

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Циб К., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
madam.tsyb@mail.ru

Вступ. Фізичні навантаження відіграють важливу роль у розвитку організму підлітків. У наш час учні 10–11 класів не приділяють належну увагу заняттям фізичною культурою. З цієї причини при постійному збільшенні навчального навантаження виникає дефіцит рухової активності. У перспективі це призводить до розвитку хронічної втоми, відбувається зниження працездатності, виникає неспроможність опиратися та запобігати захворюванням. Науковці пов'язують це з несприятливими тенденціями активної популяризації роботи, пов'язаної з мозковою активністю.

Мета. Дослідити вмотивованість школярів до занять фізичною культурою та спортом, визначити можливі шляхи вирішення проблеми дефіциту фізичної активності.

Виклад матеріалу дослідження. Одним із факторів, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння професією студентами, є фізична культура та спорт [1, 70].

Нами було проведено електронне опитування серед учнів 10–11 класів ХСШ №114. У цьому опитуванні взяло участь близько 50 учнів, 60% з них – це дівчата та 40% – юнаки.

Респондентам були поставлені 18 запитань. Серед них: «Чи маєте ви інші фізичні навантаження окрім уроків фізкультури?», «Що стимулює вас займатись спортом?».

Близько 70% учнів мають інші фізичні навантаження окрім занять фізичної культури. При цьому більше $\frac{3}{4}$ з них – дівчата, що займаються фітнесом, відвідують йогу чи кардіозону тренажерної зали по 2-3 рази на тиждень. Хлопці надають

перевагу спортивним секціям. Особливою популярністю користуються секції волейболу та футболу. На запитання «Що стимулює вас займатись спортом?» могли відповісти тільки ті опитувані, що відповіли «так» на запитання про додаткове фізичне навантаження. При цьому близько 80% з них зазначили, що хотіли б мати красиве тіло та бути здоровими. Всі ці 80% склали дівчата. Останні 20% – це дівчата та хлопці, які займаються спортом, бо їм це подобається. Жоден з респондентів не відповів, що займається спортом, бо це модно.

Окрім того, декілька респондентів погодились з тим, що спорт допомагає зняти психоемоційне напруження, що виникає в процесі навчання, а також допомагає підвищити функціональну працездатність, стійкість до дії несприятливих факторів навчально-виробничого середовища.

Для мотивації учнів до занять спортом ми пропонуємо:

1. Підвищити кількість годин та інтенсифікувати фізичне навантаження на уроках фізичної культури.

2. Проводити бесіди з попередження дитячих захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю. Рекомендуємо супроводжувати бесіду прикладами у вигляді електронної презентації та поясненням перспектив розвитку відхилень у підлітковому організмі.

Висновки. З вищевикладених досліджень ми можемо зробити наступні висновки: більшість учнів усвідомлюють, що додаткові фізичні навантаження у вигляді спортивних ігор та фізичного самовдосконалення підвищують функціональну активність ЦНС, серцево-судинної, дихальної, опорно-м'язової системи та організму в цілому.

Література

1. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.