

Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти

Тетяна Бала
Ангеліна Петрова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: дослідити суб'єктивне ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності на уроках фізичного виховання за даними анкетування.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування та методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 112 учнів 10–11 класів.

Результати: виявлено, що значна більшість школярів позитивно відносяться до впровадження кросфіту в систему шкільної фізичної освіти, оскільки учні невдоволені змістом діючих уроків фізичної культури, основною причиною вони зазначають одноманітність навчального матеріалу.

Висновки: встановлено позитивне ставлення учнів старших класів закладів загальної середньої освіти щодо впровадження кросфіту як інноваційного засобу фізичного виховання.

Ключові слова: кросфіт, школярі старших класів, система шкільної фізичної освіти, уроки фізичної культури.

Вступ

На сьогоднішній день проблема підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я підлітків набуває все більшої актуальності. Провідні фахівці в галузі фізичного виховання зазначають, що з кожним роком помітно знижуються показники рівня фізичного здоров'я та підготовленості школярів [1; 2; 6; 8; 9].

Ряд авторів зазначають, що на сьогоднішній день урок фізичної культури забезпечує у середньому до 20% необхідної тижневої рухової активності. Тому важливим є формування у школярів стійкого інтересу до занять фізичними вправами та спортом, мотивувати їх до здорового способу життя [3; 7; 10–13].

Слід зазначити, що особливу увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці приділяють впровадженню інновацій в систему шкільної фізичної освіти [2; 4; 5]. Використання інноваційних технологій дають змогу вчителю урізноманітнити урок фізичної культури, зробити його більш ефективним, динамічним, емоційно забарвленим, що сприятиме активності на заняттях та стійкому інтересу школярів до занять фізичними вправами та спортом.

На сьогоднішній день "Кросфіт" є одним з "брендів" фітнес-занять, який набуває великої популярності серед сучасної молоді. До його програми входять функціональні вправи з різних видів спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, веслування, легка атлетика та ін.), які виконуються з високою інтенсивністю.

Унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існує безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості, й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього [2].

Мета дослідження: дослідити суб'єктивне ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності на уроках фізичного виховання за даними анкетування.

Матеріал і методи дослідження

Для виявлення ставлення учнів старших класів до уро-

ків фізичної культури та впровадження кросфіту в систему шкільної фізичної освіти проводилось опитування в загальноосвітніх школах міста Харкова, в якому взяли участь 112 учнів 10–11 класів. У ході дослідження використовувались наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування та методи математичної статистики.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося згідно з Тематичним планом Харківської державної академії фізичної культури наукової теми "Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю" на 2016–2020 рр. (№ державної реєстрації 0115U006754).

Результати дослідження

Для реалізації мети була розроблена анкета щодо виявлення ставлення школярів старших класів закладів загальної середньої освіти міста Харкова до уроків фізичної культури та їх модернізації шляхом впровадження інноваційних засобів.

Аналізуючи відповіді респондентів нами було встановлено, що школярі старших класів займаються фізичною культурою тільки два рази на тиждень. Результати опитування свідчать про те, що 56% учнів бажають збільшити кількість уроків на тиждень, 44% школярів зазначають, що їм достатньо двох уроків (більшість дівчат, а саме 53%, відповіли, що не мають бажання збільшувати кількість уроків, проте 65% хлопців, навпаки, хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури).

При цьому нами було з'ясовано, що 30% респондентів вважають достатнім займатися фізичною культурою 3 рази на тиждень, 27% учнів бажають відвідувати уроки 4 рази на тиждень і лише 8% школярів виявили бажання займатися фізичною культурою 5 разів і більше.

У ході опитування було встановлено, що більшість респондентів, а саме, 83% із задоволенням відвідують уроки фізичної культури (рис. 1).

