

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).07
УДК:796.012.1-053.6+373.51

Василенко М. М.,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Мартин П. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті обґрунтовано організаційно-методичні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до рекреаційних занять на роликів ковзанах та катанню на гірських лижах. За результатами тесту Айзенка, серед 36 підлітків було виявлено 44,4% – холеричного, 33,3% – сангвінічного, 11,1% – меланхолічного, 11,1% – флегматичного типів темпераменту. Для кожного типу темпераменту було визначено середні значення за певними категоріями мотивації. Так, у підлітків сангвінічного типу темпераменту найбільший рівень мотивації мають схвалення тренера (ровесників) та самовдосконалення; найменший – матеріальна винагорода і перебування в змагальних умовах. Для підлітків меланхолічного типу темпераменту найбільший рівень мотивації мають схвалення тренера і однолітків, змагання, дружба і стосунки в команді. Найменший перебування в умовах змагань. Для підлітків холеричного типу темпераменту найбільший рівень мотивації мають фізична підготовленість і інтерес до змагальної діяльності, тренування як засіб всебічного самовдосконалення. Найменший мотиваційний вплив мають матеріальна винагорода та привабливість до протилежної статі. Провідними категоріями мотивації для підлітків флегматичного типу темпераменту є самовдосконалення та підвищення фізичної підготовленості. Найменший – привабливість до протилежної статі і перебування в умовах змагань.

Запропоновано методичні рекомендації щодо залучення дітей середнього шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, школярі, дозвілля, типи темпераменту

Vasylenko M., Khrypko I., Martyn P. Organizational and psychological features of attracting children of middle school age to health-improving motor activity. The article substantiates the organizational and methodological features of attracting children of middle school age to recreational activities on roller skates and skiing. According to the results of Aizenko's test, among 36 adolescents, 44.4% were found to be choleric, 33.3% - sanguine, 11.1% - melancholic, 11.1% - phlegmatic types of temperament. For every kind of temperament, average values were determined by categories of motivation. So, in adolescents of the sanguine type of temperament, the highest level of motivation is the approval of the coach (peers) and self-improvement; the lowest level - is material reward and staying in competitive conditions. For adolescents of the melancholic type of temperament, the highest level of motivation is the approval of the coach and peers, competition, friendship, and team relationships. The lowest level is staying in competition conditions. For adolescents of the choleric temperament type, the highest level of motivation is physical fitness, interest in competitive activity, and training as a means of comprehensive self-improvement. Material rewards and attractiveness to the opposite sex have the least motivational influence. The top categories of motivation for adolescents with the phlegmatic type of temperament are self-improvement and increased physical fitness. The lowest level is the attraction to the opposite sex and being in competitive conditions. Methodological recommendations are proposed for involving children of middle school age in recreational and health-improving physical activity.

Keywords: school-age children, leisure, temperament type, recreational and health-improving activities.

Постановка проблеми. Незважаючи на зростаючий обсяг досліджень, присвячених дітям середнього шкільного віку (підліткам), досі залишається відкритим питання збереження їх здоров'я та зниження обсягу рухової активності. За науковими даними, у світі 80% підлітків щоденно проводять більше 2 годин на добу перед екраном гаджетів та мають недостатній рівень фізичної активності [8]. Більше того, навіть у юних спортсменів спостерігається зниження мотивації до тренувань, участі у змаганнях та зниження авторитета тренера! [9]. Закономірними наслідками малорухомого способу життя є надлишкова маса тіла та ожиріння, серцево-судинні захворювання, розлади психічного здоров'я тощо. У зв'язку з цим, не викликає сумнівів той факт, що питання залучення підлітків до регулярної рухової активності є нагальною потребою. Сфера фізичної рекреації, яка вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямків діяльності, спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллевих інтересів підлітків. Разом з тим, варіативне використання фахівцем цілісної системи засобів, форм, методів та методичних прийомів з урахуванням комплексу індивідуальних відмінностей, типів темпераменту вихованців, може бути вагомим фактором у підвищенні ефективності їх залучення до рекреаційно-оздоровчих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що підлітковий вік - це кризовий етап онтогенезу і відноситься до вікового діапазону від 11-12 до 15-16 років. До провідних домінант, що визначають їх поведінку Л. С.

