

МОТИВАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ПІДЛІТКАМИ 11-13 РОКІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (М. ХАРКІВ)

У статті представлений аналіз потреб до занять фізичною культурою та спортом підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи. Результати анкетування видів та форм рухової активності і опиту мотивації до занять фізичною культурою та спортом після основних занять у школі. Визначено, що для підвищення ефективності мотивації підлітків підготовчої медичної групи у позаурочний час необхідне глибоке розуміння чинників формування інтересу та ступеня задоволеності тими чи іншими видами і формами занять.

Ключові слова: підлітки 11-13 років, потреби, мотивація, фізична культура та спорт.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними дослідників проблема мотивації до занять різними формами та видами рухової активності у підлітковому віці є одна з стержневих у фізичному вихованні [1, 3, 8].

Все більш актуальною медико-соціальною проблемою є висока розповсюдженість серед підлітків неблаготворних факторів, які обумовлені способом життя – це низька рухова активність, нераціональне харчування, дефіцит нічного сону, вживання алкоголю та психотропних речовин [6].

На думку дослідників не достатня інформація підлітків в співвідношенні поведінкових факторів, негативно впливають на здоров'я [4].

Наявність поведінкових факторів ризику вже в шкільному віці ведуть до напруження адаптаційних механізмів, к зниженню функціональних можливостей організму. Де визначено, що два і більш негативних факторів, збільшують ризик формування функціональних відхилень, обумовлених способом життя: нервової системи в 4,8 рази; кістково-м'язової системи в 4,2 рази; серцево-судинної системи в 3,7 разів; дихальної системи в 2,6 рази; зорової системи в 3,5 рази [3].

Любий фактор, який впливає на виникнення спонукання та прийняття рішення в цьому віці є потреба, яка обумовлена способом життя. Основним напрямком профілактики захворювань серед підлітків пубертатного віку є формування стереотипів здорового образу життя [5].

Основна мета організаційно-мотиваційного етапу – процес формування оздоровчої технології корекції стану здоров'я підлітків підготовчої медичної групи, викликати інтерес до систематичних занять фізичними вправами. Тому формування цього етапу повинно спонукати підлітків до конкретних форм діяльності з фізичної культури, стимулює їх до оволодіння необхідним набором теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на підвищення їхнього функціонального потенціалу [2, 7].

Цей етап є актуальною проблемою на теперішній час, тому що формування інтересу до занять та ставлення до власного здоров'я та оточуючих як цінності й передбачає комплекс ціннісних орієнтацій особистості підлітка в пубертатний період, якій втілюється в переконаннях, поглядах, ідеалах, оцінках, самооцінці.

Мета дослідження – визначити особливості потреб у заняттях підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи після основних занять у школі, які проживають у м. Харків.

Матеріал та методи дослідження. Було проведено анкетування та опит 177 дівчат та 134 хлопців підготовчої медичної групи загальноосвітніх шкіл Холодногірського району м. Харкова на початку навчального року.

Виклад основного матеріалу дослідження. На низькому рівні переважають ситуаційні й прагматичні мотиви участі підлітків підготовчої медичної групи (ПМГ) у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що безпосередньо в подальшому буде впливати на функціональний потенціал.

З метою вивчення суб'єктивного ставлення підлітків до ф/к та спортом, нами були визначені потреби до самих занять; встановлені причини, що обмежують фізкультурну діяльність; мотиви, які спонукають рухову активність.

Аналіз анкетування підлітків 11-13 років ПМГ м. Харкова засвідчує, що регулярно бажали займатися 16,9 % дівчат, з них: плаванням та спортивними іграми 1,1 %, шашки-шахи 1,7 %, тенісом 0,4 %, оздоровчою гімнастикою 1,5 %, оздоровчим туризмом 2,1 %, оздоровчим велоспортом 4,9 %, ранковою гімнастикою 1,4 %, пішими прогулянками після уроків 2,5 % (табл. 1).