Аналіз анкет показав, що більшість опитуваних, 71%

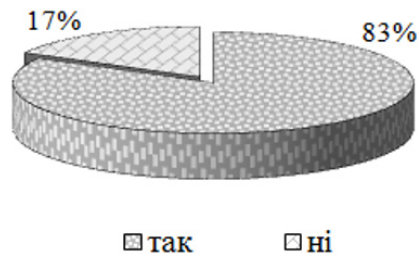


Рис. 1. "Вкажіть Ви із задоволенням відвідуєте уроки фізичної культури?"

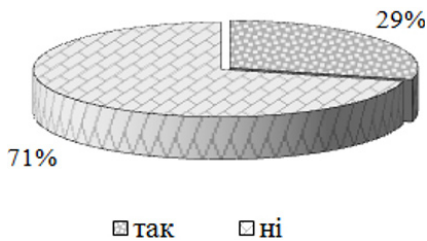


Рис. 2. Чи згодні Ви з думкою: "Уроки фізичної культури Вам необхідні тільки для того щоб отримати оцінку та підвищити середній бал?"

(73% дівчат та 69% хлопців), не згодні з думкою щодо необхідності уроків фізичної культури лише для отримання оцінки та підвищення середнього балу атестату, проте 29% респондентів погоджуються з вищезазначеним (рис. 2).

При аналізі відповідей респондентів встановлено що 87% (88% дівчат та 85% хлопців) учнів вважають уроки фізичної культури корисними та такими, що сприяють зміцненню здоров'я (рис. 3).

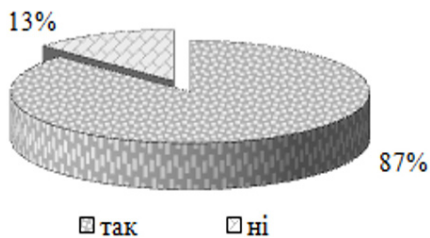


Рис. 3. "Як Ви вважаєте, уроки фізичної культури сприяють зміцненню Вашого здоров'я?"

Більшість опитаних учнів (75%) не вважають уроки фізичної культури корисними. Проте 25% опитаних зазначають, що уроки фізичної культури є корисними та ефективними. Аналіз відповідей респондентів про причини, за якими вони вважають уроки не ефективними, показав, що 73% учнів відмітили варіант "не цікаві та одноманітні" та 2% школярів зазначають байдуже ставлення вчителів до своїх уроків (рис. 4).

У ході опитування нами виявлено, що лише 27% респондентів вдоволені уроками фізичної культури, проте 73% (68% дівчат та 77% хлопців) опитуваних зазначили, що уроки фізичної культури їм не подобаються. При цьому 64% учнів відмічають, що причиною невдоволення є одноманітність навчального матеріалу та 9% школярів вказують на недостатню кількість та різноманітність інвентарю (рис. 5–6).

Результати відповідей, які відображують бажання учнів змінити зміст уроків фізичної культури, свідчать про те, що значна більшість школярів, а саме 70%, нада-



Рис. 4. Відповіді респондентів про причини, за якими вони вважають уроки фізичної культури не ефективними?: а) хлопці; б) дівчата

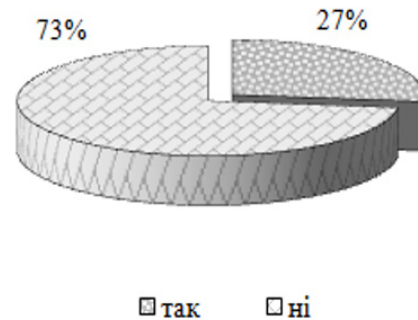


Рис. 5. Відповіді опитуваних на питання: "Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?"



Рис. 6. Відповіді респондентів, за якими причинами їм не подобаються уроки?

ли позитивну відповідь, а 30% опитуваних зазначили, що не прагнуть до змін у навчальній програмі. При цьому на питання "Які б види варіативних модулів Ви хотіли виключити?" 18% респондентів відмітили лижну підготовку, 15% вказали гімнастику, 14% висловили бажання займатися туризмом, 9% – футболом, 6% – легкою атлетикою та волейболом, 2% опитуваних – баскетболом (рис. 7).

