

УДК 796.015.572:373.5.0166796

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Балацька Л.В., Єремія Я.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Необхідність популяризації фізичної культури і спорту серед дітей, підлітків та молоді обумовлена не тільки запитами і правами особистості школярів, віковими особливостями їх розвитку, постійно мінливими умовами життєдіяльності, а й «соціальним замовленням» суспільства на формування здорового покоління. Особливо тривожна тенденція складається зі здоров'ям старшокласниць. У школярів 16-17 років виявляються ураженість ендокринної системи, захворювання статевої, сечовидільних систем. Серед захворювань потенційних майбутніх матерів відзначені: гінекологічні хвороби (15%), дисгармонійний фізичний розвиток (25%), хронічні захворювання соматичної природи (35%) [7]. Основними причинами такого становища зі здоров'ям підростаючого покоління є економічні труднощі, зниження уваги до соціальних проблем і санітарної культури, ослаблення державної політики в галузі профілактичної медицини, згортання наукових досліджень поданої проблеми. Серйозною причиною порушення здоров'я старшокласників є постійні зростаючі навчальні навантаження в освітніх установах [7].

Ключові слова: аеробіка, старшокласниці, урок, мотивація, відвідування, розвиток, рівень.

Постановка проблеми. Традиційна організація фізичного виховання в загальноосвітніх школах не завжди цікава старшокласникам, часто не відповідає їх бажанням, потребам та інтересам, внаслідок чого вони погано відвідують уроки фізичної культури. Тому в даний час залишається актуальним питання про необхідність реалізації нових підходів, форм, методів і змісту фізичного виховання старшокласниць. При цьому дуже важливо знати їх основні мотиви і інтереси щодо фізичної культури і спорту [4, 6, 11, 19]. Згідно з нашими спостереженнями, найбільш привабливим видом спортивної активності старшокласників є аеробіка. Даний вид спорту формує рухову культуру і спортивну освіченість, сприяє вихованню всебічно розвинутої особистості. Аеробіка дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей, їх працездатність, творчу активність і сформувати мотиваційно-ціннісні настанови до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасної теорії та практики фізичного виховання показує, що освіті, оздоровленню старшокласників фізичним вихованням приділяється велика увага багатьох фахівців фізичного виховання [1, 11, 12]. Однак все більше спостерігаємо тенденцію зниження відвідуваності уроків фізичної культури.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Зміст, підхід до традиційних уроків фізичної культури – знижують популярність, зацікавленість у старшокласниць звідси відвідування на низькому рівні. Застосування нового змісту з включення до них елементів аеробіки мають великі перспективні шляхи до його удосконалення [1, 2, 3].

Метою нашої статті виступає підвищити рівень мотивації до занять фізичною культурою на прикладі застосування аеробіки.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день аеробіка в старших класах загальноосвітньої школи не пов'язана з великими м'язовими і нервовими навантаженнями, жорстким самообмеженням, підпорядкуванням всієї життєдіяльності до досягнення поставленої мети. Помірний,

різноманітний зміст цілеспрямованої рухової діяльності знімає зайву напругу, формує життєво необхідні рухові вміння і навички, відповідно забезпечує мотивацію в процесі занять фізичними вправами. створює умови для досягнення:

- гармонії в фізичному і духовному розвитку;
- підвищення загального рівня культури;

– залучення до краси, так як кожна фізична вправа містить в собі певний естетичний потенціал, що впливає на формування почуття прекрасного.

У процесі навчально-тренувальних занять з аеробіки ставлять завдання не тільки оволодіння новими танцювальними рухами, але й вдосконалювати раніше вивчені елементи рухів, освоювати танцювальні ланцюжки, комплекси вправ в різних умовах.

Аеробіка дозволяє:

- 1) вирішувати завдання, пов'язані з удосконаленням і вихованням особистості (моральні, естетичні, інтелектуальні, трудові);
- 2) опановувати спеціальні рухові вміння та навичками;
- 3) розвивати і вдосконалювати фізичні якості, покращувати морфофункціональні властивості організму – рухливість в суглобах, гнучкість та ін.;
- 4) розвивати цікавість до занять фізичною культурою;
- 5) прищеплювати організованість навичок;
- 6) удосконалювати сенсорні системи організму;
- 7) підвищувати стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Рівень психологічного розвитку старшокласниць дозволяє їм усвідомити серйозність і необхідність збереження і зміцнення свого здоров'я. Такого усвідомлення немає в молодшому і середньому шкільному віці. Підліток в силу особливостей свого психологічного розвитку не розглядає здоров'я як цінність. Оздоровчі програми, засновані на аеробіці, мають комплексний вплив на організм що займаються. При цьому фактично в будь-якому вигляді аеробіка може досягати головних цілей – розвивати кардіореспіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість.

