

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ НА РІВЕНЬ  
МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ  
16–17 РОКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Віра Підгайна**

*Національний університет  
фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** У статті проаналізовано можливі шляхи застосування аква-рекреації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для юнаків 16–17 років. На основі аналізу наукової і методичної літератури та даних мережі «Інтернет» вдалося визначити основні напрямки та пріоритети використання аква-рекреації для подальших досліджень. Застосування таких фізкультурно-оздоровчих занять дасть змогу розв'язати низку актуальних проблем організації молодіжного дозвілля в умовах сьогодення.

**Ключові слова:** аква-рекреація; дозвілля; мотивація та інтерес.

**Abstract.** The article discusses possible ways of using aquatic recreation in the process of physical culture and health classes for 16–17-year-old boys. Based on the analysis of scientific and methodical literature and Internet data, it was possible to determine the main directions and priorities for the use of aquatic recreation for further research. The use of such physical and recreational classes will allow solving a number of current problems of youth leisure organization in today's conditions.

**Keywords:** aquatic recreation; leisure; motivation and interest.

**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. 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 розумову працездатність і соціальну адаптацію.

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. У зв'язку зі збільшенням часу, який молоде 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 [1, 2, 4].

Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, нетрадиційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини [1, 3]. Дослідження поведінки юнаків, пов'язаної з їх здоров'ям, має суттєве значення для розроблення відповідних ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, збереженню здоров'я дітей шкільного віку. Вивчення проблем формування фізичної активності юнаків 16–17 років з урахуванням особливостей їхнього психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління [2].

**Мета** – вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку та особливості використання видів акварекреації в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової і методичної літератури та документальних матеріалів; компаративний метод, логіко-теоретичний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** 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 становить приблизно 80%. Це призводить 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 в багатьох старшокласників спостерігаються відхилення у стані здоров'я. Збільшилася кількість школярів із психічними розладами та з порушенням постави. Саме тоді, коли відбувається становлення організму, він найбільш чутливий до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, зокрема й обмеженої рухової активності, що призводить до виникнення гіпокінезії (нестачу рухів) та гіподинамії (нестачу фізичних навантажень).

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 спричиняє систематичне накопичення втоми, що негативно позначається на загальному стані їхнього здоров'я. Тож питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [2, 3, 5].

Наявні наукові дослідження, в яких розглянуто досить цікаві, інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, питання поліпшення стану здоров'я та підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та зумовлює актуальність дослідження. Для розв'язання проблеми запропоновано використовувати інноваційні види оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами різних видів веслування як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків [1, 3].

Проте існує проблема в реалізації таких занять, тому попри всі названі чинники, змушені визнати, що такий вид акварекреації, як фізкультурно-оздоровчі заняття веслуванням, не є популярним у нашій країні [5]. Причинами можна назвати переважне спрямування не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, відсутність кваліфікованих фахівців. Вивчаючи наукові роботи зарубіжних авторів та аналізуючи досвід країн, таких як Англія, Канада, де веслування є національним видом спорту, можемо стверджувати про ефективність такої організації, як рекреаційно-спортивний веслувальний клуб [3].

Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їхнього психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який містить такі компоненти: режим навчання, організацію вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність.

Аналіз спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації фізкультурно-оздоровчої 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 проводять на свіжому повітрі, постійний контакт з при-

родними чинниками – сонцем, повітрям, водою; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту.

Аналіз літературних даних за темою дослідження дав підставу констатувати її недостатню вивченість. Більшість досліджень у цьому напрямі проведено серед школярів різного віку, які використовували в оздоровчих заняттях різні види рухової активності [5], але практично відсутні роботи щодо комплексного використання засобів аква-рекреації серед юнаків у процесі дозвіллевої діяльності. Актуальною проблемою є пошук і наукове обґрунтування таких засобів та форм фізкультурно-оздоровчих занять, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням.

**Висновок.** 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 розробки і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращені форми занять.

#### Список використаних джерел

1. Андреева О.В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі / Андреева О.В., Ковальова Н.В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 45–53.
2. Елисеєва Д.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей школьного возраста / Елисеєва Д.С. // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 248–250.
3. Єременко Н.П. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення / Єременко Н.П. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. – Львів, 2012. – С. 216–219.
4. Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2011. – Vol. 43(7). – P. 1334–1359.
5. Aranceta J. Prevalencia de obesidad en España / Aranceta, J., Serra, L., Foz-Sala M. Moreno B. // Medicina Clínica. – 2005. – Vol. 125. – P. 460–466.