

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м.Київ

Вступ. Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою та в позаурочний час. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують ро-зумову працездатність і соціальну адаптацію.

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв'язку зі збільшенням часу, який підростаюче покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час.

Одне із центральних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти і формування здорового способу життя школярів [1, 2].

Сучасні соціально-економічні умови висувають підвищені вимоги до фізичного стану людей. Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини.

Дослідження поведінки юнаків, пов'язаної з їх здоров'ям, має суттєве значення для розробки відповідних ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, збереженню здоров'я юнацької молоді.

Вивчення проблем формування фізичної активності юнаків 16-17 років, з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління [2].

Мета: вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку і особливості використання видів акварекреації в програмах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати дослідження. У шкільному віці спеціально організована рухова активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програма фізичного виховання у школі, так і добровільна у вільний від навчання час у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22%, тому й дефіцит складає приблизно 80%. Це призвело до негативних наслідків для здоров'я школярів. Так, за офіційними даними Міністерство охорони здоров'я України, 50% учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи. До часу випуску зі школи у багатьох старшокласників спостерігаються відхилення у стані здоров'я. За останні

п'ять років у загальноосвітніх школах зросла кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. У 56% дітей низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче середнього й середній і лише 7,5% – високий. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами, та з порушенням постави. Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатня рухова активність, яка трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості. Впродовж життя рухова активність має різне значення. Так, у дитячому віці вона забезпечує нормативний розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [3].

Для вирішення проблеми, нами було запропоновано використовувати інноваційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності з елементами акварекреації як засобу підвищення низької мотивації юнаків [1].

Проте існує проблема в реалізації таких занять. Ми змушені визнати, що такий вид акварекреації, як оздоровчо-рекреаційні заняття веслуванням, не є популярним в нашій країні [3]. Причинами можна назвати переважне спрямування не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, відсутність кваліфікованих фахівців, відсутність єдиної структури управління видами веслувального спорту, відсутність рекреаційно-спортивних веслувальних клубів та найголовніше – відсутність фінансування таких структур.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреативної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводяться на відкритому повітрі, постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту. Після завершення дослідження школярі, які брали участь, переглянули своє ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробка і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращенні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У літературі недостатньо розглянуті дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потрібно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах.

1. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К.; 2014. 455 с.
2. Круцевич ТЮ, Воробьев МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
3. Круцевич ТЮ. Фізична культура в школі: 10–11 класи: метод. посіб. К.: Літера ЛТД; 2010. 64 с.