

Дослідження мотивів до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів м. Харкова

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі мотивів до занять спортивно-оздоровчим туризмом підлітків 8-9-х класів загальноосвітніх шкіл м. Харкова. Розкриті мотиви до занять велосипедним туризмом підлітків 14-15 та 15-16 років, які навчаються у 8-х та 9-х класах відповідно.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм; велосипедний туризм; підлітки 14-16 років.

Вступ. Мотивація спортивно-оздоровчої діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюються протягом життя [3, 5, 6].

Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини. Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділяє три лінії спонукання до систематичності занять обраною діяльністю [2, 7].

Перша лінія спонукання, звичайно, пов'язана з потребою людини, особливо підлітком, постійно рухатись. Рухи у вигляді різних фізичних вправ при досконалому їх виконанні набувають певного емоційного забарвлення і стають, таким чином, привабливими. Правильне та красиве виконання фізичних вправ є важливим фактором початкового розвитку мотивів спортивної діяльності.

Друга лінія спонукання пов'язана з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою та спортом [3].

Для першої та для другої ліній розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Спочатку особи, які займаються спортом, звичайно, захоплюються не одним, а кількома видами. Часто буває так, що

спортсмен досягає високих показників саме в тому виді спорту, яким він спочатку і не цікавився [2].

Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойма, вже з дитинства навчається плавати, досягається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживають в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах тощо. У м. Харків за останні роки багато засобів вкладено у розвиток велосипедного спорту, побудовані велодоріжки. Тому все більш актуальним стає велосипед, як засіб оздоровчого способу життя.

Цілком очевидно, що тут на перший план виступає потреба в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Також розвиток мотивів спортивної діяльності в такому разі визначається природними умовами життя [1, 3].

Мета дослідження. Визначити мотиви до занять велосипедним туризмом учнів 8-х та 9-х класів.

Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, що стосується вікової психології та її особливостей у сфері фізичної культури і спорту.
2. Виявити мотиви до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів на початку та наприкінці дослідження.

Матеріал та методи дослідження. Основна частина досліджень була спрямована на виявлення мотивів до занять підлітків 8-9-х класів протягом навчального року. Вивчався вплив навчального і тренувального навантаження на мотиви до занять обраним видом туризму підлітків 8-9-х класів, які навчаються в загальноосвітніх школах м. Харкова. У дослідженні прийняли участь 20 учнів 8-9-х класів (14-16 років).

На першому етапі (2016–2017 рр.) дослідження вивчалися літературні джерела із теоретичних підходів до досліджуваної проблеми. Переглянуто й проаналізовано особливості підліткової психології.

На другому етапі (2017–2018 рр.) проведено психологічне дослідження, які були спрямовані до мотивів занять велосипедним туризмом підлітків 8-9-х класів м. Харків.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-дослідної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Психологічні методи дослідження.
4. Методи математичної статистики.

У дослідженнях нами використовувалися методика «Мотиви занять спортом» автор А.В. Шаболтас [1, 3]. Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистих значень) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, які відповідають певним висловлюванням (думкам): мотив емоційного задоволення (ЕЗ), мотив соціального самоствердження (СС), мотив фізичного самоствердження (ФС), соціально-емоційний мотив (СЕ), соціально-моральний мотив (СМ), мотив досягнення успіху в спорті (ДУ), спортивно-пізнавальний мотив (СП), раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ), мотив підготовки до професійної діяльності (ПД), громадянсько-патріотичний мотив (ГП).

Методика, як вимірювальний інструмент, базується на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова – кожне судження зіставляється зі всіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за мірою їх виявлення (в балах) [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Рання юність (від 15 до 18 років) – вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як

дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій. В цьому віці закріплюються і вдосконалюються, як психічні властивості особистості, так і фізичний розвиток. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості [1].