У ході опитування було виявлено, що значна більшість учнів, а саме 94%, вважають, що на сьогоднішній день займатися фізичними вправами і спортом модно та престижно. Під час аналізу відповідей на питання щодо занять учнями фізичними вправами та спортом з'ясувалося, що

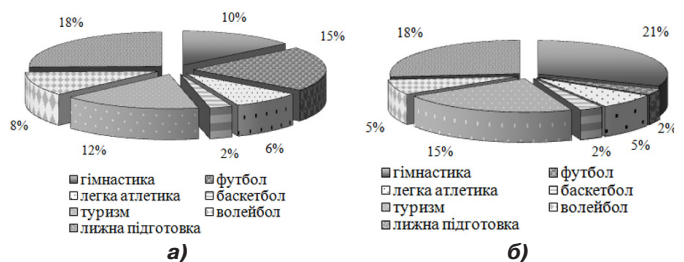


Рис. 7. Результати опитуваних стосовно того, які види варіативних модулів вони хотіли б виключити?: а) хлопці; б) дівчата

46% учнів додатково займаються фізичними вправами та спортом. Проте 45% респондентів зазначили відповідь – "не завжди" та лише 9% відмітили варіант "ні" (рис. 8–9).

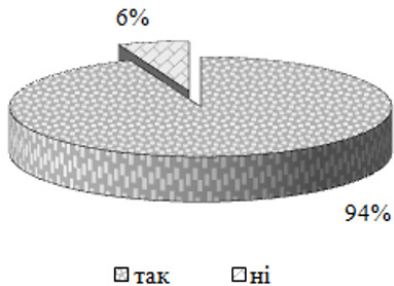


Рис. 8. Результати відповідей респондентів на питання: "Як Ви вважаєте заняття фізичними вправами та спортом це модно та престижно серед сучасної молоді?"

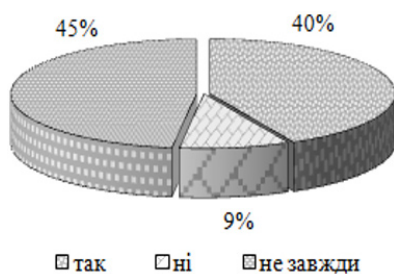


Рис. 9. Відповіді респондентів на питання: "Чи займаєтесь Ви фізичними вправами та спортом у вільний час?"

Аналізуючи відповіді школярів щодо популярності видів спорту серед молоді України, було встановлено, що більшість, 53% респондентів, відмітили "CrossFit" як найпопулярніший вид спорту сьогодення. Інші відповіді розподілились таким чином: 17% дівчат та 5% хлопців відмітили "чирлідінг"; 6% учениць та 10% учнів – "фітбол-аеробіку"; 14% дівчат та 5% хлопців – "пілатес"; 3% дівчат та 14% хлопців вказали варіант "регбі" та 2% учениць і 19% учнів написали свій варіант, де позначили "одноборства", "настільний теніс" та "волейбол" (рис. 10).

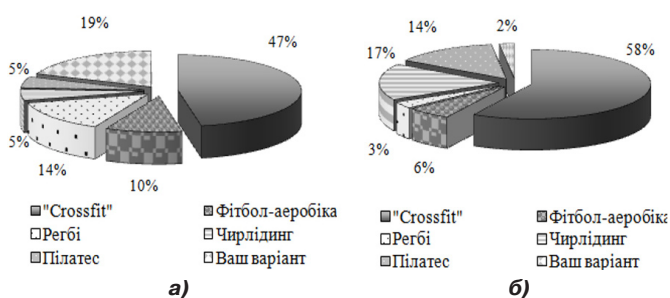


Рис. 10. Відповіді респондентів на питання: "Зазначте, які види спорту, на Вашу думку, є популярними серед молоді України?": а) хлопці; б) дівчата

У результаті анкетування 70% респондентів зазначили, що впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності може позитивно вплинути на ставлення учнів до уроків фізичної культури.

