

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).108
УДК373.5.016:796.42

Шульга М.
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті розглянуті сучасні підходи оптимізації рухової активності старшокласників засобами легкої атлетики. Мета - проаналізувати сучасний стан формування мотивації у старшокласників до рухової активності засобами легкої атлетики. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі учнів у фізкультурній діяльності. Визначені педагогічні умови оптимізації рухової активності старшокласників засобами легкої атлетики. Узагальнено основні мотиви старшокласників до рухової активності. Встановлено, що реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Підтверджено необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою оптимізації рухової активності старшокласників, збільшення її обсягу та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, фізична вправа, старшокласники, легка атлетика.

Николай Шульга. Оптимизация двигательной активности старших школьников средствами легкой атлетики. В статье рассмотрены современные подходы оптимизации двигательной активности старшеклассников средствами легкой атлетики. Цель - проанализировать современное состояние формирования мотивации у старшеклассников к двигательной активности средствами легкой атлетики. Формирование мотивации к физическому совершенствованию осуществляется в процессе участия учащихся в физкультурной деятельности. Определены педагогические условия оптимизации двигательной активности старшеклассников средствами легкой атлетики. Обобщены основные мотивы старшеклассников к двигательной активности. Установлено, что реализация условий формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями средствами легкой атлетики предусматривает применение самых разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Подтверждена необходимость и целесообразность применения средств легкой атлетики с целью оптимизации двигательной активности старшеклассников, увеличение ее объема и повышение эффективности процесса физического воспитания в школе.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, физическое упражнение, старшеклассники, легкая атлетика.

Nikolay Shulga. Formation of motivation in older students for physical exercises using athletics. The article discusses modern approaches to the formation of motivation for physical exercises in high school students by means of athletics. The goal is to analyze the current state of formation of motivation in high school students for physical exercises by means of athletics. The formation of motivation for physical improvement is carried out in the process of students participating in physical education activities. The main motives of high school students for physical activity are summarized, namely: health promotion and disease prevention, increased efficiency, enjoyment of the process of exercise, sports motivation, aesthetic motivation and desire to communicate. Rznomnitnist types of track and field athletics interints before taking it, allowing € to keep iznobichnu it preparation, in case in mass training before taking up sports. It has been established that schoolers are confronted with different motives. The most popular ones are the € side-by-side form of body, body and healthy health, the need for form and development with a long life, reaching a high sporting result. The pedagogical conditions for the formation of motivation of high school students for physical exercises by means of athletics are determined. The implementation of the conditions for the formation of motivation for physical exercises using athletics involves the use of a wide variety of forms of fitness work. The necessity and feasibility of using athletics to confirm the motivation of high school students to exercise, to increase their physical activity and increase the efficiency of the process of physical education at school are confirmed.

Keywords: motivation, exercise, high school students, athletics.

Постановка проблеми. У наш час серед дітей старшого шкільного віку спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі [1, 4, 13]. Це спричинено недостатньою мотивацією старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [7]. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних підходів до формування свідомої мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня рухової активності молодого покоління, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета роботи – проаналізувати сучасний стан рухової активності та шляхи її оптимізації у старшокласників засобами легкої атлетики.

Результати дослідження. Формування мотивації до фізичного вдосконалення здійснюється у процесі участі учнів у фізкультурній діяльності, яка є одним з видів соціальної діяльності і спрямована на досягнення фізичного вдосконалення [6].

У дослідженнях Калитка С. [4] вказано, що підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості – 88,37 та 62,50 % опитаних (для юнаків і дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 та 69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 і 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності 74,42 та 46,43 %, отримувати гармонійність тіла будови – 67,44 й 35,71 %. Подібні дані отримані Переверзєвою С. та співавторами [8]. Вони стверджують, що старшокласники керуються різними мотивами, серед яких найбільш популярними є вдосконалення форми тіла, поліпшення і зміцнення здоров'я, необхідність формування і розвитку протягом усього життя, досягнення високого спортивного результату.

Аналізи наукових досліджень дозволили науковцям [3, 4, 9, 11] виділити основні мотиви підлітків до занять фізичною культурою й спортом.

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. На сьогодні можна розглядати сприятливий вплив фізичних вправ на організм у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок [14].

