

УДК 796:373.5

Буренко М.С.

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

В статті проаналізовано погляди багатьох авторів на причини, які спонукають людину до занять фізичною активністю. Було проведено дослідження мета якого полягала у визначенні ставлення старших школярів до процесу фізичного виховання у школі. Були розроблені анкети за допомогою яких визначалося ставлення школярів до уроків фізичного виховання, а також до домашніх завдань з фізичної культури.

Ключові слова: школярі, фізичне виховання, школа, урок, старшокласники, домашнє завдання.

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у школі від I до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Школа в особі учителя фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Причини, що криються в цьому, залежать не тільки від особистості учителя фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання. За останні роки було багато публікацій із критикою навчальних програм з фізичного виховання, нормативної бази, матеріально-технічної бази фізичного виховання у школі [4, 5]. Однак дуже мало досліджень, присвячених з'ясуванню питання про те, як самі учні відносяться до процесу фізичного виховання. У зв'язку з цим у роботі порушується відповідна проблема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування мотивів відбувається під впливом умов навколишнього середовища і становлення особистісної сфери дитини.

У психології особистість розуміється як сукупність індивідуальних властивостей психіки, які керують і визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання, як і в інших видах діяльності, задіяні всі три складових людини як системи. Біологічне й особистісне є визначальним її мотивів, ідеалів, мети, способів їхнього досягнення і видів діяльності. Тому людину у сфері фізичного виховання, очевидно, доцільно розглядати як біологічно-особистісно-соціальну систему [5]. Слід уточнити питання про співвідношення особистого і соціального в людині. Передбачається, що поведінка людини визначається взаємовідношенням внутрішніх і зовнішніх факторів. Вся увага впливу на людину втілюється через "сукупність внутрішніх умов", що в підсумку утворює те, яке визначає особисте, індивідуальне, обумовлює її індивідуальне сприйняття світу. Один і той же зовнішній вплив різними людьми сприймається неоднаково і може викликати різні зворотні реакції залежно від стану, загальної культури, типу темпераменту і т.д. Ступінь індивідуалізації зовнішнього, тобто виховування, складає близько 40-50% [1].

Фізичне виховання у шкільному віці спрямоване на досягнення високого рівня фізичного здоров'я.

Виникає питання, за яких обставин людина починає займатися фізичними вправами, в якому віці і що заважає цим заняттям. Причини, які спонукають до занять фізичною активністю в літературі виділялися досить чітко [4].

1. Нормалізація маси тіла хвилює багатьох людей. Найчастіше на це звертають увагу у зрілому віці, але є дані, що і в підлітковому віці ця причина є стимулюючою [5]. Це потребує детальнішого дослідження.

2. Зниження ризику розвитку гіпертензії хвилює біля половини населення зрілого віку, однак зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання визнають і школярі [2, 3, 4].

3. Зниження стресу і депресії. У сучасному суспільстві спостерігається значне збільшення людей, що страждають на депресію та підвищений стан тривоги [8].

4. Задоволення. Хоч багато людей починають займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров'я та схуднути, однак якщо людина не отримує задоволення від занять, вона може кинути заняття. Головна причина участі багатьох підлітків в організованій спортивній діяльності – отримання задоволення [5-7].

5. Розвиток самооцінки. Заняття фізичними вправами пов'язані з виникненням почуття подолання труднощів, яке любить людей більш впевнених у собі, у своєму зовнішньому вигляді.

6. Спілкування. Дуже часто люди починають займатися якимось видом рухової активності для можливості спілкування з іншими людьми. Підлітки відзначають, що вони обрали певний вид спорту "за компанією", тому що хтось з їх мікросередку пішов туди займатись [7].

У літературі визначаються також причини, які заважають займатися фізичною культурою. З точки зору спеціалістів їх знання допоможе розробити адекватну стратегію подолання цих перешкод [8].

1. Нестача часу. Це та причина, на яку посилається більша частина населення. Однак, на думку авторів [4, 5, 8], це свідчить про зміщення пріоритетів до занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

2. Відсутність знань. Досить часто на це посилаються не тільки дорослі, але й школярі. Це той факт, який необхідно дослідити, тому що це дозволить переробити та доповнити освітню програму з фізичної культури у загальноосвітній школі.

3. Відсутність засобів тренування. Цю причину теж треба дослідити, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про дороге обладнання [8], а в умовах України діти посилаються на відсутність елементарного обладнання у школах, а інколи на відсутність спортивної форми [4].

Мета роботи полягає у визначенні ставлення старших школярів до процесу фізичного виховання у школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розрахунки здійснювались на випадковій вибірці школярів, що проживають у м. Запоріжжя.

