СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ 11-12 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Шестерова Людмила, Дзюба Ольга, Пятницька Дар'я

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків

Анотація. У статті показані результати анкетування школярів 5-х та 6-х класів щодо їх відношення до занять фізичними вправами. Встановлено, що найбільшою популярністю в учнів 11-12 років користуються як інноваційні види спорту аеробіка, вуличні види спорту, так і футбол, волейбол, баскетбол, тобто спортивні ігри. Основними мотивами до занять слугують обов'язковість (55%) та зміцнення здоров'я (30%).

Ключові слова: школярі, мотивація, інноваційні види спорту.

Вступ. Педагогічний досвід свідчить, що фізична культура і спорт для багатьох людей все ще не стала особистісною цінністю та не розглядається як впливовий фактор підвищення стану здоров'я. Тому проблема впливу вчителів з метою мотивації до занять фізичною культурою і спортом, зокрема оздоровчим фітнесом дітей середнього шкільного віку є досить актуальною. Формування мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом та здорового способу життя відображено в роботах О. В. Андрєєвої [1], Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйова, Г. В. Безверхньої [6], Н. В. Москаленко [7]. Одним із шляхів її підвищення дехто з фахівців вважають впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти новітніх інноваційних технологій, а саме інноваційних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури та систем спеціальних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану сенсорних систем [2, 5, 8]. Одним із таких модулів може бути аеробіка, яка може задовольнити рухову активність дітей під час карантину та воєнного стану. Г. Глоба [3] вважає, що розробка та наукове обґрунтування

фінансово маловитратної моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою.

Нажаль, існуючі сьогодні методики занять зі школярами середніх класів в багатьом повторюють зміст та організацію занять різноманітними видами спорту та системами вправ з дорослими, але у більш спрощеному варіанті. Зазвичай вони не враховують анатомо-фізіологічні та психологічні особливості цього контингенту.

Мета дослідження. Визначити пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами у дітей 11-12 років.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 64 школярі 5-х та 6-х класів загальноосвітніх шкіл м. Харкова. Серед них було 30 дівчаток та 34 хлопчики.

Під час проведення дослідження використовувалися наступні **методи**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури показав, що важливим чинником, який мотивує школярів до занять фізичними вправами є їх ставлення до таких занять [4]. З метою визначення мотивів до занять фізичними вправами школярів 5-х та 6-х класів було проведено анкетування. Аналіз його результатів дозволив встановити, що 55% учнів 11-12 років основним мотивом для відвідування уроків фізичної культури назвали їх обов’язковість. Слід зауважити, що дівчатка більш відповідальне ставляться до відвідування занять, хоча і менш зацікавлені в них. Далі думки школярів розподілилися наступним чином: 30% дітей відвідують з метою зміцнення здоров’я, 10% – з метою формування гарної фігури та 5% – з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження щодо популярності видів спорту серед учнів 5-х та 6-х класів свідчать, що найбільшою популярністю у дівчаток цього віку користується аеробіка (40%); далі за популярністю ідуть спортивні ігри (20%), переважно волейбол та баскетбол; східні єдиноборства і гімнастика – по 10%; легкій атлетиці, лижному спорту та їзді на велосипеді віддали свої вподобання – 20% респондентів.

Декілька інша картина спостерігається у хлопчиків. Так, 50% з них хотіли б займатися футболом; відвідувати заняття зі східних єдиноборств та вуличних видів спорту (паркур, стритбол та ін.) – по 20%; 10% респондентів – іншими видами спорту.

Необхідність займатися фізичними вправами у вільний час відзначають понад 70% опитаних, але регулярно займаються лише близька 40%. Слід відзначити, що розуміння необхідності занять у відсотковому відношенні у дівчаток вище, ніж у хлопчиків, але регулярно займається більший відсоток хлопчиків.

Думки щодо часу, який слід приділяти на день заняттям фізичними вправами, розподілилися наступним чином: до 1 години – 30,0%; 1-2 години – 48,6%; більш ніж 2 години – 4,7%. 8,3% опитаних вважають цей час недостатнім для занять та 8,4% – вважають такі заняття зайвими. Анкетування показало, що вище вказані години, що відводяться для занять фізичними вправами, стосуються лише цілеспрямованих занять. На наш погляд, під час розгляду цього питання слід враховувати й діяльність дітей під час дозвілля, на що вони не звернули уваги при заповненні анкети. У цьому випадку кількість часу, що витрачається на фізичні вправи, значно зросте.

Таким чином, проведене дослідження дало змогу встановити вподобання школярів до занять фізичними вправами, що, в свою чергу, може бути враховано при формуванні змісту річних навчальних планів з фізичної культури для школярів цього віку.

Висновки:

1. Аналіз сучасних даних науково-методичної літератури та практики

свідчить, що одним із ефективних шляхів удосконалення процесу фізичного виховання школярів 11-12-ти років є використання інноваційних видів спорту та систем вправ, які викликають у них зацікавленість.

2. Встановлено, що мотивами до занять фізичними вправами школярів 5-х та 6-х класів є їх обов'язковість (55%); зміцнення здоров'я (30%); формування гарної фігури (10%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (5%).

3. Результати анкетування свідчать, що найбільш популярними видами фізичних вправ у дівчаток є: аеробіка (40%); спортивні ігри (20%); східні єдиноборства і гімнастика – по 10%; легка атлетика, лижний спорт та їзда на велосипеді – 20%. Хлопчики віддають перевагу заняттям футболом (50%); східними єдиноборствами (20%); вуличними видами спорту (20%) та іншими видами спорту (10%).

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку нових методик проведення занять з найбільш популярних серед цього контингенту школярів видів фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 2. С. 81–84.

2. Бермудес Д. Нормативно-правові основи впровадження варіативних модулів з фізичної культури. *Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк). Луцьк : Волинський ІППО, 2019. С. 189–192.

3. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. … канд. наук фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 20 с.

4. Дейнеко А. Х. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2014. №.4 (42). С. 26–30.

5. Єднак Г, Єднак В. Корфбол як засіб оздоровлення та підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури. *Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»* : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк). Луцьк: Волинський ІППО, 2019. С. 157–159.

6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.

7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів автореф. дис. … док. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2009. 42 с.

8. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: Тов. «ОВС», 2003. № 2. С. 18–20