

---

# АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ

---

*Віра Підгайна*

---

**Аннотация.** *Статья посвящена изучению мотивационных приоритетов к оздоровительно-рекреационным занятиям юношей 16–17 лет. На основе анализа научно-методической литературы и данных сети Интернет определены основные факторы, влияющие на мотивацию к формированию потребности в двигательной активности юношей. Установлено, что мотивация играет ведущую роль в привлечении к двигательной активности школьников, а ее характер формирует соответствующее отношение к здоровому образу жизни. В результате анкетирования были выделены основные приоритеты для формирования мотивации к оздоровительно-рекреационным занятиям во время досуга юношей 16–17 лет, сформирована потребность в повседневных физических упражнениях, что способствует физическому совершенству, в соблюдении двигательного режима, что ведет к положительному эмоциональному статусу.*

**Ключевые слова:** *мотивация, интерес, юноши, двигательная активность, оздоровительно-рекреационные занятия, досуг.*

**Abstract.** *The article deals with the study of motivational priorities for health related and recreational activities of boys aged 16-17. Based on the analysis of scientific and methodological literature and Internet data, the main factors influencing the motivation to form the need in motor activity of young men are identified. It has been established that motivation plays a leading role in attracting schoolchildren to motor activity, and its character forms a corresponding attitude to a healthy lifestyle. As a result of the questionnaire, the main priorities for motivating health related and recreational activities during the leisure of boys aged 16-17 were identified, the need in daily exercise was created, which contributes to physical perfection, in keeping with the motor regimen, leading to positive emotional status.*

**Keywords:** *motivation, interest, youngsters, motor activity, health related and recreational sessions, leisure time.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження школярів старших класів значно зріс. Вимоги, які висуває навчальний процес до учнів, дуже збільшилися, і саме це загрожує їхньому здоров'ю через малорухомість, обмеження м'язових зусиль [2–4].

У ході дослідження робіт провідних фахівців, було визначено, що за період навчання в школі кількість хворих учнів зростає у два–три рази, а школярів, які мають порушення постави, досягає 80–90 % загальної кількості випускників [1, 8].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді виступають фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як у період навчання, так і в повсякденному житті [1, 5, 6, 8, 9].

Специфіка оздоровчо-рекреаційних занять полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання різних фі-

зичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я та фізичного стану молоді [4, 5, 9].

Поліпшення фізичного стану старшокласників, а отже і їхнього здоров'я можливе лише за умови систематичного відвідування оздоровчо-рекреаційних занять, які дотримуються тренувального режиму і мають оздоровчий характер. За даними опитування юнаків 16–17 років, самостійно відвідують секційні заняття з різних видів рухової активності близько 12,5 %.

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви й інтереси до систематичного відвідування оздоровчо-рекреаційних занять характеризуються віковими особливостями й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, її темпераментом [2–4, 7]. Мотивація до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, оскільки залежить не лише від об'єктивних, а й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Проте на-

явне ставлення учнівської молоді до рухової активності під час дозвілля, на нашу думку, має свої особливості [1, 4, 8].

У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових форм оздоровчо-рекреаційних занять для юнаків старшого шкільного віку у вільний від навчання час, що змінить їх ставлення до систематичного відвідування секцій.

Дослідження проведено відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – виявити мотиваційні пріоритети до оздоровчо-рекреаційних занять у юнаків 16–17 років під час дозвілля.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні, педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення мотиваційних пріоритетів дітей до оздоровчо-рекреаційних занять було проведено анкетування серед учнів 10–11-х класів загальноосвітніх шкіл міста Києва. В опитуванні взяли участь 112 юнаків 16–17 років.

У результаті анкетування було виявлено, що 33 % опитуваних подобаються заняття з фізичного виховання, які проходять у школі, 52,7 % – не подобаються і 14,3 % ставляться до них байдуже. Високий відсоток хлопців, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у загальноосвітніх школах питанню залучення юнаків до систематичних занять з точки зору мотиваційних факторів приділяється недостатньо уваги. Учні не хочуть відвідувати заняття через ряд причин: застаріла програма навчання, відсутність нового обладнання, непрофесійний підхід викладача до занять.

Пропускають заняття з фізичного виховання 19,6 % юнаків. Значна частина опитаних (59,8 %) намагається їх не пропускати. Варіанти відповідей «Іноді пропускаю» та «Маю звільнення від занять через хворобу» обрали 12,6 % та 8 % старшокласників відповідно.