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десяти років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту.

7. Прагнення пізнати свій організм, можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація – це суперництво між спортсменами, то цей вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свої лінощі. Така мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, покращити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

8. Мотивація творчості, виховання й зміцнення сім'ї. Наступна складова частина самостійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямках, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

9. Випадкові мотивації. До них належать усі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Найчастіше трапляється випадкова мотивація зайнятися фізичними вправами – це бажання скинути зайву вагу й схуднути.

Поряд із позитивними на фізкультурно-спортивній активності позначаються й «негативні» мотивації. Основними факторами є домашня зайнятість, особливості характеру, професійної діяльності, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком, погане самопочуття та ін. [9].

В системі фізичного виховання легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності вправ, доступності і прикладності її видів, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості [10]. Різноманітність видів легкої атлетики підвищує інтерес до занять нею, дозволяє забезпечити різнобічну підготовку, сприяє масовому залученню до занять цим видом спорту. Цінність легкоатлетичних вправ в тому, що більшість з них нескладні за своєю технікою, прості при навчанні й не вимагають складного обладнання та інвентаря.

На основі аналізу даних сучасних досліджень [1, 5, 12, 15] визначені педагогічні умови формування мотивації старшокласників до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики. Які ґрунтуються на наступних критеріях: вся виховна робота будується на основі принципів особистісно-зорієнтованого виховання, яке передбачає активну участь у ній кожного учня, урахування його особистісних якостей; виховання здійснюється комплексно з урахуванням виховних можливостей легкої атлетики, позакласних та самостійних занять; фізичне виховання школярів засобами легкої атлетики реалізовується системно з урахуванням кожного компонента позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою; після оволодіння учнями певною системою знань і умінь самостійно займатися легкою атлетикою як провідною формою виховної роботи має стати самовиховання.

Фізичне виховання учнів старших класів побудоване з урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення школярів до занять фізичною культурою. На початковому етапі виховної роботи, коли у більшості учнів спостерігається негативне й індиферентне ставлення до занять фізичною культурою, в першу чергу створюються сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні тієї чи іншої вправи, використовуються стимулюючі впливи, які викликають збудження позитивних емоційних переживань і мотивів занять легкою атлетикою.

Для вирішення цих завдань учителі застосовують зовнішні стимули (по відношенню до змісту і мети навчання) та мотивування учнів у необхідності занять легкою атлетикою. Основними серед них є такі: створення ситуації успіху, гласність

навчальних досягнень учнів, заохочення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів навчання. Цьому сприяють також створення загальної позитивної атмосфери на уроках; доброзичлива співпраця вчителя та учня у процесі навчання; допомога вчителя порадами, які підводять учня до самостійного виконання фізичних вправ; захоплююча форма подання навчального матеріалу; емоційність мовлення вчителя; застосування цікавих ігор, змагальних ситуацій тощо.

Важливим стимулом у вихованні в школярів мотивації до занять фізичними вправами є гласність їхніх досягнень. Тому для її підвищення робиться все, щоб про успіх та прогрес учня знали й інші школярі. Інакше особисте досягнення не справляє достатнього стимулюючого впливу на підвищення активності школяра.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань школярів та виховання у них мотивів занять фізичними вправами засобами легкої атлетики застосовується переконання словом і прикладом. Для переконання словом використовують такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Ці прийоми сприяють активізації вольових зусиль, утвердженню у свідомості школяра впевненості у своїх силах, доступності оволодіння фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій.

Особливий вплив на формування у школярів мотивації до занять фізичними вправами справляє переконання позитивним прикладом. Суть його полягає в тому, що вчитель неодноразово вказує на значення занять фізичними вправами у підготовці спортсменів та інших видатних людей. Виховний вплив цього прийому значно підсилюється особистим прикладом учителя, його поведінкою, дотриманням вимог, які ставились перед школярами.

У формуванні в учнів позитивних емоцій та вихованні мотивів занять фізичними вправами велике значення має правильне використання оцінки. З її допомогою вчитель фіксує зрушення у знаннях, технічній і фізичній підготовленості школярів. Але разом з цим вона виконує й інші функції: спонукає учнів до активної пізнавальної та практичної діяльності; допомагає вчителю здійснювати контроль за процесом навчання і виховання, отримувати відомості про здібності й старанність учнів і на основі цього судити про ефективність своєї роботи; надає школярам інформацію про правильність їхніх дій.

