

2. Bondarenko V. Medical and biological means of restoring the physical fitness of athletes. Powerlifting. 2009; 6: 7 - 9.
3. Voropaev VI Dynamics of the mental state of the athlete of power triathlon. Powerlifting. 2008; 3: 9–11
4. Wittenson AS, Petrushanskaya KA Physiological substantiations of a method of artificial correction of movements by means of programmable electrostimulation of muscles at walking. Russian Journal of Biomechanics. 2010; T. 14: 2 (48): 7–27
5. Evstratov P I Peculiarities of muscle tone and nervous system strength in young people aged 17-20 engaged in "Streetworkout" Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. 2016; 6 (76): 45-48
6. Zaremsky M., Lyasota TI Properties of muscles and their changes in tone during contraction and relaxation. Current issues of physical culture, sports and occupational therapy: materials International. Science. Congress of Students and Young Scientists, April 12-13. 2018 Chernivtsi: Chernivtsi National University. Univ., 2018. S. 191–193.
7. Kurnyshev Y.A. Approaches to the formation of professional and pedagogical skills of students of the faculties of physical education / Y.A. Kurnyshev // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. Science. etc., ed. Yermakova SS - Kharkiv: KhKhPI, 2001. - № 5. - P. 10-13.
8. Lyasota TI Innovative technologies in the system of physical education of students [Text] TI Lyasota, OM Levitska Young scientist: [scientific journal]. 2017 № 3.1. (43.1) pp. 202–205.  
<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf>
9. Lyasota T. Assessment of psychomotor performance of students T. Lyasota, I. Shkvarchuk "Physical Culture and Sports: Experience and Prospects": Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (Chernivtsi, April 6-7, 2017) Chernivtsi: Chernivtsi National University . Univ., 2017. S. 140–142.
10. Lyasota T. Virtual training as an innovative approach in the system of physical education Historical, theoretical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports: Mat. scientific-practical conference (Chernivtsi, April 6-7, 2016) [edited by Ya. B. Zoriya]. Chernivtsi: Chernivtsi National University Univ., 2016. S. 243–245.
11. Lyasota T. I., Hnes N. O. The effect of power fitness son the indicators of the physical state of men of an early age. Challenges of physical education, sports and rehabilitation: experience of EU countries and implementation in the practice of Ukraine: Collective monograph. Riga: Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019; 79-97.
12. Sidorchenko KM, Ovcharuk IS Ideomotor training and its role in activating the learning process of cadets (students) in the field of physical education "Overcoming obstacles" Sidorchenko KM, Ovcharuk IS: Fis, 2010. 119-121 ss.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).26  
УДК 796.035 (053.2)

**Мартинюк О. А.**  
*кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана**  
**Левінська К. І.**  
*викладач,*  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Слобожанінов А.А.**  
*старший викладач,*  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ПРОЦЕСІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Рівень здоров'я дітей сучасні науковці відзначають тенденцією зниженням, у зв'язку із наростаючою гіподинамією, яка виникає у зв'язку із технологізацією сьогоденності. Тому, залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час задля покращення здоров'я – постає однією із найактуальніших питань сучасного суспільства. Мета дослідження – науково обґрунтувати та визначити особливості мотивації старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти. Методи і матеріал дослідження. Для реалізації поставлених у науковій роботі мети і завдань використовували комплекс взаємообумовлених та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження роботи, методи математичної статистики. У дослідженні було задіяно 99 старшокласників, віком 15-16 років, які в позаурочний час відвідували Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та спортивні школи м. Чернівці. Висновки. Отже, вивчено мотивацію учнів старшого шкільного віку, рівень їх рухової активності, фізичного здоров'я, показників морфо-функціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що старшокласники не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки, при виборі форм і видів занять не враховуються мотиви і інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Результати анкетування дівчат засвідчують, що вони більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопці – спілкуванням з друзями та перевіркою себе в екстремальних ситуаціях. Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях є – брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б їх зацікавили.

