

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ ФІТНЕС-ЙОГА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Семенова Юлія Юрївна

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків*

Анотація. У статті представлені показники ставлення учнів середніх класів до варіативного модулю фітнес – йога на уроках фізичної культури. Проведено аналіз літературних джерел стосовно сучасної освітньої реформи у галузі фізичної культури. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у зацікавленості занять з йоги та теоретична підготовка з цієї практики серед учнів середніх класів різної статі. Відображено відсоткове співвідношення впровадження у освітній процес практики йоги та бажання займатися йогою на уроках фізичної культури у закладі середньої освіти.

Ключові слова: Нова українська школа, йога, фітнес, фізична культура, учні середніх класів.

Вступ. Кожного дня ми стикаємося з проблемами якості освіти. Надавати чіткі знання з того чи іншого предмету, щоб ними можна було користуватися не тільки у закладах освіти, але й в повсякденному житті – завдання сучасного освітнього процесу. Міністерство освіти і науки працюють над удосконаленням рішень цього питання і вводять реформи задля підвищення якості освіти. Ключовою реформою є Нова українська школа [3, 4].

Насамперед з введенням реформи у фізичне виховання змінюється традиційна модель викладання дисципліни. На заняттях рекомендовано застосовувати комунікативний та діяльнісний підхід для створення умов засвоєння теоретичних знань і практичних умінь та навичок. Окремим напрямом простежується сприяння формуванню вміння орієнтуватися у різних видах

фізичної діяльності. Для цього активно впроваджуються на уроках фізичної культури інноваційні варіативні модулі [2, 4].

Їх можна розподілити на: командні ігри, спортивні ігри, рухливі ігри, одноборства, пляжні ігри, плавання, гімнастика, акробатика, рятувальні багатоборства а також фітнес-йога.

Створення нових модельних програм та додавання інноваційних варіативних модулів дає змогу науковцям більш детально розглядати вплив фізичного виховання на життєдіяльність учнів. Також це дає можливість відійти від консервативних методів фізичного виховання. Подібні підходи сприятимуть становленню шкільної дисципліни «Фізична культура» як гнучкої та здатної активно реагувати на зовнішні та внутрішні зміни процесу навчання та виховання учнів.

На сьогоднішній день йога, в поєднанні з фітнесом, є одним із різновидів фізичної активності. Вона набуває популярності та привертає увагу тим, що дає можливість не докладати великих фізичних зусиль [1, 5].

Із нотатків сучасної науки [6] можна визначити що:

Йога – це елемент мистецтва самовдосконалення і внутрішнього розвитку.

Йога – фізичні вправи, які приводять в тонус тіло та душу.

Йога – стародавнє мистецтво не лише фізичного тренування тіла, а й духовного, цілий комплекс всіляких вправ для підтримування себе у здоровому стані.

Йога – вид спорту на основі ритмічної гімнастики і аеробіки, в якому основними елементами є асани.

Йога – це комплексна дисципліна, яка включає в себе глибоку філософію, перебудову свідомості, різноманітні техніки медитації, дихання.

Фітнес – сукупність заходів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я.

Фітнес – вид спорту, що з'явився відносно недавно в рамках змагального бодібілдингу.

Поєднуючи ці поняття стає зрозумілим, що як фітнес так і йога – це активність, яка підлягає докладанню фізичних зусиль як той чи інший вид спорту. Всі вправи супроводжуються правильним диханням та необхідністю дисциплінувати свою особистість та тіло, самовдосконалюватись та розвиватись [5, 6].

Є підстави вважати, що йога буде позитивно впливати на фізичний стан учнів закладів середньої освіти, та впровадження варіативного модулю як фітнес-йога буде одним із цікавих відгалуженням у фізичній культурі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г. С. Сковороди за темою «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування у одноборствах і силових видах спорту», номер державної реєстрації 0120U104252.

Мета дослідження: визначити теоретичні знання учнів закладів середньої освіти та їх зацікавленість у впровадженні у практику фізичної культури такого напрямку як фітнес-йога.

Завдання дослідження:

1. Провести критичний аналіз літературних джерел стосовно сучасної освітньої реформи у галузі фізичної культури.

2. Провести опитування здобувачів середньої освіти стосовно їх знань про йогу та зацікавленості у запровадженні варіативного модулю фітнес-йога у навчальний процес уроків фізичної культури

3. Порівняти зацікавленість заняттями йогою та теоретичною підготовленістю учнів різної статі.