Таблиця 1

Потреби підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи в заняттях різними видами та формами рухової активності, % (n=311)

Види та форми активності	Дівчата (n ₁ =177)			Хлопці (n ₂ =134)		
	Потреби до занять					
	Р	І	Н	Р	І	Н
Види активності						
Легка атлетика	-	0,7	1,2	0,5	1,2	2,4
Лижний спорт	-	0,3	1,8	0,3	1,7	2,9
Плавання	1,1	2,9	1,9	1,5	2,4	1,6
Види одноборств	-	1,3	4,7	2,8	3,7	0,7
Футбол	-	0,3	4,9	3,2	4,2	1,8
Шашки-шахи	1,7	1,2	-	0,9	1,1	-
Теніс	0,4	0,4	0,6	1,9	1,8	0,7
Спортивні ігри	1,1	2,3	0,7	2,7	2,9	1,3
Оздоровча гімнастика	1,5	2,5	0,2	2,1	2,4	1,5
Оздоровчий туризм	2,1	5,4	1,9	3,6	4,1	0,8
Оздоровчий велоспорт	4,9	4,5	1,9	3,9	4,3	0,3
Форми активності						
Ранкова гімнастика, пробіжка	1,4	1,9	0,4	1,5	1,6	6,7
Гартування	0,2	1,1	23,9	0,9	1,1	13,6
Піші прогулянки після уроків	2,5	5,5	8,7	2,3	3,0	2,1
Всього:	16,9	30,3	52,8	28,1	35,5	36,4

Р – регулярно; І – іноді; Н – ніколи.

Іноді бажали займатися 30,3 % дівчат, з них: л/а 0,3 %, лижним спортом 0,3 %, плаванням 2,9 %, видами одноборств 1,3 %, футболом 0,3 %, шахами 1,2 %, тенісом 0,4 %, спорт. іграми 2,3 %, оздоровчою гімнастикою 2,5 %, оздоровчим туризмом 5,4 %, оздоровчим велоспортом 4,5 %, ранковою гімнастикою 1,9 %, гартуванням 1,1 %, пішими прогулянками після уроків 5,5 % та ніколи 52,8 % дівчат, з них: л/а 1,2 %, лижним спортом 1,8 %, плаванням 1,9 %, видами одноборств 4,7 %, футболом 4,9 %, спорт. іграми 0,7 %, оздоровчим туризмом та велоспортом по 1,9 %, ранковою гімнастикою 0,4 %, гартуванням 23,9 %, пішими прогулянками після уроків 8,7 % (табл. 1).

Аналіз даних анкетування хлопців свідчить, що регулярно бажали займатися 28,1 % (3,9 % – оздоровчий велоспорт; 3,6 % – оздоровчий туризм; 3,2 % – футбол; 2,8 % – види одноборств; 2,7 % – спорт. ігри); іноді – 35,5 % (4,3 % – оздоровчий велоспорт; 4,2 % – футбол; 4,1 % – оздоровчий туризм; 3,7 % – види одноборств); ніколи – 36,4 % (13,6 % – гартування; 6,7 % ранкова гімнастика; 2,9 % – лижний спорт; 2,4 % л/а; 2,1 % – піші прогулянки), що відображено у таблиці 1.

Аналіз результатів опитування підлітків підготовчої медичної групи щодо наявності позитивних мотивів до занять фізичною культурою наведено в таблиці 2.

Визначено, що 48,9 % підлітків з загальної кількості мають позитивні мотиви до занять фізичною культурою, з них 69 дівчат та 83 хлопця. Так 12,8 % дівчат та 9,4 % хлопців вважають, що поліпшиться самопочуття; 7,5 % та 12,8 % збільшиться спілкування з друзями; 5,3 % та 16,8 % розвинуться рухові якості особистості; 19,2 % та 13,6 % підвищиться стан здоров'я та адаптаційного потенціалу; 21,9 % та 10,4 % покращиться статура; 16,5 % та 18,9 % розвинуться вольові якості; 5,5 % та 2,1 % підвищиться успішність в навчанні; 4,2 % та 6,9 % підвищиться спортивні результати; 4,9 % та 7,3 % підвищиться авторитет серед учнів (табл. 2).

Як позитивні, так і негативні мотиви визначено у 51,1 % підлітків 11-13 років, де у 21,6 % дівчат та 26,8 % хлопців відповідей лінь займатися; у 16,6 % та 20,4 % не дозволяє стан здоров'я; у 14,8 % та 18,7 % втомленість після навчальних занять; у 12,6 % та 11,7 % немає значення у заняттях ф/к; у 11,5 % та 4,9 % побоювання мати безглуздий вигляд; у 8,6 % та 2,4 % велика зайнятість побутовими справами; у 7,8 % та 7,9 % немає часу на заняття ф/к; у 6,6 % та 7,2 % немає де займатися (табл. 3).