Виготським віднесено егоцентричну доміную, доміную перспективу, супротиву, романтики (ризик) [5]. Особливості психофізичного розвитку дітей середнього шкільного віку впливають і на формування мотиваційних пріоритетів щодо вибору різних видів діяльності, зокрема - рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Так, Р. С. Вейнберг і Д. Гоулд мотивацію підлітків до занять руховою активністю поділяли на наступні категорії: схвалення тренера (ровесників); змагальна діяльність; самовдосконалення; активний спосіб життя; страх невдачі, критика; підвищення фізичної підготовленості; дружба, стосунки в команді; успіх і досягнення; винагорода за досягнення; привабливість для протилежної статі; змагальні умови – публіка; незалежність, індивідуальність, емоційний відпочинок [6].

Проблемами теоретико-методологічного обґрунтування фізичної рекреації, вивчення мотивації підлітків з різними типами вищої нервової діяльності займалися такі українські вчені, як О.В. Андрєєва [1], Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. [2], питаннями формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів - М.М. Саїнчук М. М. [7], індивідуалізацією рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру - А.В. Воробйова [4] та інші дослідники. Разом з тим, у психолого-педагогічній літературі наголошується на важливості диференціації педагогічного процесу і необхідності врахування темпераменту школярів, а також надано рекомендації щодо навчання дітей та молоді із різними типами темпераменту [3].

Таким чином, результати вітчизняних та закордонних наукових пошуків лягли в основу нашого дослідження.

Мета статі полягає в обґрунтуванні організаційно-психологічних особливостей залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (з урахуванням типу темпераменту).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проводилось з метою дослідження рівня мотивації до рухової активності підлітків та визначення провідних сфер мотивації для кожного типу темпераменту (n=36). Надані відповіді було переведено в коефіцієнт за наступним розрахунком: за відповідь «Так» нараховували 1 бал, за відповідь «Скоріше так» – 0,75 бали, «Скоріше ні» – 0,25 бали, «Ні» – 0 балів. Оцінювання рівня мотивації оцінювалось наступним чином: низький рівень – 0-0,25; нижче за середній – 0,25-0,5; вище за середній – 0,5-0,75; високий – 0,75-1,0.

Організація дослідження. Було сформовано групу дітей середнього шкільного віку в кількості 36 осіб (25 хлопців, 11 дівчат), що відвідували рекреаційні заняття 3 рази на тиждень. Протягом трьох місяців було проведено 33 рекреаційні заняття на роликівих ковзанах загальною тривалістю 66 годин та 10 рекреаційних занять з гірськолижного спорту загальною тривалістю 30 годин.

Результати дослідження. За результатами тесту Айзенка, серед 36 підлітків було виявлено 44,4% (16) – холеричного типу темпераменту, 33,3% (12) – сангвінічного, 11,1% (4) – меланхолічного, 11,1% (4) – флегматичного. Для кожного типу темпераменту було визначено середні значення за категоріями мотивації. Провідними категоріями мотивації підлітків сангвінічного типу темпераменту були наступні: схвалення тренера (ровесників) ($\kappa = 0,95$), самовдосконалення ($\kappa = 0,95$), страх невдачі ($\kappa = 0,92$), підвищення фізичної підготовленості ($\kappa = 0,95$), успіх і досягнення ($\kappa = 0,95$). Найменший рівень мотивації мали матеріальна винагорода ($\kappa = 0,62$) і перебування в змагальних умовах ($\kappa = 0,6$). На рис.1 та рис.2 такі значення показано для представників холеричного та флегматичного типів темпераменту відповідно.