Заняття аеробікою надають позитивні ефекти на:

а) серцево-судинну систему: збільшується розмір серцевого м'яза; збільшується сила скорочень; збільшується обсяг крові, що перекачується за одне скорочення; знижується частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої; знижується ЧСС при субмаксимальних навантаженнях.

б) кровоносні судини і хімічний склад крові: знижується систолічний та діастолічний тиск крові в стані спокою; знижується концентрація ліпідів в сироватці крові; збільшується здатність крові до транспортування кисню (підвищується рівень гемоглобіну); збільшується концентрація високомолекулярних ліпопротеїнів, відповідальних за зниження рівня холестерину.

в) дихальна система: збільшується функціональний об'єм легенів під час тренувальних занять; поліпшується легенева кровопостачання; поліпшується дифузія дихальних газів; збільшується життєвий об'єм легенів.

г) м'язову систему: поліпшується м'язовий тонус; покращується капілярне харчування м'язів; поліпшується ферментативна функція м'язових клітин; збільшується опір м'язової втоми.

д) біомеханічний ефект (м'язові адаптації до аеробних навантажень): повторюваність скорочень м'язів під час аеробних тренувань ведуть до змін в м'язових волокнах, капілярної провідності, функціях мітохондрій і окислювальних ферментів. Тренувальні заняття аеробного характеру не призводять до зміни відсоткової кількості повільно скорочуваних м'язових волокон. У той же час їх діаметр може перевищувати діаметр відповідних швидко скорочуються волокон на 7-22%.

Збереженню та зміцненню здоров'я школярів в даний час не приділяється належної уваги, а фізкультурно-оздоровчі заходи в загальноосвітніх школах рідко відповідають сучасним вимогам і не сприяють ефективному зміцненню здоров'я. Особливе занепокоєння викликає тенденція стану здоров'я старшокласників, що постійно погіршується.

Для виявлення достовірних показників ефективності експериментальних навчальних занять для формування культури особистості старшокласників нами було проаналізовано відвідуваність уроку фізичної культури з поважної (через хворобу, участь в змаганнях і т. п.) і неповажної причини, що в свою чергу показує інтерес до занять фізичною культурою. Крім того, було проведено анкетування старшокласників ЕГ і КГ.

Таблиця 1

Відвідуваність навчальних занять з фізичної культури (ФК) старшокласницями протягом року

| Показник | Група | До експерименту | Після експерименту | Достовірність відмінності, t |
|---|-----------|-----------------|--------------------|------------------------------|
| Кількість пропущених днів з неповажних причин | ЕК (n=17) | 12,3±1,5 | 7,1±0,4 | p<0,05 |
| | КГ (n=15) | 13,1±1,2 | 12,3±0,7 | p<0,05 |

Дані, наведені в таблиці 1, показують, що до педагогічного експерименту між старшокласницями

ми контрольної і експериментальної груп не було великих відмінностей у пропусках занять протягом року. Результати, отримані після педагогічного експерименту, свідчать, що у дівчат, які займаються за програмою аеробіки, відвідуваність з неповажної причини знизилася значно (42%), а у дівчат, що займаються за стандартною програмою – незначно (9%).

Таблиця 2

Прояв цікавості до навчальних занять з фізичної культури (%)

| Чи цікаво вам відвідувати уроки фізичної культури? | Експериментальна група (n=17) | | Контрольна група (n=15) | |
|--|-------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту |
| Так, цікаво | 43% | 61,3% | 45% | 47% |
| Більше цікаво, ніж навпаки | 24% | 38,7% | 28% | 25% |
| Іноді | 20% | 0% | 16% | 19% |
| Не цікаво | 13% | 0% | 11% | 9% |

Ми вважаємо, такі зміни в ЕГ відбулися в наслідок підвищення зацікавленості старшокласниць в заняттях, і їх мотивації.

Прояв інтересу і мотивації до занять з фізичної культури вивчали, використовуючи анкетування. Результати анкетування старшокласників, проведеного на початку і в кінці експерименту, представили в таблиці 2.

В результаті проведеного експерименту у дівчат ЕГ підвищився інтерес до занять з фізичної культури на 19,3% («цікаво на заняттях» і «більше цікаво, ніж навпаки»).

Після педагогічного експерименту кількість респондентів ЕГ, бажаючих надалі займатися фізичною культурою і спортом, зросла на 16% (табл. 3).

За результатами проведеного опитування можна відзначити те, що реалізація експериментальних навчальних занять дозволила підвищити відсоток дівчат в ЕГ, бажаючих займатися з фізичною культурою більше, ніж в 2 рази на тиждень на 58,9%. Даний факт обумовлений, мабуть, тим, що в процесі навчально-тренувальних занять у дівчат ЕГ підвищився інтерес до предмету «Фізична культура».