Таблиця 2

Показники підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи, що мають позитивні мотиви до занять фізичною культурою, % (n=152)

Види мотивів	Дівчата (n=69)	Хлопці (n=83)
Поліпшення самопочуття	12,8	9,4
Спілкування з друзями	7,5	12,8
Розвиток рухових якостей особистості	5,3	16,8
Зміцнення стану здоров'я та підвищення адаптаційного потенціалу	19,2	13,6
Мати добру статуру	21,9	10,4
Розвиток вольових якостей особистості	16,5	18,9
Підвищення успішності в навчанні	5,5	2,1
Підвищення спортивних результатів	4,2	6,9
Приваблюють самі заняття	2,2	1,8
Підвищує авторитет серед учнів	4,9	7,3

Таблиця 3

Показники підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи, що мають відмови від занять фізичною культурою, % (n=159)

Види мотивів	Дівчата (108)	Хлопці (51)
Немає значення	12,6	11,7
Немає часу	7,8	7,9
Немає де займатися	6,6	7,2
Не дозволяє стан здоров'я	16,5	20,4
Втома після навчальних занять	14,8	18,7
Побоювання мати безглуздий вигляд	11,5	4,9
Лінь	21,6	26,8
Велика зайнятість побутовими справами	8,6	2,4

Ефективність проведення занять фізичною культурою та спортом після основних занять неможлива без усвідомленої мотивації підлітка на задоволення своїх потреб, мотивів занять та відмови від них, де вони не однакові і залежать від стану фізичного здоров'я в період зросту.

Таким чином, збільшенню фізичної активності підлітків підготовчої медичної групи важливе місце повинні займати самостійні заняття фізичними вправами у позаурочний час, які в подальшому будуть сприяти гармонійному розвитку з урахуванням дотримання певних принципів, правил і установок, медичного контролю і самоконтролю.

Висновки. Нами визначено, що підлітки підготовчої медичної групи у віці 11-13 років більш інтересують заняття оздоровчого напрямку, які в подальшому забезпечать прилив бадьорості, надійних щит проти багатьох захворювань та забезпечать високу працездатність.

Основними напрямками позитивної мотивації підлітків 11-13 років явилось бажання зміцнити стан свого здоров'я та підвищити адаптаційний потенціал; поліпшити загальне самопочуття; розвивати фізичні та вольові якості особистості; мати хорошу статуру; розширення спілкування з друзями, що в подальшому забезпечить гармонійний рівень фізичного розвитку у період пубертату.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення кардіореспіраторної системи підлітків 11-13 років підготовчої медичної групи.

Використані джерела

1. Айламазьян А. М. Выбор мотивов деятельности / А. М. Айламазьян // Теоретические аспекты, проблемы и экспериментальное изучение. – № 4. – С. 123 – 130
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23 – 25.

3. Бубка С.Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С. Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т. ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8 – 11.
4. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50 – 53.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 248 с.
7. Прудникова М. С. Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12-15 лет с учетом становления специфического биологического цикла : дис. ... к-та фіз. вих. наук: 24.00.01 / Прудникова Марина Сергеевна. – Х., 2011. – 282 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.

Prudnikova M.

MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ADOLESCENTS 11-13 YEARS WITH LOW ADAPTATION KHARKIV

The article analyzes the needs of physical training and sports adolescents 11-13 years of preparatory medical group.

Increasingly important medical and social problem is a high prevalence among adolescents adversely factors due to lifestyle – a low physical activity, poor nutrition, deficiency sons night, alcohol and psychotropic substances

The main purpose of organizational and motivational stage – the formation of health technologies correction of adolescent health, cause interest in regular exercise, physical self. Therefore, the formation of this phase encourages teenagers to specific forms of physical culture, encourage them to take up the necessary set of theoretical knowledge and practical skills designed to enhance their adaptive capacity.

This stage is an urgent problem at present, because the formation of interest in the work and attitude to their own health and others as values and value orientations provides a set personality teenager in puberty, which is embodied in beliefs, attitudes, ideals, evaluations, self

On the lower level is dominated by situational and pragmatic reasons teens participate preparatory medical group (MGP) in fitness activities directly in the future will affect the functional capacity.

Adolescents aged 11-13 years of preparatory medical group more interest class recreational destinations such as cycling recreation and tourism, which in future will provide a reliable shield against many diseases and provide high ability, a surge of vitality.

During the study determined that 52.8% of girls and 36.4% of boys do not need lessons f / k, with 35.5% and 30.3% occasionally expressed desire to engage and 16.9% and 28.1% wanted to engage in f / c and exercise to improve functional capacity.

Determined that to improve physical education preparatory medical group of teenagers in school time necessary depth understanding of the factors forming interest and satisfaction by various forms of employments.

Key words: *adolescents 11-13 years old, needs, motivation, physical culture and sports.*

Стаття надійшла до редакції 21.09.2016