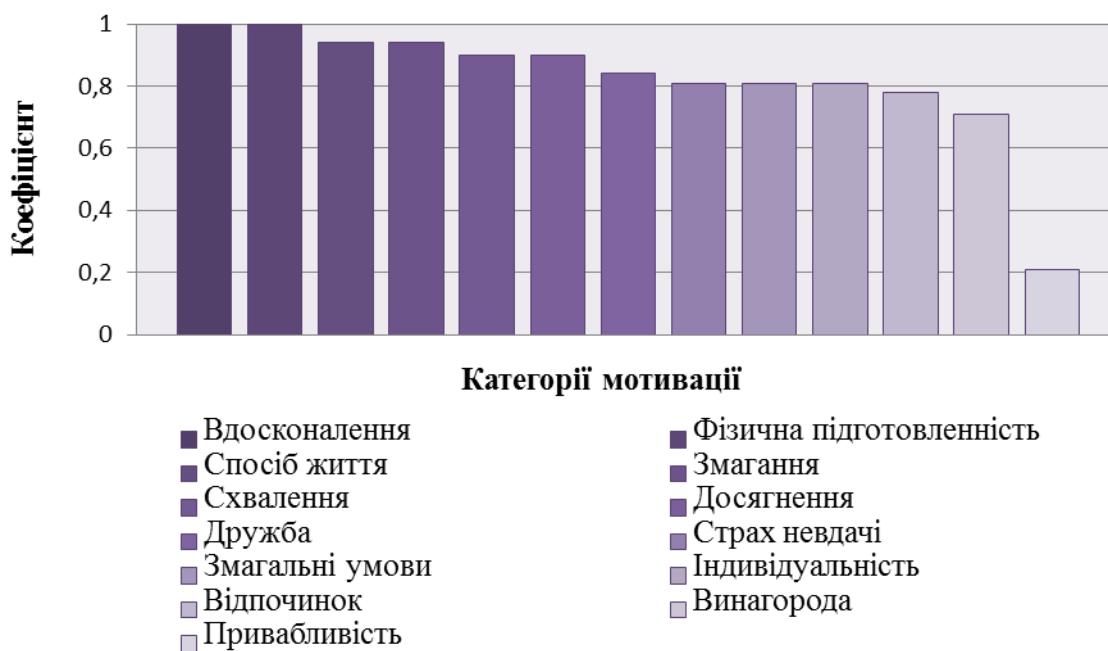


Рис. 1 Рівень мотивації дітей середнього шкільного віку холеричного типу темпераменту



Рис. 2 Рівень мотивації дітей середнього шкільного віку флегматичного типу темпераменту

Провідними категоріями мотивації дітей середнього шкільного віку меланхолічного типу темпераменту були такі: схвалення тренера і однолітків ($\kappa = 1$), змагання ($\kappa = 1$), дружба і стосунки в команді ($\kappa = 1$). Найменший вплив мало перебування в умовах змагань ($\kappa = 0.12$). Узагальнення наукових даних та власного педагогічного досвіду дозволило нам розробити рекомендації щодо залучення дітей середнього шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Вважаємо, що для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками сангвінічного типу темпераменту необхідно: забезпечити розучування нових технічних елементів, рухових дій, вправ на кожному занятті; заохочувати прояви активності та ініціативності; надавати можливість проявляти відповідальність та організаційні здібності: назначати капітаном команди, просити допомогти тим, хто відстає; постійно стимулювати до роботи, через швидку втрату інтересу. Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками холеричного типу темпераменту необхідні: підтримання процесу соціальної інтеграції; заохочення (вказувати на кращі сторони особистості підлітків); широке застосування змагального метода; формування бази знань з ведення активного способу життя. Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками флегматичного типу темпераменту необхідно: поетапно розучувати складні вправи; використовувати вправи, що потребують наполегливості і витримки; вправи, сприяти формуванню довготривалих установок до ведення активного способу життя. Для забезпечення сприятливих умов проведення рекреаційних занять з підлітками меланхолічного типу темпераменту необхідно: використовувати вправи на розвиток командної взаємодії, широке застосування засобів тимблдингу; забезпечити сталість умов тренувального процесу; сприяти формуванню впевненості і розвитку адекватної самооцінки.

Крім того, ми застосовували відому формулу комплектування груп за ознакою типу темпераменту: 1) холерик + сангвінік; 2) сангвінік + меланхолік; 3) меланхолік + флегматик; 3) сангвінік + флегматик.

Використання зазначених рекомендації впродовж трьох місяців сприяло зростанню відвідуваності занять з 62% до 92-96 % присутніх (рис 3); збільшення загальної щільності заняття з 1:46:34 до 1:55:41 і зменшення простоїв на 9 хвилин.