Від структури дозвілля залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює реалізацію потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5]. З одного боку, він є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На запитання про те, як учні використовують вільний час, старшокласники відповіли так:

- граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 38,4 %;
- слухаю музику, граю на музичному інструменті – 8 %;
- дивлюсь телепередачі – 12,6 %;
- займаюся спортом – 18,7 %;
- інше (гуляю, спілкуюсь із друзями) – 22,3 %.

Як відомо, факторами, що впливають на формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить, що багато учнів вільний час проводять, граючи в ігри на комп'ютері і зовсім не переймаються тим, що відсутність рухової активності може призвести до проблем зі здоров'ям.

Під час аналізу анкет було виявлено, що серед тих, хто відвідує різні секції у вільний від навчання час, найбільш популярними є спортивні ігри, силові вправи, різновид легкої атлетики, плавання та різні екстремальні види рекреаційної рухової активності.

Регулярність відвідування оздоровчо-рекреаційних занять відносно низька. Серед тих, хто віддав перевагу відповіді «Відвідую спортивну секцію», лише 33,3 % займаються три–чотири рази на тиждень з тривалістю занять 1,5–2 год. Усі інші (66,7 %) періодично займаються один–два рази на тиждень від 50 хв до 1,5 год.

Учні під час опитування також мали змогу вказати на обставини, які заважають їм регулярно займатися:

- велике навчальне навантаження – 38,4 %;
- мало вільного часу – 16,6 %;
- відсутність бажання та інтересу – 10,6 %;
- не може перебороти себе, хоча розуміє, що потрібно – 9,7 %;
- не має для цього здібностей, фізичних даних – 7,1 %;
- відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 3,5 %;
- родинні обставини – 2,6 %;
- не бачить в цьому користі – 8 %;
- інші причини – 3,5 %.

Відповіді на це запитання свідчать: головними причинами того, що старшокласники мало рухаються, є велике навчальне навантаження та відсутність вільного часу. Учні не в змозі регулювати свій режим дня та не переймаються власним фізичним удосконаленням.

За результатами опитування було виявлено основні чинники, що лімітують участь старшокласників у оздоровчо-рекреаційних заняттях:

- брак часу. Цю причину висувають, як одну з важливих, проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації;
- відсутність бажання та інтересу. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості учнів до занять руховою активністю під час дозвілля;

- нерозуміння цінності фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань про можливості використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану. Саме через це, на нашу думку, школярі не можуть перебороти себе та почати відвідувати заняття;

- низька фізична підготовленість, невпевненість у своїх силах. Учні цієї групи, хотіли б відвідувати оздоровчо-рекреаційні заняття, але низький рівень фізичної підготовки і неспроможність виконувати більшість вправ переважають над бажанням;

- відсутність видів рухової активності, які подобаються, доступних спортивних споруд, сучасного інвентарю та обладнання. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні: за кордоном – відсутність засобів тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, а в Україні – це відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу;

- родинні обставини часто є причиною того, що діти не відвідують оздоровчо-рекреаційні заняття з рухової активності, оскільки батьки не в змозі їх оплатити;

- не бачать користі в заняттях. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення старшокласників до власного здоров'я.

У ході дослідження було визначено пріоритетні мотиви до оздоровчо-рекреаційних занять (табл. 1). На першому місці знаходиться мотив «Удосконалення форми тіла», тобто прагнення мати гарний вигляд (41,3 % юнаків обрали саме його основним у своїх відповідях). За частотою обраних відповідей друге місце посідає мотив «Поліпшення стану здоров'я» (15,2 %). На третьому опинився мотив «Досягнення високого спортивного результату» (15 %). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є «Зниження зайвої маси тіла», його обрали лише 7,1 %, що свідчить про те, що для більшості юнаків такий фактор не є значущим.

У результаті проведення анкетування ми дійшли висновку, що юнаки намагаються дотримуватися здорового способу життя та виявили

основні фактори для його забезпечення. Учням було запропоновано обрати той фактор, що, на їхню думку, відіграє значну роль (табл. 2).

Це свідчить про те, що більшість юнаків не володіють достатніми знаннями про користь рухової активності для організму людини. Відсутність зацікавленості в регулярному відвідуванні оздоровчо-рекреаційних занять призводить до зниження стану здоров'я та фізичного стану молодих людей.