Таблиця 3

Бажання старшокласниць займатися фізичною культурою чи спортом по закінченню школи (%)

| Чи будете займатися фізичною культурою чи спортом по закінченню школи? | Експериментальна група (n=17) | | Контрольна група (n=15) | |
|--|-------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту |
| Обов'язково буду займатись | 22% | 36% | 17,6% | 29,4% |
| Буду, якщо є на це час і бажання | 24% | 30% | 52,9 | 50,7 |
| Напевне ні, ніж так | 13% | 9% | 11,8% | 5,9% |
| Важко відповісти | 59% | 25% | 17,7% | 14% |

Висновки і пропозиції. Результати соціологічного аналізу дозволили встановити позитивні зміни мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласниць експериментальної групи до фізкультурної діяльності, а також до навчального предмету «Фізична культура».

Подальші дослідження необхідно спрямувати на детальніше вивчення особливостей зміни стану функціональної системи та освоєння теоретичного рівня знань у старшокласниць на прикладі занять аеробікою.

Список літератури:

1. Балацька Л. В. Рівень теоретичних знань з олімпійської освіти студентів напрямку підготовки «фізичне виховання» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича / Л. В. Балацька // Мол. вчений (спец. вип.). – 2017 № 3.1 (43.1). – С. 33-36.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-7.
3. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н. Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59-63.
4. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163-166.
5. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В. У. Кренделева // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175-178.
6. Мороз О. О. Енерговитрати молодих жінок (21-35 років) та їх зв'язок з показниками маси тіла / О. О. Мороз // Молода спортивна наука України. – 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 141-144.
7. Романчук О. П., Гречко О. Д., Перевощиков Ю. О. Вегетативна регуляція діяльності серцево-судинної системи дівчат преубертатного віку, які займаються танцювальною аеробікою / Романчук О. П., Гречко О. Д., Перевощиков Ю. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проб. фіз. вих. і сп. – 2010. – № 3. – С. 71-74.
8. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. Семененко, В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85-90.
9. Сотник Ж. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики / Ж. Сотник, В. Романова, Л. Винокурова // Фізична виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 247-250.
10. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондарь, М. М. Кочуева // Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. – 2010. – № 17. – С. 295-306.
11. Шандригось Г. А., Шандригось В. І. Олімпійська освіта як компонент підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось, В. І. Шандригось // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали II регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огністого А. В. – Тернопіль: В-во СМТ «Вектор», 2017. – С. 151-153.
12. Yarmak O., Galan Y., Nakonechnyi I., Hakman A., Filak Y. & Blahii O. (2017). Screening System of the Physical Condition of Boys Aged 15-17 Years in the Process of Physical Education. Journal of Physical Education and Sport, 17 Supplement Issue 3, 1017-1023. doi:10.7752/jpes.2017.s3156.

Балацкая Л.В., Еремия Я.И.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИЦ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация

Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди детей, подростков и молодежи обусловлена не только запросами и правами личности школьников, возрастными особенностями их развития, постоянно меняющимися условиями жизнедеятельности, но и «социальным заказом» общества на формирование здорового поколения. Особенно тревожная тенденция складывается со здоровьем старшекласниц. У школьниц 16-17 лет оказываются пораженностью эндокринной системы, заболевания половой, мочевыводящих систем. Среди заболеваний потенциальных будущих матерей отмечены: гинекологические болезни (15%), дисгармоничное физическое развитие (25%), хронические заболевания соматической природы (35%) [7]. Основными причинами такого положения со здоровьем подрастающего поколения являются экономические трудности, снижение внимания к социальным проблемам и санитарной культуры, ослабление государственной политики в области профилактической медицины, свертывание научных исследований по данной проблеме. Серьезной причиной нарушения здоровья старшекласниц есть постоянные растущие учебные нагрузки в образовательных учреждениях [7].

Ключевые слова: аэробика, старшекласницы, урок, мотивация, посещения, развитие, уровень.

Balatska L.V., Yermiy Ya.I.

Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

THE INFLUENCE OF AEROBICS ON THE LEVEL OF MOTIVATION OF HIGH SCHOOL GIRLS TO ATTAND PHYSICAL CULTURE LESSONS

Summary

The need for popularization of physical culture and sports among children, adolescents and youth is caused by constantly changing circumstances of life and social order of a society for the formation of a healthy generation. Experts in health systems of all time considered physical education as an integral part of the process of education and upbringing of the rising generation, recognizing the role of physical exercises in formation the harmony of the personality [5, 8, 9]. Many scholars and specialists point out that at present the requirements for the physical education of pupils dictate the need for the modernization of the educational process through the use of new ways of organizational and methodological solutions, that ensure the improvement of the quality of pupils motor activity and the quality of attending physical education lessons [4, 9].

Keywords: aerobics, high school girls, lesson, motivation, attendance, development, level.