

УДК 37.015.3:005.32:796

Герасименко С. Ю.  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич  
Жигульова Е. О.  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

## МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

**Анотація.** У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту.

Причинами, що перешкоджають займатися старшокласникам рекреаційною діяльністю у вільний час є брак часу, велике навчальне навантаження, недостатність знань для організації самостійних занять та відсутність оздоровчо-рекреаційних груп, які б їх зацікавили.

**Ключові слова:** старшокласники, мотивація, фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність.

**Аннотация.** Герасименко С.Ю., Жигулёва Э.А. *Мотивация старшеклассников к занятиям физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.* В процессе проведенного исследования установлено, что одним из необходимых условий достижения эффективности рекреационных занятий есть построение содержания с учетом мотивации старшеклассников. Физкультурно-оздоровительную деятельность побуждает целый комплекс мотивов, которые и определяют содержание занятий для данного контингента.

Причинами, которые препятствуют старшеклассникам заниматься рекреационной деятельностью в свободное время являются нехватка времени, большая учебная нагрузка, недостаточность знаний для организации самостоятельных занятий и отсутствие оздоровительно-рекреационных групп, которые бы их заинтересовали.

**Ключевые слова:** старшеклассники, мотивация, физкультурно-оздоровительная и рекреационная деятельность.

**Annotation.** Gerasymenko S.Y., Zhygulova E.O. *Motivation of senior pupils for physical, health-promoting and recreating activity.* The outcomes of the conducted research have proved that one of the indispensable conditions for effective recreating classes is establishing content involving motivation of senior pupils.

The most common determinative aspect of motivation is motive. Physical and health-promoting activity is encouraged by a complex of motives which define content of classes for this contingent.

Proper understanding of motives, sufficient activity level during classes, successful managing of certain exercises, form active cognitive interest and encourage senior pupils to various recreating and health-promoting activities, serving as active motive.

The interest of senior pupils in physical and health-improving classes has been revealed. Thus, boys' answers prove that most of them prefer various extreme games, martial arts, trips and excursions. Girls prefer health-improving types of gymnastics, dances, trips, excursions, recreation.

Lack of time, considerable educational load, insufficient knowledge for organizing independent classes and absence of interesting health-improving and recreating groups may be considered the main aspects that interfere with senior pupils' recreating activity.

**Key words:** senior pupils, motivation, physical-health promoting and recreating activity.

**Постановка проблеми.** Перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н.В. Москаленко, 2009; Н.Б. Гонтаровська, 2010; Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, 2012).

Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення літературних джерел і багаторічної практики роботи загальноосвітніх шкіл та позашкільних навчальних закладів засвідчує, що сучасні завдання фізичного виховання учнів старших класів набагато легше вирішувати за допомогою системи організованих форм фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, які передбачають об'єднання старшокласників у певні групи за інтересами до занять різними видами рекреаційної діяльності.

Діти старшого шкільного віку – особлива група людей, в якому суперечливо переплелися особливості дитини і дорослої людини. Цей вік один з найважчих, не випадково його ще називають і небезпечним віком, оскільки прорахунки організації дозвілля молоді, дію тих або інших так званих чинників ризику можуть привести до таких станів, як алкоголізму, наркоманія, низькому фізичному стану і хворобам [7]. Люди в цьому віці знаходяться в інтенсивному процесі розвитку, встановлюється певний спосіб життя і погляди на майбутнє. І від того, як правильно вони сформовані, багато в чому залежатиме мотивація тих або інших вчинків людини.

Проблема мотивів до занять рекреаційною діяльністю в даний час стає усе більш актуальною. Інтереси, потреби сучасної молоді зовсім інші, чим 10 років тому і їх необхідно вивчати. У школярів старших класів має бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення [3].

**Мета дослідження** – здійснити аналіз наукової літератури та вивчити і проаналізувати мотиви, що спонукають старшокласників до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі 2 шкіл м. Дрогобича, в якому взяли участь 138 дітей старшого шкільного віку.

#### Виклад основного матеріалу дослідження.

Однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Частіше за все, визначальним в мотивації виділяють мотив.

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення дітей старшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є.П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [5].

Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту. Процес позакласних занять старшокласників з фізичного виховання буде ефективним за умови досягнення цілі навчання за домінуючим мотивом.

Рекреаційні потреби молоді реалізуються в певних видах рекреаційної діяльності, під якою розуміють діяльність у вільний час, спрямовану на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини. Мета рекреаційної діяльності – зміцнення здоров'я, підтримання працездатності, відновлення порушених функцій організму [4].

