

Filina V.

Adiutantka państwowego
Uniwersytetu im. Iwana Franka w Żytomierzu

KSZTAŁTOWANIE MOTYWACJI DZIECI W WIEKU SZKOLNYM DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ZA POMOCĄ ZAŁĘC Z JUDO

Abstrakt. W artykule omówiono przyczyny niskiej aktywności fizycznej uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Przedstawiono główne kierunki działań edukacyjnych, formy i środki, które przyczyniają się do podniesienia poziomu motywacji uczniów szkół ponadgimnazjalnych do uprawiania kultury fizycznej i sportu.

Słowa kluczowe: *uczniowie, judo, aktywność fizyczna, zdrowie, motywacja.*

Znaczenie badania. Kultura fizyczna i aktywność sportowa uczniów szkół ponadgimnazjalnych są ważne, ponieważ przyczyniają się do promocji zdrowia, harmonijnego rozwoju organizmu dziecka, kształtowania umiejętności zdrowego stylu życia, poprawy aktywności ruchowej oraz zapewniają przygotowanie psycho-emocjonalne i fizyczne do samodzielnego życia w środowisku społecznym [4]. W związku z pandemią w 2020 roku sytuacja epidemiologiczna wpłynęła na aktywny tryb życia młodzieży szkolnej. Wszak ograniczona aktywność fizyczna, brak aktywności fizycznej u uczniów powoduje pogorszenie stanu zdrowia [3].

Zainteresowanie i motywacja związane z wiekiem przesuwają się w kierunku życia wirtualnego, w którym uczniowie wyrzucają niewykorzystane emocjonalne doświadczenia zwycięstw i porażek [1].

Zajęcia judo służą jako środek do kształcenia zdolności motorycznych i cech fizycznych; Pomagają nabrać pewności siebie, a także przyczyniają się do kształtowania motywacyjnego nastawienia uczniów do kultury fizycznej i działań zdrowotnych [1].

Wiadomo, że judo jest jednym z najskuteczniejszych i najtańszych środków wychowania fizycznego młodzieży, ponieważ podczas zajęć zapaśniczych dzieci w wieku szkolnym rozwijają i doskonalą takie cechy fizyczne jak szybkość, wytrzymałość, siła, gibkość, szybkość i zdolności siłowe. Tak więc judo w Japonii jest integralną częścią wychowania fizycznego w placówkach oświatowych, mającą na celu poprawę zdrowia, rozwój oraz poprawę cech i zdolności fizycznych, a głównym zadaniem wychowania fizycznego jest nauczanie systemu poprawy zdrowia za pomocą sztuk walki oraz zwiększanie zainteresowania ćwiczeniami fizycznymi [1].

Jednym z priorytetowych obszarów polityki społecznej dla rozwoju naszego społeczeństwa jest zdrowie młodego pokolenia. W literaturze fachowej problematyka konwersji technologii treningu sportowego w judo na rzecz modernizacji systemu wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych prezentowana jest jedynie w aspekcie teoretycznym i metodycznym [2], a

znane próby wykorzystania sportowego komponentu zapasów w wychowaniu fizycznym młodzieży szkolnej nie znalazły adekwatnych rozwiązań organizacyjnych i metodycznych [1, 3, 4].

Celem pracy jest uzasadnienie skuteczności stosowania kompleksu form i środków judo, które przyczynią się do kształtowania motywacji uczniów 16 – 17 lat do aktywności fizycznej.

Wyniki badań. W celu zwiększenia motywacji do aktywności fizycznej u uczniów 16 – 17 lat, a także uzupełnienia wiedzy w tym kierunku, zajęcia pozalekcyjne obejmowały:

- 1) spotkanie uczniów z pracownikiem służby zdrowia na temat zdrowego stylu życia;
- 2) uczęszczanie uczniów do sekcji sportowych judo;
- 3) wycieczka do Młodzieżowej Szkoły Sportowej nr 2 miasta Żytomierza;
- 4) samodzielna aktywność fizyczna (poranna gimnastyka higieniczna, spacer i zajęcia na świeżym powietrzu z rodzicami w weekendy).

Finałem były spotkania z Serhijem Sydorenko, brązowym medalistą XIII Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w 2008 roku w judo.

O tym, że prace badawcze i eksperymentalne wpłynęły na predyspozycje motywacyjne uczniów do wychowania fizycznego i sportu, świadczy również fakt, że po wycieczce do Młodzieżowej Szkoły Sportowej № 2 miasta Żytomierz, spotkania z brązowym medalistą Igrzysk Paraolimpijskich 2008 w judo Serhijem Sydorenko; Mistrz Świata w Judo 2021 – Luka Netiaga, uczniowie zapisywali się do różnych sekcji sportowych, w tym większości w judo. Tak więc, jeśli podczas wstępnej ankiety okazało się, że tylko 28,5% uczniów zajmowało się wychowaniem fizycznym i sportem poza szkołą, to po zakończeniu eksperymentu ich liczba wzrosła do 67,4%.

Ważne jest, że zmienił się stosunek uczniów do lekcji wychowania fizycznego i zdrowia: 20,5% uczniów umieściło ją na pierwszym miejscu (we wstępnej ankiecie), a po drugiej ankiecie 37,8% dzieci wskazało ją jako swój ulubiony przedmiot. 54,3% badanych zaczęło regularnie uczęszczać na zajęcia sportowe judo. Wychowanie fizyczne i lekcje zdrowia stały się interesujące dla 88,2% i jest to znacząca dynamika, w porównaniu z 28,5% respondentów, którzy odpowiedzieli pozytywnie na odpowiednie pytanie na początku eksperymentu.

Wnioski. Zaproponowane formy zajęć pozalekcyjnych w oparciu o kulturę fizyczną i orientację sportową oraz motywację do aktywności fizycznej pozwoliły stworzyć dogodne warunki do rozwoju i doskonalenia nie tylko cech i zdolności fizycznych, ale także zasad fairplay uczniów klas 10-11, aby ukształtować potrzebę regularnych treningów judo i zajęć wychowania fizycznego.

Literatura

1. Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Yevgenii. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 82, 2018. P. 565 – 569.

2. Grygoriy Griban, Kostiantyn Prontenko, Yuliya Kostyuk, Pavlo Tkachenko, Tetiana Yavorska, Yevgenii Zzhukovskyi, Victor Shaverskiy. Formation of middle school pupil movements using basketball Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 41, 2018. P. 304 – 309.

3. Prysiazhniuk Stanislav, Tolubko Volodymyr, Oleniev Dmytro, Parczewskyy Yuriy, Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Zhyrnov Oleksandr. The influence of physical activities on biological age parameters of the first-year female students from the special medical department. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 81, 2018. P. 561 – 564.

4. Valerii Plisko, Tetiana Doroshenko, Antonina Minenok, Anita Sikura, Valentin Oleshko, Grygoriy Griban, Kostiantyn Prontenko, Valentin Bondarenko. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18 Supplement issue 2, Art 156, 2018. P. 1050 – 1054.