Одним з важливих аспектів дослідження було виявлення видів діяльності, якими школярі хотіли б займатися на уроках фізичної культури.

Із запропонованих нами видів рухової діяльності 36%

учнів виявили бажання займатись "CrossFit", 17% опитованих відмітили "Бокс", 15% учнів бажають включити до шкільної програми "Атлетизм", 12% – "Одноборства", 9% – "Пілатес", 5% школярів відповіли "Фітбол-аеробіка", 4% відмітили варіант – "Каланетика" та 2% вказали свій варіант, а саме "Аква-аеробіку" (рис. 11).

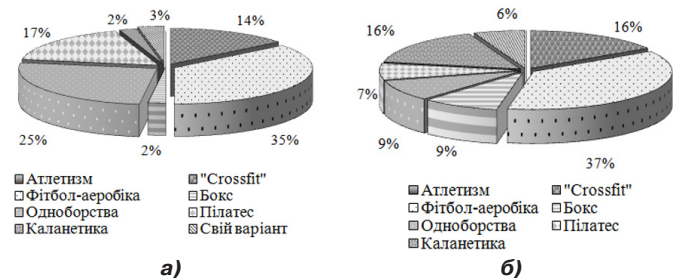


Рис. 11. Відповіді респондентів на питання: "Вкажіть, які нові види варіативних модулів Ви би включили до шкільної програми з фізичної культури?": а) хлопці; б) дівчата

Головним аспектом анкетування було виявлення інтересу школярів до застосування на уроках фізичної культури вправ кросфіту. Аналіз відповідей свідчить про те, що значна більшість школярів, а саме 68%, бажають займатись цим інноваційним видом спорту (рис. 12).

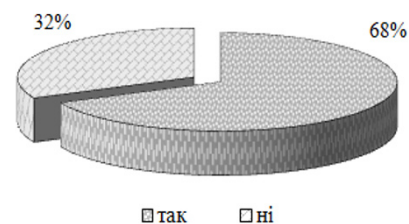


Рис. 12. Відповіді респондентів на питання: "Чи хотіли б Ви займатися інноваційним видом спорту "CrossFit" на уроках фізичної культури?"

Таким чином, аналіз результатів анкетування свідчить про доцільність впровадження у навчальний процес з фізичного виховання школярів старших класів нових, сучасних видів рухової діяльності.

Висновки / Дискусія

У результаті проведених досліджень було встановлено незадовільне відношення більшості учнів (73%) до змісту уроків фізичної культури. Основною причиною вони вважають одноманітність навчального матеріалу та недостатню кількість спортивного інвентарю.

Визначено, що значна кількість респондентів вважають необхідним впровадження нових інноваційних видів рухової діяльності, які сприятимуть позитивному відношенню школярів до уроків фізичної культури.

На підставі аналізу отриманих даних з'ясовано, що більшість учнів (68%) вважають доцільним включити в систему шкільної фізичної освіти варіативний модуль "Кросфіт", оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності серед молоді.

Таким чином, впровадження саме кросфіту, як інновації, у систему шкільної фізичної освіти є доцільним та актуальним, оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності та зацікавленості серед сучасної молоді. У зв'язку з цим застосування вправ кросфіту сприятиме