Що ж сьогодні спонукає молодь займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю? У відповідях респондентів спостерігається суттєва різниця у виборі мети рекреаційно-оздоровчих занять.

Так, хлопці, в першу чергу, ставлять собі за мету при організації занять покращення стану здоров'я (41,2%), удосконалення форм тіла (36,7%), активний відпочинок (22,1%) (Рис. 1).

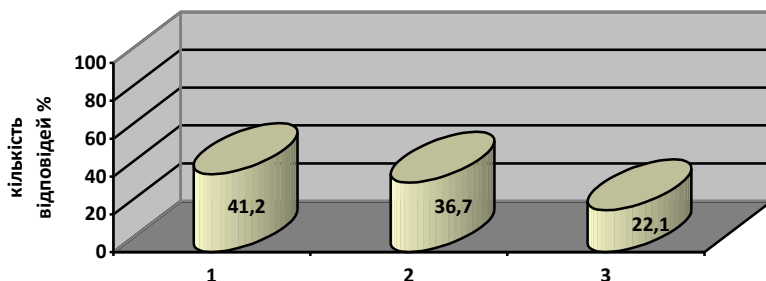


Рис. 1. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю хлопців старшого шкільного віку: 1 – покращення стану здоров'я, 2 – удосконалення форм тіла, 3 – активний відпочинок

У дівчат пріоритет при виборі цілей занять інший. В першу чергу їх цікавить активний відпочинок (40,4%), удосконалення форми тіла (31,8%), покращення стану здоров'я (27,8%) (Рис. 2).

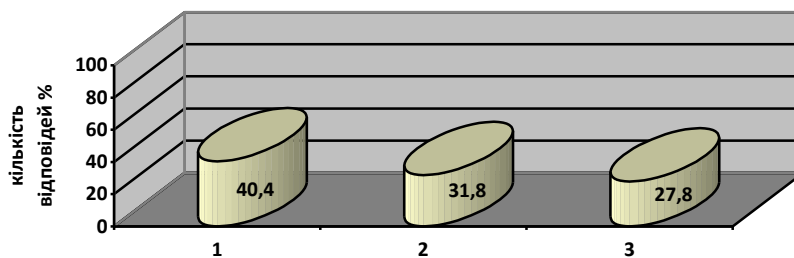


Рис. 2. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю дівчат старшого шкільного віку: 1 – активний відпочинок, 2 – удосконалення форми тіла, 3 – покращення стану здоров'я

Розбіжність у виборі мети позакласних рекреаційно-оздоровчих занять між відповідями хлопців і дівчат пов'язана з декількома обставинами. По-перше, хлопці більш серйозно ставляться до занять фізичними вправами, оскільки вони ставлять

собі за мету покращення стану здоров'я засобами фізичного виховання. По-друге, дівчата ставлять за мету удосконалення форм тіла і тому хочуть займатися фізичними вправами, щоб потім показати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого – соціальним, комунікаційним, тому що мета його сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу [6].

Виявлено інтереси школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Так, відповіді юнаків засвідчили, що більшість із них надають перевагу різноманітним екстремальним розвагам (41,3%), силовим видам (31,3%), поїздкам та екскурсіям (27,4%) (Рис. 3).

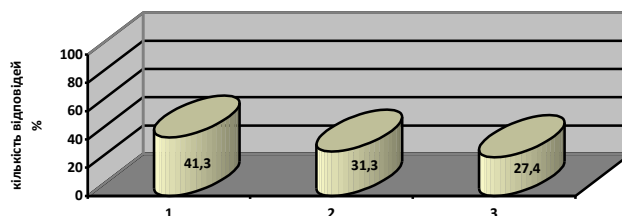


Рис. 3. Відповіді респондентів (хлопці): 1 – різноманітним екстремальним розвагам, 2 – силовим видам, 3 – поїздкам та екскурсіям.

Дівчата віддають перевагу оздоровчим видам гімнастики, танцям (46,1%), поїздкам та екскурсіям, розвагам (22,2%) (Рис. 4).

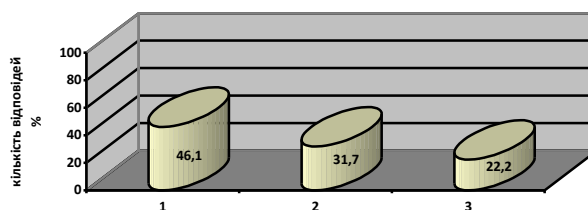


Рис. 4. Відповіді респондентів (дівчат): 1 – оздоровчим видам гімнастики, танцям, 2 – поїздкам та екскурсіям (31,7%), 3 – розвагам (22,2%).