Матеріали та методи дослідження. Було проведено опитування серед 109 учнів 5-7 класів, серед яких 48 хлопці та 61 – дівчата. Респонденти були представниками 20 закладів загальної середньої освіти м. Харкова та області, по 4-6 учнів з одного класу.

Проведений аналіз наукової та методичної літератури дозволив встановити

ступінь актуальності нашої теми та намітити шляхи вирішення поставлених питань. Опитування учнів середніх класів закладів середньої освіти здійснювалось за допомогою google forms через розповсюдження лінку на опитування викладачами фізичної культури учнів, та безпосередньо учням під час проходження педагогічної практики у закладі середньої освіти.

Отримані результати оброблялися методами математичної статистики. Залежність між зацікавленістю учнів у варіативному модулі фітнес-йога та їх статевою приналежністю встановлювалась за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Наше опитування передбачало два блоки питань: на визначення знань учнів, які в них є стосовно практики йоги та на визначення відношення учнів до ймовірних занять такою практикою під час занять фізичною культурою.

Проведене опитування показало, що 74,3% учнів, сприймають йогу як поєднання духовної, ментальної та фізичної практик зміни свідомості, тіла та психіки, що по суті є правильною відповіддю.

76,1% респондентів правильно вказали країну походження цієї практики.

Визначаючи знання учнів про асани встановлено, що найбільш знайомими є поза дерева та собаки. Інші наведені пози знайомі менш ніж половині учнів, які брали участь у нашому опитуванні (Рис. 1).

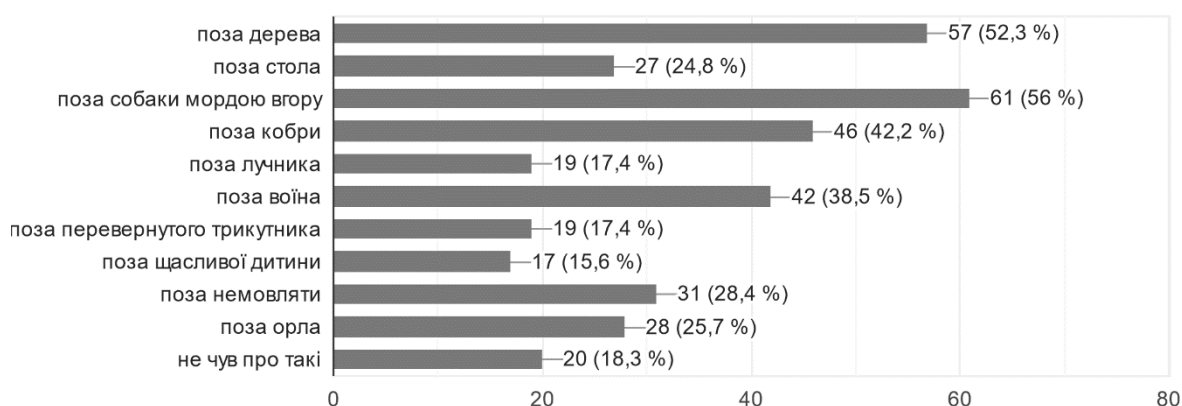


Рис. 1. Знайомі пози йоги для учнів 5-7 класів

89% респондентів впевнено відповіли, що знають що таке медитація, натомість лише 33% – точно знають, що таке асана, і ще 12,8% сумніваються чи

правильно розуміють що це таке.

Визначаючи, чи запроваджена практика йоги у освітній процес з фізичної культури учнів середніх класів, отримали наступні результати (Рис. 2).

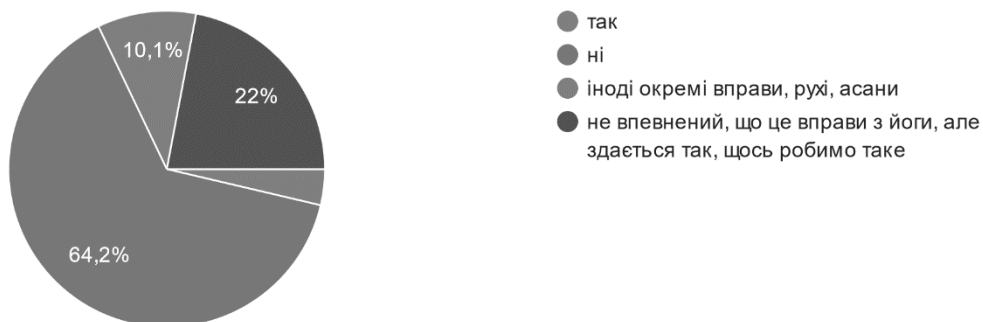


Рис. 2. Впровадження практики йоги у освітній процес фізичної культури учнів середніх класів

64,2% респондентів відмітили, що такого досвіду не мають. Лише у 3,7% учнів, які брали участь у нашому опитуванні запроваджений цей варіативний модуль під час уроків фізичної культури (учні одного класу). 31,1% респондентів вказали, що виконують на уроках окремі рухи, або щось схоже на асани з йоги.