збільшенню рухової активності на уроці та підвищенню інтересу у школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні ефективності впровадження кросфіту в систему шкільної фізичної освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Бала, Т.М., Масляк, І.П. (2014), "Динаміка показників рівня розвитку шкільної фізичної культури під впливом вправ чирлідінгу", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, Вип. 118, С. 14-17.
2. Бала, Т.М., Сванадзе, А.С. (2016), "Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кросфіту як виду спорту", *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*, С. 20-22.
3. Кузьменко, І.О. (2010), "Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ", *Молода спортивна наука України*, Вип. 14, Т. 2, С. 124-130.
4. Криворучко, Н. (2017), *Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту, 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*, Львів, 17 с.
5. Леоненко, А.В., Красілов, А.Д. (2017), "Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді", *Молодий вчений*, № 3.1 (43.1), С. 190-193.
6. Масляк, І.П., Мамешина, М.А., Жук, В.О. (2014), "Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(44), С. 69-72. dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013.
7. Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., Ровна, О.О. (2015), *Фізіологія спортивної діяльності*, ХНАДУ.
8. Шестерова, Л.Є., Кузьменко, І.О. і Медведєва, А.Л. (2016), "Рівень рухової підготовленості школярів 7–8-х класів", *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, С. 221-228.
9. Azhyppo, O.Iu. & Kryvoruchko, N.V. (2016), "On the issue of increasing the interest of students in physical education", *II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia "Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia"* [II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Education of Different Populations"], pp. 6-11.
10. Ashanin, V.S., Pasko, V.V., Podoliaka, O.B., Rovnyi, A.S. & Yermolaiev, V.K. (2015), "Improving complex special physical training of athletes, rugby players 16-18 years", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 1(45), pp. 16–22.
11. Bala T.M. (2015), "Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence", *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 3(47), pp. 14-18, doi:10.15391/snsv.2015-3.003.
12. Martyrosyan, A., Pasko, V., Rovnyi, A., Ashanin, V. & Mukha, V. (2017), "An experimental program for physical education of rugby players at the stage of specialized basic training", *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 3(59), S.84-91, doi:10.15391/snsv.2017-3.015.
13. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L. & Teslitskiy, Y. (2017), "The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1935-1940.

Стаття надійшла до редакції: 17.07.2019 р.
Опубліковано: 31.08.2019 р.

Анотация. Татьяна Бала, Ангелина Петрова. Анализ отношения школьников старших классов к инновационным видам двигательной деятельности в системе школьного физического образования. **Цель:** исследовать субъективное отношение школьников старших классов к инновационным видам двигательной деятельности на уроках физического воспитания по данным анкетирования. **Материал и методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и методы математической статистики. В исследовании принимало участие 112 учащихся 10–11 классов. **Результаты:** выявлено, что большинство школьников положительно относятся к внедрению кроссфита в систему школьного физического образования, поскольку ученики не удовлетворены содержанием уроков физической культуры, основной причиной они считают однообразие учебного материала. **Выводы:** в результате проведенных исследований было установлено неудовлетворительное отношение учеников к содержанию действующих уроков физической культуры, а именно 73%. Основной причиной они считают однообразие учебного материала и недостаточное количество инвентаря. Определено, что значительное количество респондентов указывает на необходимость внедрения новых инновационных видов двигательной деятельности, которые будут способствовать положительному отношению школьников к урокам физической культуры. На основании анализа полученных данных установлено, что большинство учащихся (68%) считают целесообразным включить в систему школьного физического образования вариативный модуль кроссфит, поскольку на сегодняшний день он является популярным среди молодежи, что свидетельствует о своевременности и актуальности нашего исследования.

Ключевые слова: кроссфит, школьники старших классов, система школьного физического образования, уроки физической культуры.

Abstract. Tetiana Bala & Anhelina Petrova. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. **Purpose:** to study the subjective attitude of high school students to innovative types of motor activity in physical education lessons according to the questionnaire. **Material & Methods:** theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, a survey and methods of mathematical statistics. The study involved 112 students in grades 10–11. **Results:** it was revealed that the vast majority of schoolchildren are positive about the introduction of CrossFit into the system of school physical education, since students are dissatisfied with the content of existing physical education lessons, the main reason they note the uniformity of the educational material. **Conclusion:** established a positive attitude of senior students of institutions of general secondary education on the introduction of CrossFit as an innovative means of physical education.