На пряме запитання: "Чи подобаються тобі уроки фізкультури?" майже 90% відповіли "так". У цьому немає нічого дивного, тому що урок фізкультури відрізняється від загальноосвітнього емоційною можливістю рухатися, а не сидіти за партою, і, крім цього, сталою думкою, що заняття фізкультурою корисне для здоров'я.

Інтерес до уроку фізкультури ми з'ясували через інше питання: "Як часто ти пропускаєш уроки фізкультури?". Виявилось, що не пропускають ніколи тільки $27,3 \pm 1,81\%$ хлопців і $3,6 \pm 0,68\%$ дівчат. Що стосується дівчат, то це цілком об'єктивно через фізіологічні особливості їхнього організму, відвідування уроків фізкультури хлопцями пов'язане, очевидно, з їхнім інтересом і відношенням до цього предмета. Це проявилось у відповіді "намагаюся не пропускати" – $25,3 \pm 1,78\%$, що може свідчити про те, що вони хотіли бути об'єктивними, й одиничні пропуски пов'язані або з хворобою, або з іншими важливими причинами.

На основі цієї та попередньої відповіді можна констатувати про досить стійкий інтерес до уроку фізкультури, бо таких школярів у наших дослідженнях $52,6 \pm 2,05\%$. З часткою імовірності 95,45% можна стверджувати, що від 48,5 до 56,7% школярів регулярно відвідують уроки фізкультури.

Регулярність відвідування уроків фізкультури не завжди може пов'язуватися зі стійким інтересом школяра до уроку фізкультури, але і з виконанням обов'язку його відвідувати, щоб уникнути засудження з боку дорослих. Імовірність цих причин, що змушують хлопців відвідувати уроки фізкультури дуже велика, тому що вони потім висловлюють, що їм не подобається на уроках фізкультури.

У $30,7 \pm 1,89\%$ дівчат є бажання не пропускати уроки фізкультури. Іноді пропускають уроки $40,7 \pm 2\%$ дівчат. Байдуже ставлення до уроків фізкультури, а може і повне незадоволення, виявляється у відповіді "пропускаю уроки фізичної культури регулярно". Так відповіли 3,5% хлопців і 6,3% дівчат. Регулярно пропускають уроки фізичної культури дівчата в 10-му і 11-му класах ($7,4 \pm 3\%$ і $13,5 \pm 3,4\%$ відповідно).

Привертає увагу кількість звільнених від уроків фізкультури через хворобу. З 87 хлопців – 10,6% і з 105 дівчат – 18,7%.

Отже, можна відзначити, що більше половини школярів не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури.

Що не влаштовує школярів на уроках фізкультури?

Учні назвали багато зауважень щодо методики проведення занять, програмного змісту і самої організації навчального процесу. $23,3 \pm 1,72\%$ дівчат відзначили, що їх не влаштовують великі фізичні навантаження на занятті. У 9-11-х класах про це говорять відповідно $25,8 \pm 4,33\%$, $26,8 \pm 4,4\%$ і $23,9 \pm 4,18\%$.

Хлопців менше, ніж дівчат, турбують великі навантаження – $7,8 \pm 1,2\%$, але у 9-11-х класах на це вказують від 12 до 19% хлопців. $10,9 \pm 1,34\%$ хлопців і $3,9 \pm 0,87\%$ дівчат не влаштовують недостатні фізичні навантаження. Імовірно, ці школярі займаються спортом і порівнюють урок фізкультури зі спортивним тренуванням. Майже 25% учнів висловлюється про неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів, а також про те, що на уроках не здійснюється диференційований підхід до учнів.

Більшість учнів не задоволені змістом занять, $22,6 \pm 1,86\%$ хлопців і $32,4 \pm 1,91\%$ дівчат зазначають, що відсутні вправи, які їм подобаються. Школярі досить впевнено орієнтуються у своїх інтересах і розуміють, чого вони бажають.

Про це свідчить і відповідь, що їх не влаштовує спрямованість занять ($8,9\%$ хлопців і $8,3\%$ дівчат), не досить змагальних моментів на уроці ($14,4\%$ хлопців і $5,2\%$ дівчат).

Велика кількість хлопців ($34,9 \pm 2,13\%$) і дівчат ($21,4 \pm 1,85\%$) відзначає, що на уроках фізкультури мало ігор. Бажання брати участь у спортивних іграх притаманне усім віковим групам, однак найбільше воно виявляється у хлопців ($40-50\%$).

Про те, що на уроках фізкультури нецікаво відзначає $16,6 \pm 1,6\%$ хлопців і $22,8 \pm 1,68\%$ дівчат.

Отже, видно, що більшість школярів свідомо відноситься до уроків фізкультури і може досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Основні зауваження, висловлені школярами, зводяться до наступного:

- недостатньо реалізується диференційований підхід на уроках фізичної культури, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);

- не враховуються інтереси школярів при виборі фізичних вправ, які включені у програму фізичної культури у школі ($22-32\%$), що вимагає перегляду програми з фізичного виховання та потреби відвести більше годин варіативного компонента й адаптувати до інтересів учнів конкретної школи;

- при проведенні занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців.