Проведені нами дослідження підлітків по методиці А.В. Шаболтас «Мотиви до занять спортом», були призначені виявленню домінуючих цілей (особистих значень) до занять велосипедним туризмом протягом восьми місяців (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати тестування підлітків 8-х класів за методикою
«Мотиви занять спортом» (бали)**

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік		Статистична відмінність	
		14-15 років (n=10)		t	p
		Вересень	Квітень		
1.	Емоційного задоволення	6,3±0,27	7,2±0,38	$t_{1,2}=1,93$	$p>0,05$
2.	Соціального самоствердження	3,2±0,54	2,8±0,43	$t_{1,2}=0,58$	$p>0,05$
3.	Фізичного самоствердження	15,4±0,38	6,3±0,56	$t_{1,2}=13,45$	$p<0,001$
4.	Соціально-емоційний	10,6±0,17	11,8±0,21	$t_{1,2}=4,44$	$p<0,01$
5.	Соціально-моральний	1,8±0,31	1,4±0,29	$t_{1,2}=1,94$	$p>0,05$
6.	Досягнення успіху в спорті	12,5±0,22	10,8±0,14	$t_{1,2}=6,52$	$p<0,001$
7.	Спортивно-пізнавальний	5,6±0,35	18,6±0,45	$t_{1,2}=22,80$	$p<0,001$
8.	Раціонально-вольовий	6,2±0,66	6,3±0,27	$t_{1,2}=0,42$	$p>0,05$
9.	Підготовка до професійної діяльності	3,3±0,13	6,7±0,46	$t_{1,2}=4,77$	$p<0,01$
10.	Громадянсько-патріотичний	25,7±0,04	24,7±1,16	$t_{1,2}=0,83$	$p>0,05$

Так, на початку дослідження у підлітків 8-х класів найвищі бали отримані у фізичному самоствердженні – 15,4 б, у соціально-емоційному – 10,6 б, у досягненні успіху в спорті – 12,5 б, у громадянсько-патріотичному – 25,7 б

мотивах до занять велосипедним туризмом. Це вказує по-перше, на прагнення к фізичному розвитку і ставленню характеру, по-друге, на неформальне спілкування з друзями та, по-третє, на становлення характеру за допомогою занять велосипедним туризмом.

Фізичний розвиток у цьому віці характеризується подальшими анатомо-фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму, яке, у зв'язку із статевим дозріванням, розпочалося в підлітковому віці.

Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічного індивідуального характеру [6].

Фізичний розвиток полягає насамперед у збільшенні зросту, ваги тіла й окружності грудної клітини. Акселерація фізичного розвитку помітна, закінчується окостеніння скелета, удосконалюється м'язова система. Відбувається розвиток м'язової тканини, відповідно збільшується м'язова сила. Підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Відбувається подальше удосконалення координації рухів [5].

У юнацькому віці вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров'яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат.

Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку удосконалення нервової системи сягає високого ступеня. Встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і неврівноваженість [7].

Також в цьому віці ставлення характеру проходить за допомогою сукупності стійких психічних властивостей підлітка, які виявляються у її поведінці й діяльності.

Він є стрижнем особистості, одним із важливих показників її індивідуальності. Залежно від обставин властивості характеру виявляються по-різному, інколи можуть бути непомітними чи змінюватися. Але для зміни психічного складу особистості потрібний тривалий час, систематичний виховний вплив, створення умов, які б унеможливили прояви небажаних рис характеру. Головне і вирішальне значення у перевихованні характеру має діяльність самої особистості, внаслідок чого у неї формуються якісно нові звички. А для цього необхідно виховувати у підлітків тверде прагнення до самовиховання.

Урахування індивідуальних особливостей підлітків у навчанні та вихованні – це не пристосування мети і змісту навчання і виховання до окремого учня, а пристосування прийомів, методів і форм педагогічного впливу до індивідуальних їх особливостей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку особистості [2].

Індивідуальний підхід створює найсприятливіші можливості для розвитку пізнавальних можливостей, активності, схильностей і обдаровань кожного підлітка. Такого підходу потребують насамперед підлітки, які виявляють неадекватну поведінку, обмежені, нерозвинені здібності, мають чітко виражені відхилення у розвитку.

Заняття велосипедним туризмом мали статистичну відмінність у наступних мотивах: у фізичному самоствердженні ($t=13,45$; $p<0,001$); у соціально-емоційному ($t=4,44$; $p<0,01$); у досягненні успіху в спорті ($t=6,52$; $p<0,001$); у спортивно-пізнавальному ($t=22,80$; $p<0,001$); у підготовці до професійної діяльності ($t=4,77$; $p<0,01$) у підлітків 8-х класів протягом восьми місяців (табл. 1).