**Ключові слова:** підлітковий вік, мотивація, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

**Мартынюк Оксана, Левински Ксения, Слобожанинов Андрей. Особенности мотивации старшеклассников к рекреационным занятиям в процессе внешкольного образования.** Уровень здоровья детей современные ученые отмечают тенденцию снижения, в связи с нарастающей гиподинамией, которая возникает в связи с технологизацией современности. Поэтому, привлечение подрастающего поколения к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время для улучшения здоровья - стоит одной из самых актуальных вопросов современного общества. Цель исследования - научно обосновать и определить особенности мотивации старшеклассников к рекреационным занятиям в процессе внешкольного образования. Методы и материал исследования. Для реализации поставленных в научной работе цели и задач использовали комплекс взаимообусловленных и взаимодополняющих общенаучных и специальных методов исследования. Анализ научно-методической литературы, социологические методы исследования работы, методы математической статистики. В исследовании было задействовано 99 старшеклассников в возрасте 15-16 лет, во внеурочное время посещали Черновицкий областной центр туризма, краеведения и экскурсий учащейся молодежи и спортивные школы г. Черновцы. Выводы. Итак, изучено мотивацию учащихся старшего школьного возраста, уровень их двигательной активности, физического здоровья, показателей морфо-функционального состояния и когнитивных функций. Выявлено, что старшеклассники не участвуют во внешкольных мероприятиях, в них отсутствует рациональная организация свободной деятельности. Поскольку, при выборе форм и видов занятий не учитываются мотивы и интересы школьников, структура свободного времени школьников содержит преимущественно пассивные формы отдыха. Результаты анкетирования девушек показывают, что они более заинтересованы активным отдыхом, развлечениями и оздоровлением, а ребята - общением с друзьями и проверкой себя в экстремальных ситуациях. Основными причинами, препятствующими участию старшеклассников во внеклассных занятиях есть - нехватка времени и большое учебная нагрузка, отсутствие секций, которые их заинтересовали.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, мотивация, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

**Martyniuk Oksana, Levinska Ksenia, Slobozhaninov Andrew. Features of motivation of high school students to recreational activities in the process of extracurricular education.** Modern scientists note the level of health of children in a declining trend, due to the increasing hypodynamia that occurs due to the technologicalization of today. Therefore, involving the younger generation in regular extracurricular exercise to improve health is one of the most pressing issues in modern society. The purpose of the study is to scientifically substantiate and determine the features of motivation of high school students to recreational activities in the process of extracurricular education. Research methods and material. To implement the goals and objectives set in the scientific work used a set of interdependent and complementary general scientific and special research methods. Analysis of scientific and methodological literature, sociological methods of research, methods of mathematical statistics. The statement involved 99 high school students, aged 15-16, who attended the Chernivtsi Regional Center for Tourism, Local History and Excursions of student youth and sports schools in Chernivtsi. Conclusions. Thus, the motivation of high school students, their level of motor activity, physical health, morpho-functional indicators and cognitive functions were studied. It was found that high school students do not participate in extracurricular activities, they do not have a rational organization of leisure activities. Because the choice of forms and types of classes do not take into account the motives and interests of students, the structure of students' free time contains mostly passive forms of recreation. The results of the survey of girls show that they are more interested in active recreation, entertainment and recovery, and boys - in communication with friends and testing themselves in extreme situations. The main reasons that hinder the participation of high school students in extracurricular activities are - lack of time and heavy workload, lack of sections that would interest them.

**Key words:** adolescence, motivation, health-recreational motor activity.

**Постановка проблеми.** Однією з найбільш гострих проблем сучасності є підвищення рівня здоров'я учнівської молоді. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей, соціальне замовлення на збереження їх здоров'я зусиллями освітніх закладів, відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів вирішення проблем організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів [2, 4, 6, 10]. У вирішенні зазначених проблем корисним має стати досвід і можливості позашкільних навчальних закладів, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму, які завдяки відкритості виховної системи, варіативності, розмаїттю гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами, спроможні реалізовувати актуальні завдання з формування здорового способу життя, впроваджувати інноваційні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми [1, 3, 5, 9].

К. В. Мандюк у своїх дослідженнях розглядав можливість використання засобів спортивного туризму у фізичній рекреації школярів. Згідно з даними О. В. Антонова досліджено розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у позашкільних навчальних закладах. У працях Т. І. Гриньової оцінено вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 – 13 років. Власне, Я. М. Сивохопом обґрунтовано та розроблено зміст, форми, методи, засоби й педагогічні умови як складові методики формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних закладах освіти.

