

УДК 796.035:379.844:712.257

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м.
Переяслав-Хмельницький

МОТИВАЦІЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ

У статті визначено роль фізичної та рухової активності, що є важливою умовою збереження здоров'я і фундаментальним чинником формування здорового способу життя, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Розглянуто фактори, які мотивують старшокласників до оздоровчо-рекреаційної діяльності та сприяють їхньому позитивному ставленню, інтересу до використання різних видів і форм рухової активності під час дозвілля. Зроблено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовки старшокласників і самооцінки їхнього стану здоров'я. У результаті раціонального використання вільного часу та застосування рекреаційних заходів суттєво підвищується ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності учнів, що сприяє гармонійному розвитку їх природних здібностей та психічних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, оздоровчо-рекреаційна діяльність, рухова активність, мотивація, здоровий спосіб життя.

Данилко В. Н. Мотивация к оздоровительно-рекреационной двигательной деятельности старшеклассников во время досуга. В статье определяется роль физической и двигательной активности, которая выступает важным условием сохранения здоровья и фундаментальным фактором формирования здорового способа жизни, особенно в детском, подростковом и юношеском возрасте. Рассмотрены факторы, которые мотивируют старшеклассников к оздоровительно-рекреационной деятельности, а также способствуют их позитивному отношению, интересу к использованию разных видов и форм двигательной активности во время досуга. Сделан сравнительный анализ уровня физической подготовки старшеклассников и самооценки их состояния здоровья. В результате рационального использования свободного времени и применения рекреационных мероприятий значительно повышается эффективность процесса восстановления физической и умственной работоспособности учеников, которая способствуют гармоничному развитию их природных способностей и психических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, оздоровительно-рекреационная деятельность, двигательная активность, мотивация, здоровый способ жизни.

Danylo Valentina. Senior pupils motivation for health related and recreational moving activities at leisure. The role of physical and moving activities that are an important precondition of saving health and a fundamental factor of forming healthy lifestyle, particularly at children's, teenager's and youth ages is defined in the article. It studies factors that motivate senior pupils to participate in health related and recreational activities, promote their positive attitude and interests in order to use different kinds and forms of moving activities during leisure time. The comparative analysis is done to show the level of physical conditioning of pupils and the self-rating of their health status. The upshot of the matter is that the rational use of free time and application of recreational activities increase considerably the efficiency of physical and intellectual recovery process of pupils' working capacity that facilitates the harmonious development of their natural capacities and psychological features. Developing recreational and health related programs, individual peculiarities of senior pupils' moving activities, their interests in order to meet their fundamental needs should be taken into consideration. Trainings have to aim pupils not only to acquire knowledge and skills, as well as to develop cognitive capacities and creative potential that allow to master different kinds of sport activities. Such major pedagogical conditions of forming senior students' readiness to health related and recreational activities at leisure were determined: systematic character, regularity of physical exercises, orientation on self-education and self-development. New approaches, methods and innovative technologies are necessary in order to achieve high results in improving physical conditioning and a level of developing psychophysical pupils' features.

Keywords: physical training, physical culture, health related and recreational activities, moving activities, motivation, healthy life style.

Постановка проблеми. Інтеграція та глобалізація національних економічних і культурних процесів, хвиля інноваційних перетворень, що охоплює світовий простір, ініціюють у системі освіти всебічний фізично-руховий розвиток творчо обдарованої і самодостатньої особистості. Ураховуючи особливості нового тисячоліття, коли від інтелектуального й фізичного стану молодого покоління залежить майбутнє нашої країни, особливо важливим постає завдання комплексного формування розумових і рухових здібностей кожної дитини.

Відтак, на сьогодні відбуваються зміни всіх сторін життя, що вимушують по новому та ширше поглянути на проблему виховання свідомого ставлення до фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості й працездатності, стану власного здоров'я підрастаючого покоління та формування в учнів цінностей здоров'я і здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Учені встановили, що вимоги, які висуває навчальний процес до учнів, значно зросли. Великий обсяг навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно впливає на функціональний стан їхнього організму. Результати наукових досліджень переконливо свідчать, що близько 82-85% денного часу учнівська молодь проводить у статичному положенні, а уроки фізичної культури лише на 15% компенсують необхідний обсяг рухів для дитячого організму. Близько 60% учнів 10-11 класів не залучені до жодної з форм рухової активності у позанавчальний час [4; 5; 6].