Відповідаючи на питання «Чи хотіли би ви виконувати вправи йоги на уроках фізичної культури?» лише 28,4% учнів твердо відповіли згодою (Рис. 3). 31,1% респондентів негативно відповіли на таке питання та 39,4% учнів не впевнені у своєму рішенні. Слід відмітити, що 26,6% з них вказують на необхідність спробувати практикувати перш ніж визначатись.

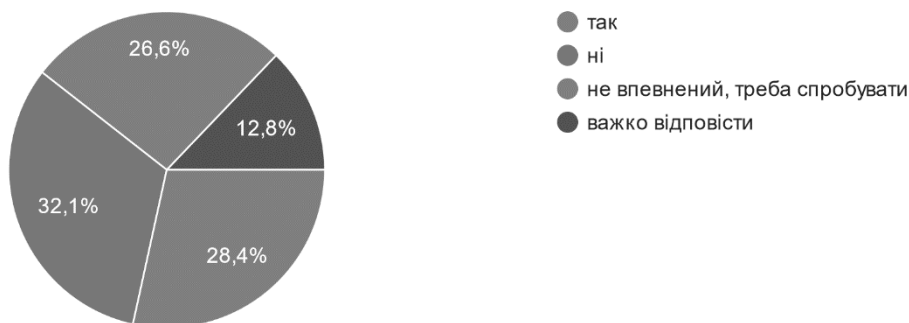


Рис. 3. Відповіді на питання «Чи хотіли би ви займатись йогою під час уроків фізкультури у закладі середньої освіти?»

Слід зазначити, що простежується певна залежність між знаннями та зацікавленістю учнів в йозі та їх статевою приналежністю (Табл. 1).

Таблиця 1

Зацікавленість учнів різної статі у заняттях йоогою та їх теоретична підготовка з цієї практики ($\bar{X} \pm m$)

Стать учнів	Зацікавленість учнів у заняттях йоогою, бали	Знання учнів про асани, бали	Знання учнів про медитацію, бали
жіноча (n=61)	2,03±0,39	2,14±0,43	1,90±0,49
чоловіча (n=48)	1,03±0,31	1,01±0,31	1,17±0,45
t	2,00	2,12	1,10
p	<0,05	<0,05	>0,05

З таблиці видно, що зацікавленість дівчат у заняттях йоогою під час уроків фізичної культури у закладах середньої освіти достовірно більше ніж у хлопців. Так само як і знання дівчат про асани. Натомість не було встановлено достовірності у відмінностях у знаннях хлопців та дівчат стосовно медитацій, їх функцій та призначення.

Висновки: Зацікавленість заняттями йоогою під час уроків фізичної культури у закладах середньої освіти була середньо виражена як у хлопців так і у дівчат. Натомість дівчата виявилися більш обізнаними у теоретичних питаннях з йоги ніж хлопці.

Слід відмітити обмежені знання учнів середніх класів стосовно впровадження практики йоги, їм не вистачає практичних навичок. Опираючись на результати проведеного опитування, ми передбачаємо, що впровадження такого варіативного модулю як «фітнес – йога» для здобувачів загальної середньої освіти буде актуальним, і сприятиме зацікавленості з боку учнів до уроків фізичною культурою загалом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у перевірці впливу вправ фітнес-йоги на розвиток окремих фізичних якостей школярів під час дистанційної форми організації навчання.

Список використаних джерел

1. Балабанов Олександр. Вплив занять хатха-йогою на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які відвідують групу подовженого дня. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. 2022. С. 6–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7248948>
2. Волкова І. В., Несен О. О. Поєднання варіативних модулів в одному навчальному періоді для учнів 5-6 класів, відповідно до вимог модельної навчальної програми Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 квітня 2023 р. С. 376–382.
3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О. С., Коломєць Г. А., Боляк А. А., Ребрин А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
5. Осадчий М. В. Фізична культура та фітнес. Особистісно-професійна компетентність педагога: теорія і практика. Матеріали III Всеукраїнської науково-методичної практичної конференції 20 лютого 2019 року Суми, Україна. С. 234–238.
6. Сергієнко К. С. Вплив йоги на організм людини у фізичному та психологічному план. Нотатки сучасної науки. 2002. №3. С. 57–59.