У той же час дослідниками наголошується (Андрєєвою О., Гакман А., 2011; Блїстїв Т., 2018; Васкан І., 2012; Мандюк А., 2018; Томенко О., 2013), що у педагогічній і методичній літературі немає єдиного розуміння структури і змісту організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

Основне завдання організаційно-методичного забезпечення полягає у впровадженні в освітній процес методологічних, дидактичних і методичних розробок, які відповідають сучасним вимогам педагогічної науки і практики [6, 7, 8]. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного оновлення організаційно-методичного забезпечення, що передбачає системний аналіз підходів до науково-методичного забезпечення освітнього процесу у закладах позашкільної освіти, теоретичне обґрунтування вимог до розроблення навчальних і методичних матеріалів, визначення шляхів їх реалізації в педагогічній практиці.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та визначити особливості мотивації старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти.

**Методи і матеріал дослідження.** Для реалізації поставлених у науковій роботі мети і завдань використовували комплекс взаємообумовлених та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженні було задіяно 99 старшокласників, віком 15-16 років, які в позаурочний час відвідували Чернівецький обласний центр туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та спортивні школи м. Чернівці.

**Результати дослідження.** Було встановлено, що окрім спортивних змагань, які відвідують усі учасники анкетування, у оздоровчо-рекреаційних заходах беруть участь 76,8% (n=76), а у культурно-масових заходах – 12,1% (n=12) опитаних. До того ж, 3% (n=3) відвідують заходи, не зазначені у анкеті. З поміж інших, школярі вказали на участь у благодійних акціях. Як бачимо, найбільшу популярність серед опитаних, окрім спортивних змагань, мають оздоровчо-рекреаційні заходи.

Результати опитування показали, що окрім занять у воді, 72,3% (n=73) школярі бажали б займатися або вже займаються пішохідним або іншими видами туризму, 55,4% (n=56) – орієнтуванням на місцевості, 42,6% (n=43) – обрали ігрові види занять, 38,6% (n=39) – їзду на велосипеді, 36,6% (n=37) – катання на роликах. При цьому 34,6% (n=35) хотіли б якомога частіше виїжджати за місто, 31,7% (n=32) відмітили у анкеті риболовлю, збирання грибів та ягід, а 28,7% (n=27) люблять пішохідні прогулянки. Зауважимо, що 17,8% (n=18) зазначили відсутні в анкеті рекреаційно-оздоровчі види занять.

Проте, лише 15,6% (n=16) задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, 20,8% (n=21) задоволені частково, а 61,4% (n=62) незадоволені взагалі. Отримані соціологічні дані вказують на необхідність докласти значних зусиль щодо оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх школах та позашкільних навчальних закладах.

У проведеному опитуванні з'ясувалось, що школярі, які брали участь в опитуванні, традиційно проводять вільний час в активному дозвіллі та на прогулянці: на дані варіанти відповідей позитивно відповіли 75,8% (n=75) і 74,7% (n=74), відповідно. Проте, на жаль, значний відсоток опитуваних проводить свій вільний час, переглядаючи телепередачі і надає перевагу грі за комп'ютером та спілкуванням у соціальних мережах: ствердні відповіді на дані питання дали 63,6% (n=63) і 48,5% (n=48) відповідно.

Окрім того, надзвичайно мало, а саме 7,1% (n=7) і 8,1% (n=8) сучасних школярів займається читанням художньої літератури та не достатньо допомагають батькам у господарстві. Також жоден із учасників експерименту не вказав, що він відвідує технічний гурток.

Найменш впливовим механізмом стимулювання до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять виявились: публікації в газетах, журналах (3%; n=3) і перегляд програм про здоров'я (9,1%; n=9). Такий результат можна вважати передбачуваним, оскільки школярі недостатньо читають, а також у зв'язку з віковими особливостями, не віддають належного заходам щодо зміцнення та покращання здоров'я.

У подальшому ми пересвідчилися, що метою оздоровчо-рекреаційною діяльністю опитуваних передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8%; n=82), активний відпочинок, розваги (76,8%; n=76), а також спілкування з друзями (74,7%; n=74). Окрім запропонованих анкетною формою варіантів відповідей, для учнів старшого шкільного віку цієї вікової групи важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних (41,4%; n=41) і відновлення сил після навчальних занять (31,3%; n=31).

Найбільш помітними причинами, які заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю, виявилась фінансова неспроможність 28,3% (n=28) і надмірне навчальне навантаження 19,2% (n=19), а варіанти відповідей щодо: відсутності бажання; зручного спортивного одягу; володіння необхідними знаннями - не вказав жоден із учасників анкетування.

