми характеризували підходи щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді, що є необхідним в організації процесу дозвілля та допоможе визначити усвідомлене ставлення юнаків до регулярних занять, сформувати потребу в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також покращення емоційного статусу [3, 5].

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження учнів старших класів істотно збільшився, така інтенсифікація освітнього процесу загрожує юнацькому організму через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [2-4].

Г.Л. Апанасенко, вказує на те що, в період навчання в закладах середньої освіти, кількість хворих учнів зростає у 2 рази, а кількість старшокласників, які мають порушення постави, становить близько 80-90% від загальної кількості учнів [4].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізкультурно-оздоровчі заняття, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, усестороннього розвитку, поліпшення розумової працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті.

Специфіка фізкультурно-оздоровчих занять полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до регулярного виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування певного способу життя, який сприятиме досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності [4, 7].

Поліпшення фізичного стану старшокласників, а отже, і рівня їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим та оздоровчий характер. Такими формами під час дозвілля є фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації. Результати досліджень показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме покращенню фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості учнів [1; 3; 9].

Однак наявне ставлення учнівської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять під час дозвілля, на наш погляд, має свої особливості. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей організації по-

закласних занять руховою активністю учнів, в основу яких мають бути закладені інноваційні підходи, що базуються на ціннісному ставленні хлопців до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять [8].

Метою даного дослідження є – обґрунтування системи підходів щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді.

Матеріал і методи дослідження

Для вирішення поставленої мети ми використували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури та даних мережі Інтернет; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Для визначення мотиваційних пріоритетів старшокласників до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації нами було проведено анкетування 48 учнів віком 16–17 років, які навчаються в 10-11 класах закладів середньої освіти міста Києва.

За результатами анкетування було виявлено, що 54% опитуваних подобаються заняття з фізичними вправами, 28% не подобаються і 18% – байдуже. Високий відсоток юнаків, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у закладах середньої освіти мотиваційному фактору приділяється занадто мало уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням в школі визначено у відповідях на питання про те, чи допомагають знання, які хлопці отримують на заняттях із фізичного виховання в поліпшенні здоров'я. Позитивну відповідь дали 40% учнів, 60% вважають, що отримані знання не впливають на стан їхнього здоров'я.

Пропускають заняття з фізичного виховання 46% учнів. Більша частина опитаних намагаються не пропускати заняття (54% юнаки). Учні десятих класів виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 33% юнаків на противагу 21% учнів 11-х класів.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5].

З одного боку, дозвілля є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення дозвілля учні відповіли таким чином: граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34%; слухаю музику, граю на музичному інструменті – 38%; дивлюсь телевізор – 11%; займаюся спортом – 9%; інше (гуляю, спілкуюсь з друзями) – 8%.

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації як пріоритету в залученні до фізкультурно-оздоровчих занять є способі життя і вміння правильно розпоряджатись вільним часом на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що більша частина старшокласників свій вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34%) і зовсім не хвилюються про рівень власної рухової активності.

Під час аналізу анкет нами було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є плавання, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, гімнастика. Регулярність

занять в спортивних секціях відносно низька. Лише 9% займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Усі інші періодично займаються 1–2 р. на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання “Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?” 33% опитуваних старшокласників відповіли – “так” (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67% учнів – “ні”.

Регулярність таких занять не більше ніж 3 разів на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті учні, які відповіли “ні”, мали можливість зазначити, які обставини їм заважають, а саме: мало вільного часу – 48%; велике навчальне навантаження – 11%; немає для цього здібностей, фізичних даних – 8%; не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7%; відсутність бажання та вільного інтересу – 7%; інші причини – 7%; відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%; сімейні обставини – 5%; не бачу в цьому користі – 2%.

Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, малорухомості учнів старших класів є відсутність вільного часу. Юнаки не вміють регулювати свій режим дня та не турбуються про власне фізичне вдосконалення.

Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації. Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для отримання користі. Тобто юнаки не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять, саме на цю причину вказує 27% учнів.

Низьку фізичну підготовленість, невпевненість у своїх силах обрали 15% юнаків. Відсутність інноваційних видів рухової активності, які були б більш привабливими, відсутність сучасного інвентарю та обладнання, відсутність бажання займатися: на це вказує 12% старшокласників. Це свідчить, на нашу думку, про невідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, хлопці не бачать користі в заняттях фізичними вправами.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у школярів мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації: Необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного учня в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.