Keywords: CrossFit, high school students, system of school physical education, physical education lessons.

References

1. Bala, T.M. & Masliak, I.P. (2014), "Dynamics of indices of speed development under the influence of cheerleading exercises", *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*, Iss. 118, pp. 14-17. (in Ukr.)
2. Bala, T.M. & Svanadze, A.S. (2016), "General Characteristics and Historical Aspects of Crossfit as a Sport", *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia: stan i perspektyvy v umovakh suchasnoho ukrainskoho derzhavotvorennia v konteksti 25-richchia Nezalezhnosti Ukrainy*, pp. 20-22. (in Ukr.)
3. Kuzmenko, I.O. (2010), "Changing the level of development of individual coordination abilities of middle school students under the influence of specially directed exercises", *Moloda sportywna nauka Ukrainy*, Iss. 14, Vol. 2, pp. 124-130. (in Ukr.)
4. Kryvoruchko, N. (2017), *Vplyv vprav chyrlidynhu na fizychnyi stan studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv I-II rinvnia akredytatsii: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu, 24.00.02 – fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia* [The influence of cheerleading exercises on the physical condition of students of higher education institutions of I-II level of accreditation: PhD thesis abstract], Lviv, 17 p. (in Ukr.)
5. Leonenko, A.V. & Krasilov, A.D. (2017), "Application of innovative technologies in physical education of children and youth", *Molody vchenyi*, No. 3.1 (43.1), pp. 190-193. (in Ukr.)
6. Masliak, I.P., Mameshyna, M.A. & Zhuk, V.O. (2014), "The state of use of innovative approaches in physical education of regional general educational institutions", *Slobozans'kij naukovo-sportyvnyj visnik*, No. 6(44), pp. 69-72, doi:10.15391/sns.v.2014-6.013. (in Ukr.)
7. Rovnyi, A.S., Ilin, V.M., Lyzohub, V.S. & Rovna, O.O. (2015), *Fiziolohiia sportyvnoi diialnosti* [Physiology of sports activities], KhNADU. (in Ukr.)
8. Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.O. & Medvedieva, A.L. (2016), "The level of motor readiness of students of grades 7-8", *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia*, pp. 221-228. (in Ukr.)
9. Azhyppo, O.Iu. & Kryvoruchko, N.V. (2016), "On the issue of increasing the interest of students in physical education", *II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia "Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia"* [II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Education of Different Populations"], pp. 6-11.
10. Ashanin, V.S., Pasko, V.V., Podoliaka, O.B., Rovnyi, A.S. & Yermolaiev, V.K. (2015), "Improving complex special physical training of athletes, rugby players 16-18 years", *Slobozans'kij naukovo-sportyvnyj visnik*, No. 1(45), pp. 16-22.
11. Bala T.M. (2015), "Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence", *Slobozans'kij naukovo-sportyvnyj visnik*, No. 3(47), pp. 14-18, dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-3.003.
12. Martyrosyan, A., Pasko, V., Rovnyi, A., Ashanin, V. & Mukha, V. (2017), "An experimental program for physical education of rugby players at the stage of specialized basic training", *Slobozans'kij naukovo-sportyvnyj visnik*, No. 3(59), S.84-91, doi:10.15391/sns.v.2017-3.015.
13. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L. & Teslitskyi, Y. (2017), "The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth", *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17(3), pp. 1935-1940.

Received: 17.07.2019.

Published: 31.08.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Бала Тетяна Михайлівна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Бала Татьяна Михайловна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tetiana Bala: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine. **ORCID.ORG/0000-0002-5427-6796**

E-mail: tanya.bala2206@gmail.com

Петрова Ангеліна Сергіївна: аспірантка; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Петрова Ангелина Сергеевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Anhelina Petrova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-6400-8624

E-mail: petrovaangelina@ukr.net