Результати опитування показали, що серед вихованців позашкільних закладів освіти туристсько-краєзнавчого напрямку більше половини опитаних, а саме 63,6% відповіли, що найбільш важливим мотивом до занять є позитивні емоції, а ігри та розваги приваблюють у заняттях 87,9% школярів.

Усі опитані школярі (100%) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та позитивні дружні стосунки.

**Висновки.** Отже, вивчено мотивацію учнів старшого шкільного віку, рівень їх рухової активності, фізичного здоров'я, показників морфо-функціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що старшокласники не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки, при виборі

форм і видів занять не враховуються мотиви і інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Результати анкетування дівчат засвідчують, що вони більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопці – спілкуванням з друзями та перевіркою себе в екстремальних ситуаціях. Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях є – брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б їх зацікавили.

Перспективи дослідження будуть спрямовані на розробку технологій залучення старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти.

#### Література

1. Андрєєва О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. / Андрєєва О. В., Гакман А. В. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2011. – № 4 (27). – С. 216-220.
2. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. / Антонов О.В. // *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів. – 2013 – 112;1. – С. 150-153.
3. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. / Блистів Т. // *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2015. – № 1(65). – С. 70-75.
4. Васкан І.Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. / Васкан І.Г., Розтова А.В. // В: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк. – 2012 – № 4 (20). – С. 247–252.
5. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Гакман А. В. – Київ, 2012. – 20 с.
6. Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. / Гакман А, Андрєєва О. // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2011. – № 4. – С. 35–41.
7. Гончарова Н.М. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. / Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. – В: *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю*. – 2016 Трав 12-13. – Львів – 2016. – С. 101-115.
8. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час. / Мандюк А. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2018 – № 1(63). – С. 42-48
9. Томенко О. А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників / О. А. Томенко // *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. – 2013. № 4. – С. 57–60.
10. Andrieieva O. Healthstatusandmorbidityofchildren 11-14 years of age during school / Andrieieva O., Hakman A. // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2018. – Supplement issue 2. – P. 1231-1236.

#### Reference:

1. Andrieieva O. V., Hakman, A. V. (2011). Tekhnolohiia rozrobky rekreatsiino-ozdorovchykh prohran u litnomu ozdorovchomu tabori. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2011, 4 (27): 216-220.
2. Antonov O.V. (2013). Innovatsiini tekhnolohii ihrovoi spriamovanosti iz zastosuvanniam zasobiv pishokhidnoho turyzmu dlia rozvytku psykhomotornykh zdibnostei shkoliariv starshykh klasiv. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu im. T. H. Shevchenka*. Serii: Pedagogichni nauky. Fyzichne vykhovannia ta sport. Zb. nauk. pr. Chernihiv. 2013. 112;1. S. 150-3.
3. Blystiv T. (2015). Motyvatsiini priorytety shkoliariv do zaniat u tsentrakh dytiachyo-yunatskoho turyzmu. *Sportyvna nauka Ukrainy [Internet]*. 2015;1(65):70-5.
4. Vaskan IH, Roztova AV. (2012). Stan i formuvannia v shkoliariv interesu do fizychnoho vykhovannia ta sportu. V: *Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk;2012;4 (20), s. 247–252.
5. Hakman A. V. (2012). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11-14 rokov v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 "fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Kyiv, 2012. 20 s.
6. Hakman A, Andrieieva O. (2011). Rukhovyi rezhym ditei u litnomu ozdorovchomu tabori. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2011;4:35–41.
7. Honcharova NM, Butenko HO, Prokopenko AO. (2016). Umovy vprovadzhennia rekreatsiino-ozdorovchoi tekhnolohii u protses fizychnoho vykhovannia ditei shkilnoho viku. V: *Problemy aktyvatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: zb. materialiv 10 Vseukrainskoi nauk.-praktychnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu*; 2016Trav 12-13; Lviv; 2016. s. 101-5.
8. Mandiuk A. (2018). Formy fizkulturno-sportyvnoi diialnosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil vikom 15-17 rokov u vilnyi chas. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2018;1(63):42-6
9. Tomenko O. A. (2013). Vplyv zaniat turyzmoz ozdorovcho-rekreatsiinoho spriamuvannia na pokaznyky somatichnoho zdorovia starshoklasnykiv. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2013. № 4. S. 57–60.
10. Andrieieva O., Hakman A. (2018). Healthstatusandmorbidityofchildren 11-14 years of ageduring school/ *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplementissue 2, 1231-1236.