Серед причин, що заважають старшокласникам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю.

Відповіді засвідчили, що хлопцям заважає займатися велике навчальне навантаження (54,2%), недостатність знань для організації самостійних занять (26,1%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили (19,7%) (Рис. 5).

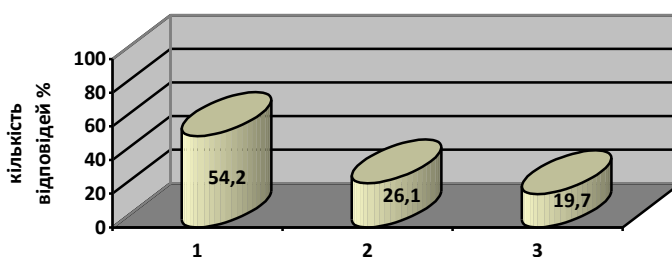


Рис. 5. Причини, які заважають займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю (хлопці): 1 – велике навчальне навантаження, 2 – недостатність знань для організації самостійних занять, 3 – відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили.

У дівчат дещо інші причини, а саме брак часу (50,2%), велике навчальне навантаження (36,7%), відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які цікавлять (13,1%) (Рис. 6).

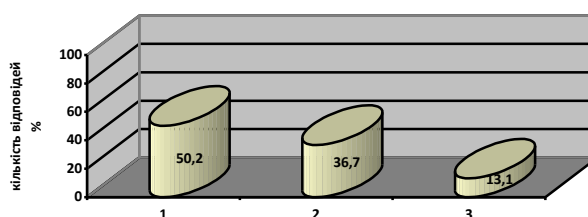


Рис. 6. Причини, які заважають займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю (дівчата): 1 – брак

часу, 2 – велике навчальне навантаження, 3 – відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які цікавлять.

Аналізуючи дані можна відмітити, що перше місце у хлопців займає велике навчальне навантаження, а у дівчат брак часу. Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращення здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки, що пріоритетними цінностями сучасної молоді [2].

Також цікавим було те, що учні старших класів не вказали на такі причини, як відсутність підтримки родини, відсутність зручного спортивного одягу та бажання займатися, на нашу думку це означає, що у дітей не має вагомих (об'єктивних) причин, які б заважали їм займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позаначальний час.

При цьому більшість досліджень свідчать, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань серед учнівської молоді, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики. Таким чином, заохочуючи до регулярних занять фізичними вправами дітей старшого шкільного віку ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

#### Висновки

1. У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту.

2. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій та освітній діяльності.

**Перспектива подальших досліджень.** У подальшому планується розробка та обґрунтування технології залучення старшокласників до різних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час з урахуванням їх інтересів.

#### Література

1. Андреева О.В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О.В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2 – С.81–84.
2. Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня // Сборник материалов VII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – 2003. – С. 262–263.
3. Гакман А. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / А. Гакман, О. Андреева // III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2010. – С.13–14.
4. Zubalij M.D. Klasyfikacija orghanizacijnykh form fizychnogho vykhovannja starshoklasnykiv u procesi pozaklasnij roboti /M.D.Zubalij / Zb. nauk. pracj «Teoretyko-metodychni problemy vykhovannja ditej ta uchnivskojki molodi». 2011.– Vyp. 15. – kn. 1. – S. 439 – 447.
5. Ілін Є.Р. Психологія фізического виховання. – М.: Просвешчєніє, 1990. – С. 13–21.
6. Kovaljova N. Problemy aktyvizacii rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u viljnij chas / N. Kovaljova, O. Andrijejeva // Naukovyj chasopys Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. – Vyp. 7, ser. 15. – K., 2011. – S. 8–13.
7. Kovaljova N. Orghanizacija rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u pozaurochnyj chas / Natalija Kovaljova // Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2011. – № 3. – S. 48–52.

УДК 796.015.132-055.25

**Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І.**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич**  
**Adam Podolski**  
**Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow**

#### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація.** Наведено результати дослідження рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярок свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 44,94% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я, 35,79% – нижчий за середній та 19,27% – середній. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярок традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, соматичне здоров'я, молодший шкільний вік, масо-ростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є, експрес-метод оцінки здоров'я.

**Анотація.** Герасименко С.Ю., Лук'янченко Н.І., Подольський А.С. **Определение уровня физического развития и соматического здоровья девушек младшего школьного возраста. Приведены результаты исследования**