Окрім цього, у Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" зазначено, що серед 6-18-річних учнів 56% мають низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче середнього та лише 8% – високий. Основними причинами такої тривожної ситуації, на думку таких дослідників, як Т.Ю. Круцевич (2008, 2010), Н.В. Москаленко (2009) та інших, є малорухомих спосіб життя і дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, обумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання і недостатнім рівнем культури здорового способу життя усіх суб'єктів освітнього процесу [4; 5].

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання. Як наголошують провідні спеціалісти [3; 4; 5; 6], останнім часом процес фізичного виховання у навчальних закладах освіти у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішити проблеми задоволення біологічної потреби учнів у рухах, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3-4 год на тиждень, що відповідає приблизно 30% гігієнічної норми. Зважаючи на це, здійснення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у вільний від навчання час постає важливим резервом, здатним компенсувати нестачу рухів та сприяти профілактиці гіподинамії учнів різних вікових категорій, а також формувати в них культуру дозвілля.

Мотивація до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, оскільки виховання підростаючого покоління у дозвіллевій діяльності на сучасному етапі розвитку України зумовлено насамперед потребою суспільства у здоровому працездатному поколінні, що пов'язано з формуванням у нього свідомого ставлення до здоров'я та засобів його збереження і відновлення [3, с. 9].

Беручи до уваги вище сказане, фізичне виховання – це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні, оздоровчі завдання та відіграє значну роль у розвитку творчого потенціалу людини, її спрямованості на самовизначення, стабільно активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовності до сприйняття і розв'язання нових завдань [5, с. 16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження покращення системи фізичної культури в навчальних закладах. Зокрема, пропонується удосконалити методи та форми проведення уроків та позакласних заходів, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність школярів, формувати здоровий спосіб життя (Л.В. Волков (2008), Н.В. Москаленко (2009), В.С. Добринський (2000), Т.С. Бондар (2012), В.О. Сутула (2009)). Питанню оцінки й аналізу рухової активності учнівської молоді у позанавчальний час присвячено наукові праці Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхньої, Н. Ковальової, О.В. Андрєєвої, Н.Є. Пангелової, Д.С. Елісеєвої та інших.

Мета статті – проаналізувати ставлення учнів до предмету "Фізична культура", сформувати в них потребу в піклуванні про власне здоров'я, мотивувати до оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності у позанавчальний час.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь старшокласники загальноосвітніх шкіл м. Переяслав-Хмельницький.

Виклад основного матеріалу. Старший шкільний вік – це становлення особистості, розуміння вагомості свого інтелектуального, фізичного й духовного розвитку як передумова формування життєвої позиції, з якої старшокласники починають самостійне життя [6, с. 25]. Сучасна система освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, ускладненням змісту освіти та навчання, підвищенням вимог до якості знань.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що навчальна діяльність учнівської молоді характеризується недостатнім рівнем рухової активності та тривалим перебуванням в одній і тій самій позі: сидючи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму учнів [2; 4].

Рухова активність один із найважливіших соціально-біологічних факторів, що формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом і зовнішнім середовищем, сприяють удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації [7, с. 196]. Обмеження в рухах призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі.

Один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб досягти вищих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, заходів, технологій, де основою є процедура рухового вишколу, складна й кропітка робота у формуванні мотивації щодо збереження свого здоров'я, справді зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення (свого тіла) [7, с. 59]. Це сприятиме вихованню всебічно розвинутої, гармонійної і фізично міцної особистості.

Саме фізична культура – це процес опанування знань, умінь та навичок виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності [4, с. 35].

Варто враховувати, що мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до щоденних

занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм занять зробить активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою [5; 7, с. 51]. Формування зацікавленості до занять руховою активністю і ведення здорового способу життя у молоді вимагає певних зусиль.

Як стверджують учені [4; 5; 6] саме в закладі освіти необхідно залучати учнівську молодь не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля, оскільки це той час, коли формується основне бачення ідеалу проведення вільного часу. Від структури дозвілля залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному та фізичному вдосконаленні [3, с.11]. З одного боку, він є фактором, що формує потреби особистості, а з іншого – потреби, що реалізуються у діяльності, суттєво впливають на структуру дозвілля, значення для організації всього життя людини.

Школярі мають усвідомити потребу в активній руховій діяльності, її значення у зміцненні здоров'я та усебічного самовдосконалення. Вивчаючи мотивацію школярів, автори вказують [3; 5; 6] на її неоднорідність, яка залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також чинників, що пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, її темпераментом.