Тоді як, показники діагностики мотивів учнів 9-х класів мали найвищі бали, як на початку, так і наприкінці дослідження у фізичному самоствердженні

(25,7 б – 26,3 б), у раціонально-вольовому (17,6 б – 19,6 б) та у підготовці до професійній діяльності (14,7 б – 13,8 б) (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати тестування підлітків 9-х класів за методикою
«Мотиви занять спортом» (бали)**

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік		Статистична відмінність	
		15-16 років (n=10)		t	p
		Вересень	Квітень		
1.	Емоційного задоволення	9,6±1,14	7,2±0,38	t _{1,2} =2,00	p>0,05
2.	Соціального самоствердження	2,5±0,37	1,8±2,35	t _{1,2} =0,29	p>0,05
3.	Фізичного самоствердження	25,7±1,24	26,3±0,97	t _{1,2} =0,38	p>0,05
4.	Соціально-емоційний	6,2±3,24	4,5±2,56	t _{1,2} =0,41	p>0,05
5.	Соціально-моральний	1,8±0,47	1,7±2,12	t _{1,2} =0,05	p>0,05
6.	Досягнення успіху в спорті	7,5±0,27	8,7±0,57	t _{1,2} =1,90	p>0,05
7.	Спортивно-пізнавальний	2,7±4,56	2,8±3,78	t _{1,2} =0,02	p>0,05
8.	Раціонально-вольовий	17,6±0,48	19,6±1,23	t _{1,2} =1,51	p>0,05
9.	Підготовка до професійної діяльності	14,7±0,78	13,8±1,02	t _{1,2} =0,70	p>0,05
10.	Громадянсько-патріотичний	2,4±2,32	1,9±2,51	t _{1,2} =4,50	p<0,01

Підлітки 9-х класів на початку дослідження стверджували, що мають бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності після основних занять у школі, зацікавленість в отриманні знань з велосипедного туризму, при цьому ці заняття розглядають більшою мірою як хобі, і, хочуть розвиватися фізично та загартувати свій характер.

Але, наприкінці дослідження за даними опитування підлітків 9-х класів нами визначено, що вони вже мають прагнення до спортивного вдосконалення, до успішного виступу на змаганнях, до підтримки престижу колективу школи і м. Харкова. Також стверджували, що регулярні заняття велосипедним туризмом

сприяли справленню з розумовим навантаженням у школі, розвили репродуктивну і творчу уяву, посилили самоконтроль, реалістичність у співвіднесенні образів уяви, особливо мрій, з дійсністю, своїми можливостями.

Також стверджували, що довільне запам'ятовування стало набагато ефективнішим від мимовільного, відбулися зміни у процесах логічного запам'ятовування, зросла продуктивність пам'яті на думки, на абстрактний матеріал, удосконалися способи заучування за допомогою застосування раціональних прийомів.

Висновки. Нами визначено, що протягом восьми місяців занять велосипедним туризмом у підлітків 8-х та 9-х класів визначені різні числові значення критерія Стьюдента. Так, у підлітків 8-х класів на 1,2 б збільшилися показники у соціально-емоційному мотиві ($t=4,44$; $p<0,01$), на 1,7 б у мотиві досягнення успіху ($t=6,52$; $p<0,001$), на 13,0 б у спортивно-пізнавальному мотиві ($t=22,80$; $p<0,001$), на 3,4 б у мотиві підготовка до професійної діяльності ($t=4,77$; $p<0,001$) та знизився на 9,1 б у мотиві фізичне самоствердження ($t=13,45$; $p<0,001$). У підлітків 9-х класів статистично знизився на 0,5 балів мотив громадянсько-патріотичний ($t=4,50$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз мотивів до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів.

Список використаної літератури:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Академический Проект. Деловая книга. М. : Екатеринбург, 2000. 624 с.
2. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. М. : Логос, 2004. 135 с.
3. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск, Знание, 1980. 298 с.

4. Минков Е. Г. Мотивация. Структура и функционирование. Феникс. Москва, 2014. 416 с.

5. Общая и спортивная психология: учеб. для вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск, СибГУФК, 2004. 400 с.

6. Прудникова М. С. Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12-15 лет с учетом становления специфического биологического цикла: дис. ... канд.н.ф.в.с: 24.00.01. Харьков, 2011. 282 с.

7. Психология физического воспитания и спорта. Под ред. Т. Т Дзамгарова, А. Ц. Пуни. М. : ФИС. 1979. 143 с.

Відомості про автора:

Денісов Олександр Олегович – магістрант першого року навчання кафедри зимних видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел.+380996800327, marinaprudnikova72@gmail.com.