**Висновки.** У ході анкетування було визначено систему підходів, що сприятиме формуванню у юнаків стійкої мотивації до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю. Необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного учня у набутті нових знань і використовувати для пояснення як приклади життєві ситуації.

Учень має розуміти власну відповідальність за стан свого здоров'я. Школяр повинен мати можливість самостійно обирати вид рухової активності, відчувати особисту зацікавленість і відповідальність, емоційний статус.

Імідж інструктора, який проводить оздоровчо-рекреаційні заняття, його ставлення до підопічних впливають на емоційний клімат під час занять руховою активністю, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні юнаків до оздоровчо-рекреаційних занять. На початку тренувань необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи, які приносили б задоволення і спонукали до подальшого фізичного вдосконалення.

Під час відвідування оздоровчо-рекреаційних занять розвиток рухових здібностей у юнаків має супроводжуватися розвитком їхніх особистісних якостей, таких, як впевненість у собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага тощо.

**Перспективи подальших досліджень.** На основі отриманих результатів буде розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять з елементами акварекреації, що допоможе сформувати достатній рівень мотивації для систематичних занять та значно покращити рівень рухової активності серед юнаків 16–17 років.

**Таблиця 1** – Пріоритетні мотиви до оздоровчо-рекреаційних занять юнаків 16–17 років, %

Мотив	Юнаки	
	n = 112	рейтинг
Спілкування з друзями	11,6	4
Досягнення високого спортивного результату	15	3
Удосконалення форми тіла	41,3	1
Активний відпочинок, розваги	9,8	5
Поліпшення стану здоров'я	15,2	2
Зниження зайвої маси тіла	7,1	6

**Таблиця 2** – Фактори здорового способу життя юнаків 10–11-х класів, %

Фактор	Юнаки	
	n = 112	рейтинг
Гігієна	25,9	2
Режим дня	27,7	1
Загартування	10,5	4
Раціональне харчування	16,9	3
Відсутність шкідливих звичок	11	5
Рухова активність	8,1	6

## Література

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
3. Елисеєва Д. С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей школьного возраста / Д. С. Елисеєва // Молодая спортивная наука Беларуси: мат. Междунар. науч.-практ. конф. – БГУФКиС. – 2014. – Ч.1. – С. 248–250.
4. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2011. – № 9. – С. 49–52.
5. Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андреева // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 7, Сер. 15. – С. 8–13.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–17.
8. Неділько В. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Здоровье ребенка. – 2011. – № 2. – С. 13–44.
9. Redmond K. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention / K. Redmond. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.

## Literature

1. Andreieva O. V. Analysis of motivation theories in health related physical culture and recreation / O. V. Andreieva // Teoriya i metodyka fizvykhovannya i sportu. – 2004. – N 2. – P. 81–84.
2. Andreieva O. V. Physical recreation of different population groups / O. V. Andreieva. – Kyiv: Poligrafservis, 2014. – 280 p.
3. Yeliseyeva D. S. Independent physical education sessions of school children / D. S. Yeliseyeva // Molodaya sportivnaya nauka Belarusi: materialy Mezhdunarodnoy konferentsiyi. – 2014. – Part. 1. – P. 248–250.
4. Zakharina I. A. Extra-curriculum health related and educational activities as the prerequisites for strengthening pupils' health / I. A. Zakharina // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizvykhovania i sportu: Collection of scientific papers / Ed. by S. S. Iermakov. – Kharkiv. – 2011. – N 9. – P. 49–52.
5. Kovaliova N. Issues of activating recreational and health related activities of senior school children at leisure time / N. Kovaliova, O. Andreieva // Naukovyi chasopys natsionalnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. – 2011. – Iss. 7, Ser. 15. – P. 8–13.
6. Krutsevych T. I. Recreation in physical culture of different population groups: teaching guide / T. I. Krutsevych, H. V. Bezverkhnia. – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2010. – 248 p.
7. Moskalenko N. Projecting the concept of innovation programs of physical culture and health related activities in secondary schools / N. Moskalenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2011. – N 2. – P. 12–17.
8. Nedilko V. P. Health status of senior school children / V. P. Nedilko, T. M. Kaminska, S. A. Rudenko, L. P. Pinchuk // Zdorovye rebenka. – 2011. – N 2. – P. 13–44.
9. Redmond K. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention / K. Redmond. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.