Необхідно впроваджувати нові види рухової активності. Саме таким можуть бути фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації. На перших заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для учнів, які приноситимуть їм задоволення і спонукатимуть до подальшого фізичного вдосконалення. Активно залучати учнів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури. Під час занять акварекреацією розвиток рухових здібностей у нас супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення та ін.

Визначення нових підходів розробки змісту інноваційних форм фізкультурно-оздоровчих занять має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Дискусія: так як свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на які впливає безліч чинників як позитив-

них, так і негативних, то варто більш детально розглянути дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери школярів, особливо у сучасних умовах.

Адже системний аналіз, представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес науковців до проблеми використання нових методик оздоровчо-рекреаційних занять для дітей шкільного віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм осіб шкільного віку, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів рекреації, які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах.

Висновки

Для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів проведено досить велику кількість досліджень. У них експериментально обґрунтовано ефективність використання в традиційних програмах різних видів фізичних вправ (фітнесу, атлетичної гімнастики, футболу, баскетболу, легкої атлетики, різних видів єдиноборств та ін.) [1; 3; 4].

Аналіз літературних даних за темою дослідження дав нам підставу констатувати її недостатню вивченість. Більшість досліджень у цьому напрямі проведено серед школярів різного віку, які використовували в оздоровчих заняттях різні види рухової активності [5], але практично відсутні роботи щодо комплексного використання засобів акварекреації серед юнаків в процесі дозвілєвої діяльності.

Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів та форм фізкультурно-оздоровчих занять, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням. Заняття аква-рекреацією можуть стати прекрасним засобом вирішення проблем мотивації до оздоровчих занять та підвищення рівня фізичного стану серед юнаків 16-17 років.

У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробки і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращенні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У літературі недостатньо розглянуті дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потребно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах.

Отже, визначені нами підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації та проведенні занять під час дозвілля враховуючи інтереси учнів, а також збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Зорієнтовані старшокласників на усвідомлене ставлення до занять, сформулюють потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному вдосконаленню.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Андрєєва, О.В. (2009). Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 7-11.
2. Андрєєва, О. В. (2004). Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*, 2, 81-84.
3. Андрєєва, О. (2014). Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 35-40.
4. Апанасенко, Г.Л., Волгіна, Л.Н. (2000). *Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків*, Київ.
5. Благий, А.Л. (2001). Программирование занятий оздоровительной направленности. *Вуз, здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии. Материалы 1 Международной научно-практической конференции*, 26-28 сентября.
6. Єременко, Н. (2012). Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. МОНМСУ, Львівський ДУФК.
7. Круцевич, Т. Ю. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Київ.
8. Круцевич, Т. Ю. (2000). Программирование занятий в физическом воспитании школьников. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 19, 41-47.
9. Мухина, В.С. (2009). *Возрастная психология. Феноменология развития*. Москва.

References

1. Andriieva, O.V. (2009). Kharakterystyka bazovykh katehorii fizychnoi rekreatsii. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 9, 7-11.
2. Andriieva, O. V. (2004). Analiz motyvatsiinykh teorii v haluzi ozdorovchoi fizychnoi kul'tury i rekreatsii. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*, 2, 81-84.
3. Andriieva, O. (2014). Sotsialno-psykhologichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsino-ozdorovchu aktyvnist osib riznogo viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 35-40.
4. Apanasenko, H.L., Volhina, L.N. (2000). *Ekspres-skryninzh rivnia somatychnoho zdorov'ia ditei ta pidlitkiv*, Kyiv.
5. Blagiy, A.L. (2001). Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitel'noy napravlennosti. *Vuz, zdorove. Intellect: bioinformatsionnyie ozdorovitelnyie tehnologii. Materialy 1 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*, 26-28 sentyabrya.
6. Yeremenko, N. (2012). Kharakterystyka vodnykh vydiv sportu yak zasobiv ozdorovlennia. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia: materialy VIII Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. MONMSU, Lvivskiy DUFK.
7. Krutsevych, T. Yu. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi*. Kyiv.
8. Krutsevich, T. Yu. (2000). Programmirovaniye zanyatiy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 19, 41-47.
9. Muhina, V.S. (2009). *Vozrastnaya psihologiya. Fenomenologiya razvitiya*. Moskva.

Інформація про авторів:

Підгайна Віра Олексіївна
Доктор філософії (PhD)
Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
orcid.org/0000-0003-4340-3611
e-mail: podgajna.yera@ukr.net