



Лілія Шейко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Вступ. Здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання начальних і професійних функцій молодих чоловіків та жінок. Аналіз останніх публікацій показує постійне збільшення досліджень, що вивчають трансформацію загальнолюдських цінностей та творчий потенціал фізичної культури. Численні дослідження переконливо доводять, що традиційні заняття з фізичного виховання за змістом, обсягом та інтенсивністю не зовсім відповідають потребам організму. Вирішенням цієї проблеми можуть стати заняття у різних спортивних секціях та групах здоров'я, у тому числі й групах оздоровчого плавання [3; 4].

Плавання вже давно визнане корисним для здоров'я. Сучасні тенденції розвитку методики проведення оздоровчих програм з плавання допускають комплексне використання та поєднання різних видів фізичних вправ. На заняттях плаванням навантаження зростає за рахунок безперервного руху, що викликає додаткове навантаження та збільшує тренувальний та оздоровчий ефект [2; 5]. Заняття плаванням не тільки впливають на фізичний стан організму, функціональні системи, а й на емоційний стан. Такі взаємопов'язані та взаємозумовлені складові життєдіяльності забезпечують успіх особистості в соціумі, чому сприяє аеробний та тренувальний ефект [1; 2; 5].

Мета дослідження. Метою дослідження було визначення та обґрунтування мотивації занять з плавання для молодих осіб віком 18-25 років, розкриття пріоритетних мотивів до занять оздоровчим плаванням.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи соціологічних досліджень (опитування та анкетування), метод педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження здійснювали у групах оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. З метою визначення мотивації до занять плаванням було розроблено анкету, на підставі якої проводилося опитування молодих людей віком 18-25 років (11- жінок та 9 – чоловіків). В анкеті пропонувався до розгляду ряд факторів, які спонукають людей займатися фізкультурою та спортом, зокрема оздоровчим плаванням.

Стаж занять респондентів становив від 6 місяців до 3-х років. 7 осіб (5 жінок та 2 чоловіка (35%) – мали стаж від 6 місяців до 1 року); 8 осіб (4 жінки та 4 чоловіка (40%)) – від 1,5 до 2-х років; 5 осіб (2 жінки та 3 чоловіка (25%) – до 3-х років. Близько 80% опитаних респондентів відповіли, що раніше відвідували інші секції (9 жінок та 7 чоловіків). Значна частина опитаних (80%) зазначили, що регулярно вдаються до додаткових фізичних навантажень, таких як ранкова гімнастика, пробіжки тощо. 6 жінок та 4 чоловіки (50% респондентів) відповіли, що в результаті регулярних занять плаванням помітили реальні зміни свого функціонального стану. Поліпшення самопочуття та емоційне піднесення констатувало 95% (19 респондентів – 10 жінок та 9 чоловіків) і це на їх погляд є результатом регулярних занять оздоровчим плаванням. Переважна більшість опитаних вважають, що регулярні заняття плаванням підвищують внутрішні резерви організму (80%), сприяють вихованню сили волі (90%); сприяють дотриманню здорового способу життя (70%). 80% (10 жінок та 6 чоловіків) виявили тверде бажання продовжити заняття плаванням; 100% (опитаних) стверджували, що потрібно урізноманітнити заняття, а 40% виявили інтерес до отримання додаткової інформації щодо оздоровчого плавання. 100% молодих чоловіків виявили бажання брати участь у змаганнях. Серед жінок відсоток згодних на участь у змаганнях значно нижчий за 45,4% (5 жінок).

Вивчення мотивації до занять оздоровчим плаванням показало, що пріоритетність розподіляється так: у чоловіків на 1 місці - підтримка спортивної форми, оволодіння технікою плавання, виховання сили волі; на 2 місці – зміцнення здоров'я, підвищення внутрішніх резервів організму; на 3 – дотримання здорового способу життя. У жінок на 1 місці – корекція фігури та зміцнення здоров'я; на 2 – ЗОЖ та підвищення внутрішніх резервів організму; на 3 – підтримка спортивної форми.

Висновки: 1. Отримані дані свідчать про те, що молоді люди знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але не завжди його дотримуються. 2. Більшість відмічають



значимість мотивації до занять оздоровчим плаванням – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку. 3. На підставі вивчення пріоритетних мотивів занять оздоровчим плаванням встановлено, що завдяки цьому виду спорту можливе підвищення активності, зацікавленості високим рівнем власного фізичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Баламутова Н. М. Исследование мотивации и эффективности оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 79 – 85.
2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Олейников И. П. Особенности мотивов выбора специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре со студентами гуманитарных вузов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков: 2009. № 3. С. 11 – 14.
3. Бауэр В. Г. Массовая физическая культура и оздоровление населения. Вестник спортивной науки. 2012. № 1. С. 39 – 40.
4. Лисак В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. № 1. С. 172 – 173.
5. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Мотивация занятий оздоровительным плаванием взрослых людей, посещающих группы здоровья. Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту [електронний ресурс]. Харків:ХДАФК, 2017. С. 104 – 109.