Узагальненням наукових досліджень встановлено, що готовність до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля – це інтегрована характеристика особистості, яка включає позитивну мотивацію до діяльності та готовність старшокласників використовувати засвоєні знання, уміння, навички для формування належної фізичної та функціональної підготовленості організму школярів до різних сторін діяльності.

Освітня спрямованість фізичної культури реалізується шляхом планомірного засвоєння школярами певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Правильна структуризація та використання процесу фізичного виховання у загальноосвітніх школах дасть можливість впливати на культуру вільного часу учнівської молоді.

Результати тестування засвідчили, що загальний рівень сформованості знань із фізичної культури старшокласників перебуває в межах 5,81-5,98 бали (за 12 бальною шкалою). Більшість відповідей учнів (57,1%) відповідає середньому рівню (4-6 балів) навчальних досягнень. Достатній рівень теоретичної підготовленості показують 27,5% старшокласників (7-9 балів), 11,7% респондентів мають початковий рівень (1-3) і лише 3,7% – високий рівень знань із фізичної культури.

Аналіз ступеня задоволення старшокласників від якості організації процесу фізичного виховання свідчить, що у більшості опитаних виявлено дуже низьку зацікавленість уроками фізичної культури: лише 48,3% старшокласників мають середній і вищий рівні інтересу, у 10-13% респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне, байдуже ставлення до нього та 9,1% учнів одержують задоволення від руху.

На негативне ставлення до занять, на думку учнів старших класів, впливають такі чинники: велике навантаження – 43%, відсутність вільного часу – 17%, відсутність бажання та інтересу – 17%, недостатньо знань для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності – 13,2%, відсутність спортивних споруд біля дому – 9,8% тощо. Відповіді свідчать про те, що учні не вміють розподіляти вільний час на різні види занять та не переймаються тим, що відсутність рухової активності може призвести до проблем зі здоров'ям.

Фахівці зазначають, що до можливих причин відсутності фізкультурних інтересів належать також недостатня виховна спрямованість процесу фізичного виховання, методичні помилки при його організації, одноманітність і відсутність креативного підходу в роботі педагогів [4; 5].

Дослідження добового режиму старшокласників свідчить про правильну та раціональну його організацію лише у незначній кількості опитаних. Встановлено, що тільки у 32,5% респондентів тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури. Багато часу вони витрачають на звичну рухову активність, тобто всі види рухів спрямовані на задоволення природних потреб та навчальну діяльність.

Аналізуючи результати медичних обстежень, отримані дані засвідчили, що більшість учнів належать до основної медичної групи. Водночас 37,5% старшокласників уже мають відхилення у стані здоров'я та належать до спеціальної медичної групи. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а відповідно збільшуються учні в підготовчій та спеціальній. Старшокласники найчастіше мають захворювання серцево-судинної, нервової, дихальної систем, органів зору.

Ураховуючи результати власних досліджень, аналіз фахової літератури та передового практичного досвіду, є підстава стверджувати, що основними причинами зниження фізичної працездатності та функціональних показників організму старшокласників є недостатня рухова активність, зокрема через нерозуміння цінності фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я, незначна популяризація занять фізичною культурою і спортом, відсутність у закладах освіти відповідних оздоровчих програм, проєктів, недостатня залученість учнівської молоді до різних видів і форм дозвілля, а також неналежна професійна підготовка та мотивація педагогів до її організації та проведення.

Пріоритетними мотивами, що спонукають молодь до оздоровчо-рекреаційних рухових занять, виступають заняття фізичними вправами, які допомагають розвивати фізичні якості (61,2%), ті, що спрямовані на зміцнення здоров'я (53,3%), а також ті, що покращують настрій і самопочуття (31,7%), коригують статуру (27,3%), покращують зовнішній вигляд (11,3%). При розробці рекреаційно-оздоровчих програм необхідно враховувати індивідуальні особливості рухової активності старшокласників для задоволення їх фундаментальних потреб, їхні пріоритети у виборі форм, видів, змісту й організації навчально-виховної діяльності, що сприятиме формуванню у них свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів і мотивуватиме до занять фізичними вправами під час дозвілля.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що в процесі навчальної діяльності учнів варто акцентувати на формуванні ціннісно-мотиваційного компонента до рекреаційної діяльності старшокласників під час дозвілля,

оволодіння його когнітивним, практично-діяльним і фізичним компонентами.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до оздоровчо-рекреаційних занять фізичними вправами та розвиток їх мотиваційної основи. Завдяки цьому у старшокласників виховується розуміння значення рекреаційно-оздоровчих занять під час дозвілля, особистих смислів у формуванні стійкої мотивації до набуття знань, умінь до використання фізичних вправ у вільний від навчання час, а також можливості застосування цих знань для побудови програм оздоровчого тренування, накопичення практичного досвіду, самостійного виконання фізичних вправ.