З метою виховання свідомого ставлення школярів до занять фізичними вправами на кожному занятті з легкої атлетики, забезпечується свідоме вивчення учнями нових фізичних вправ. Проведена мотиваційна робота та озброєння учнів системою знань з легкої атлетики забезпечують у них перехід від ситуативного до пасивно-позитивного ставлення до занять фізичними вправами. При подоланні цього типу ставлення великого значення набуває робота щодо виховання у школярів інтересу до занять легкою атлетикою й потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку практичних умінь самостійно займатися легкою атлетикою.

Важливим фактором впливу на самовиховання школярів є діяльність, спрямована на формування в них усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні. Вона виникає у зв'язку з інтенсивним розвитком у цьому віці самосвідомості учнів і залежить від активного процесу становлення їхньої самостійності, прагнення до самовизначення та самоствердження.

Висновки. Таким чином, реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Результати аналізу сучасних досліджень підтверджують необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою формування мотивації у старшокласників до занять фізичними вправами, збільшення обсягу їх рухової активності та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Література

- 1.Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, Запоріжжя. – 2011. - С. 27-28.
- 2.Бойко, Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук, Уманський державний педагогічний університет, Умань. – 2015.- 268 с.
- 3.Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Д. С. Єлісеєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
- 4.Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 81-86.
- 5.Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13
- 6.Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168-170
- 7.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
- 8.Переверзеєва С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеєва, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188–191.
- 9.Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально-освітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІП), 2008. – № 6. – С. 59–63.

10. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
11. Сирвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682

References

1. Blagiy O., Andreeva O. (2011). Motor activity as a factor of formation of healthy way of life of student youth. Actual problems of phys. Exh., Rehabilitation, Sports and Tourism: Abstracts III International. of sciences. Conf. Zaporizhzhya: CPU. pp. 27 - 28.
2. O. Boyko (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education / O. Boyko // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution*. AV Tsiroz, SP Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 1 (21). - P. 94–98.
3. Yeliseyeva D.S. (2016). Innovative technology of health promotion of older school children in the process of independent physical education: author. Ph.D. in Physical Sciences. and sports. Dnipro, 22 p
4. Kalitka S., Rebrina V., Bukhval A., Tarasyuk V., Grabovsky O. (2018). Motivation of adolescents to sports // *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers № 1 (33)*, 2016. P. 81-86
5. Kovaleva N., Andreeva O. (2011). Problems of activation of recreational and recreational activity of high school students in their free time. *Scientific journal Nat. ped. to them. MP Dragomanov*. No. 7, Series 15. K. 2011, pp. 8–13.
6. Kurtova G. Yu. (2008). Healthy lifestyle as a priority value of upbringing of modern children and youth / G. Yu. Kurtova, D.M Ivanov // *Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University*. Vip. 55. P. 168–170.
7. National Strategy for Wellness Movement Activity in Ukraine for the Period up to 2025 “Movement Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation”. Access mode: <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/17627>
8. Pereverzeeva S. (2012). Determination of the motivation factors of high school students to exercise physical culture and sports / S. Pereverzeeva, T. Andrianov, T. Dronnikov, E. Dronnikov // *Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution*. A.V Tsiroz, S.P Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 2 (18). - S. 188–191.
9. V. Pristinsky (2008). The Relationship of Cognitive Activity and the Development of Motivation to Physical Education in the Educational Process of Secondary Schools / V.M. Prystynsky, N.O. Kurysko, T.M. Prystynska, A.I. Grigorenko // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sciences. monogram / per row prof. SS Ermakova - H.: KhDADM (XXIIP), № 6*. - P. 59-63.
10. Prisyajnyuk D.S, Evseev L.G, Didik T.M. (2007). Athletics training. Tutorial recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine for university students - Vinnytsia: VDPU. 195 p.
11. Sirvacheva, I.S (2003). Motivation of independent exercise by physical exercises / IS Sirvacheva // *Physical culture, health: problems, prospects, technologies: materials of speech. scientific Conf. / ICE*. - Vladivostok, P. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682