

- здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харківська держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 20 с.
2. Шамардин В. Н. Футбол : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 238 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Актуальність. 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. Тому ми схарактеризували 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, сформуванню потреби в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також покращення емоційного статусу.

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; 3; 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 [1].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізкультурно-оздоровчі заняття, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всестороннього 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; 6].

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; 4].

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 позакласних 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.

Мета роботи – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді.

Матеріали і 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.

Результати дослідження. 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 спосіб 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 вмюють 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 несвідоме 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 приносять 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 має 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.

Висновки. 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. Зорієнтують старшокласників на усвідомлене ставлення до занять, сформуєть потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному вдосконаленню.

Література:

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку/ О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №3. – 2014. – С. 35–40.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.