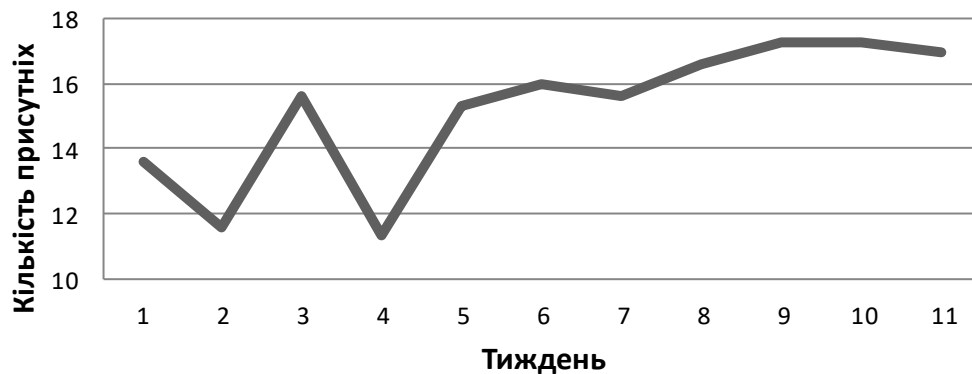


Рис.3 Графік присутності на рекреаційних заняттях

Висновки. На основі дослідження мотивації, врахування особливостей типів темпераменту дітей шкільного віку було розроблено низку методичних рекомендацій для проведення рекреаційних занять з дітьми середнього шкільного віку. У дітей середнього шкільного віку, що брали участь в дослідженні сформовано стійкий інтерес до занять різними видами рухової активності, що в перспективі сприяє формуванню спрямованості особистості дітей для подальшого ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок. В подальшому планується вивчення впливу рекреаційно-оздоровчих занять на соціалізацію дітей із затримкою психічного розвитку.

Література

1. Андреева О В. Фізична рекреація різних груп населення [монографія]. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс»; 2014. 280 с.
2. Безверхня ГВ, Круцевич ТГ. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;1:3-7.
3. Токарева НМ, Шамне АВ. Вікова і педагогічна психологія [підручник] Київ. 2017. 480 с.
4. Воробйова АВ. Індивідуалізація рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру [автореферат]. Київ; 2012. 21 с.
5. Выготский ЛС. Динамика и структура личности подростка. Собр. соч. 1984;4: 220–242.
6. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту [підручник]. Олімпійська література; 2014. 334с.
7. Сайчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2012. 250 с.
8. Esther MF van Sluijs, Regina Guthold, David Lubans, et al. Lancet. Series Physical activity. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. 2021.398. p429-442.
9. Gould D, Nalepa J, Mignano M. (2020). Coaching Generation Z Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology, 32: 104–120.

Reference

1. Andreyeva O V. Fizychna rekreatsiya riznykh hrup naselennya [monohrafiya]. Kyiv: TOV «NVP Polihrafservis»; 2014. 280 s.
2. Bezverkhnya HV, Krutsevych TH. Osoblyvosti motyvatsiynykh priorytetiv pidlitkiv z riznymy typaramy VND. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. 2010;1:3-7.
3. Tokareva NM, Shamne AV. Vikova i pedahohichna psykhohohiya [pidruchnyk] Kyiv. 2017. 480 s.
4. Vorobyova AV. Indyvidualizatsiya rekreatsinyo-ozdorovchykh zanyat' pidlitkiv z aktsentuatsiyamy kharakteru [avtoreferat]. Kyiv; 2012. 21 s.
5. Vyhot'skiy LS. Dynamyka y struktura lychnosty podrostka. Sobr. soch. 1984;4: 220–242.
6. Veynberh RS, Hould D. Psykhohohiya sportu [pidruchnyk]. Olimpiys'ka literatura; 2014. 334s.
7. ayinchuk MM. Formuvannya tsinnisnykh oriyentatsiy v sferi fizychnoyi kul'tury i sportu uchniv starshykh klasiv u protsesi fizychnoho vykhovannya [dysertatsiya]. Kyiv; 2012. 250 s.
8. Esther MF van Sluijs, Regina Guthold, David Lubans, et al. Lancet. Series Physical activity. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. 2021.398. p429-442.
9. Gould D, Nalepa J, Mignano M. (2020). Coaching Generation Z Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology, 32: 104–120.