Когнітивний компонент передбачає формування системи знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, а також прагнення до самоосвіти; умінь вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я; стимулювання розвитку свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів. Практично-діяльним компонентом – це володіння такими умінями, прийомами діяльності, які сприяють становленню та розвитку в старшокласників цінностей рекреаційної культури дозвіллевої сфери. Фізичний компонент – готовність до успішного виховання певного виду діяльності – характеризується відповідним рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості функціонального стану організму. Найважливішою складовою фізичної готовності є руховий компонент, тобто використання засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей організму [1; 2; 4; 5]. Аналіз і узагальнення результатів дослідження дали змогу визначити такі основні педагогічні умови формування готовності старшокласників до оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний від навчання час: систематичність, неперервність занять фізичними вправами, реалізація особисто-діяльницького підходу, орієнтація на самовиховання і саморозвиток.

Висновки. У результаті дослідження було виявлено, що для підвищення ефективності освітнього процесу необхідно створювати такі умови, що сприятимуть формуванню у старшокласників позитивного ставлення до фізичної культури. Урахування індивідуальних особливостей, потреб, інтересів є одним з істотних факторів формування мотивації до систематичних оздоровчо-рекреаційних рухових занять старшокласників під час дозвілля. Заняття повинні орієнтувати школярів не лише на засвоєння готових знань і умінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу, який дає змогу оволодіти різними видами фізкультурної діяльності. Щоб досягти високих результатів у покращенні фізичної підготовленості, рівня розвитку психофізичних якостей учнів, необхідні принципово нові підходи, методи та інноваційні технології, які б сприяли максимальній ефективності реалізації їх інтересів і здібностей. Старшокласники повинні мати можливість самостійно обирати вид рухової активності, відчувати особисту зацікавленість з метою відновлення фізичної та розумової працездатності у вільний після навчання час.

Література

1. Андреева О.В. Разработка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2015. №1. С.4-9.
2. Елисеєва Д.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей школьного возраста. Молодая спортивная наука Беларуси: мат. Междунар. науч.-практ. конф. БГУФКиС, 2014. Ч.1. С. 248-250.
3. Ковальова Н., Андреева О.В. Проблемы активизации рекреационно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 7, Сер. 15. С. 8-13.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. підручник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
5. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2011. № 2. С. 12-17.
6. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. Здоров'я ребенка. 2011. № 2. С. 13-44.
7. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 454 с.

References

1. Andriieva O.V. (2015) Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnologii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh grup naseleunia [Developing and applying projecting technology of recreational activities of different population groups]. Sport. Visn. Prydniprovia, no.1, pp.4-9.
2. Eliseeva D.S. (2014) Samostoyatel'nye zanyatiya po fizicheskomu vospitaniyu detej shkol'nogo vozrasta [Individual physical education lessons of pupils]. Molodaya sportivnaya nauka Belarusi: mat. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. BGUFKiS, vol.1, pp. 248-250.
3. Koval'ova N., Andryeyeva O.V. (2011) Problemy akty'vizaciyi rekreacijno-ozdorovchoyi diyal'nosti starshoklasny'kiv u vil'nyj chas [Issues of activating recreational and health related activities of senior pupils at leisure time]. Nauk. chasop. nacz. ped. un-tu im. M.P. Dragomanova, vol. 7, no. 15, pp. 8-13.
4. Krutsevych T.Yu., Bezverkhnia H.V. (2010) Kontrol u fizychnii vykhovanni ditei pidlitkiv ta molodi [Control in physical education of teenagers and young people]. Kyiv: Olimp. l-ra.
5. Moskalenko N. V. (2011) Proektuvannia kontseptsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Projecting the concept of innovative programs of physical training and health related activities in secondary schools]. Sport. Visn. Prydniprovia, no. 2, pp. 12-17.
6. Nedilko V.P., Kaminska T.M., Rudenko S.A., Pinchuk L.P. (2011) Stan zdorov'ia ditei starshoho shkylnoho viku [Health status of senior school pupils]. Zdorove rebenka, no. 2, pp. 13-44.
7. Panhelova N.Ye., Krutsevych T.Yu., Danylo V.M. (2017) Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and methodical basis of health related physical training]. Pereiaslav-Khmelnyskyi.