Відвідування уроків фізкультури 2-3 рази на тиждень не може заповнити дефіцит рухової активності школярів, який складає 300-400 ккал. на добу. Для цього необхідна спеціально організована рухова активність у вигляді секційних, спортивних чи фізкультурно-оздоровчих занять, які можуть проводитися організовано чи самостійно. Дієвою формою самостійних занять могли б стати домашні завдання з фізкультури. Наше опитування показало, що домашні завдання "іноді" виконують 10% школярів. Однак подальші їхні відповіді показали, що практично всі школярі не виконують домашні завдання з фізкультури.

На питання: "Чому ви не виконаєте домашнє завдання з фізкультури?" відповіли усі. Те, що завдання не враховують індивідуальні особливості, відзначають $16,9 \pm 1,5\%$ хлопців і $11,8 \pm 1,3\%$ дівчат. Вагомою причиною є відсутність умов для виконання завдань ($28,9 \pm 1,8\%$ хлопців і $35,4 \pm 1,92\%$ дівчат). Якщо переглянути програму з фізичної культури у школі в розділі "домашні завдання", то стає зрозуміло, що в такому вигляді, як вони сформульовані, виконати їх неможливо. Вони стосуються підтягувань на перекладині, стрибків у довжину з розбігу, гри у футбол, організації змагань, набивання м'яча не тільки ногами, але і головою, як для хлопців, так і для дівчат. Природно, що живучи в міських квартирах, особливо в центральній частині міста, де відсутні спортивні майданчики, навіть при бажанні виконати ці завдання неможливо.

Специфіка занять фізичними вправами полягає в тому, що кумулятивний ефект при систематичних заняттях починає виявлятися на 3-4-му тижні. І тому школярі, крім стомлення, після виконання вправ, ніякого результату побачити не можуть, тим більше, що, як стверджують $14,5 \pm 1,5\%$ хлопців і $13,7 \pm 1,3\%$ дівчат, відсутня перевірка з боку вчителя. У результаті більшість школярів відзначають, що взагалі не бачить сенсу у виконанні домашніх завдань ($52,6 \pm 2,03\%$ хлопців і $43,3 \pm 2,01\%$ дівчат).

Але якщо домашні завдання безглузді, то чи можуть школярі самі скласти індивідуальну програму і займатися самостійно? На це питання ствердно відповіло майже 50% . Однак у подальших відповідях вони вказали причини, що заважають скласти індивідуальну програму самостійних занять.

Вагомою причиною є відсутність знань про зміст програми. На неї вказали $30,6 \pm 1,89\%$ хлопців і $50,7 \pm 2,05\%$ дівчат. Дівчата виявилися більш самокритичними, ніж хлопці. З цього видно, що на уроках фізкультури їм не дають знання про структуру і зміст індивідуальних програм самостійних занять, а домашні завдання з фізкультури не складені у вигляді програм занять, а включають тільки перелік окремих вправ із загальною кількістю повторень.

Не можуть здійснити самооцінку фізичного розвитку і фізичної підготовленості ($20,9\%$ хлопців і $27,7\%$ дівчат), хоч такі теоретичні розділи у програмі з фізичної культури є, однак учителі не встигають провести теоретичну частину заняття через обмеженість часу. Відсутні знання про вплив фізичних вправ на фізичний стан школярів ($23,8\%$ хлопців і 25% дівчат), про критерії ефективності занять ($7,5\%$ хлопців і $6,9\%$ дівчат). Про невміння регулювати фізичне навантаження на заняттях відзначають $8,5\%$ хлопців і $8,9\%$ дівчат. Однак дуже низький відсоток вказує на відсутність популярної літератури ($6,6\%$ хлопців і $3,6\%$ дівчат). Це значить, що велика кількість учнів бажає поповнити свої знання.

Про низьку мотивацію свідчить наступна відповідь – "відсутність бажання". Ці цифри достовірні на рівні $68,269\%$. Для одержання більш точних даних на рівні $95,45\%$ використовуємо правило 2-х сигм й одержуємо діапазон величин для хлопців $28,36-36,04\%$, для дівчат $38,14-46,26\%$. Отже, дівчата більш інертні, ніж хлопці.

Відповідь на це питання можна вважати детекторною, тому що воно є непрямим питанням і прямо не пов'язане з питанням: "Чи хочеш ти займатися фізичною культурою і спортом?", на яке позитивно відповіли 97% хлопців.

Отже, можна зробити **висновки**, що:

– більшість школярів позитивно ставляться до фізичного виховання і розуміють значимість теоретичних знань для самостійних занять фізичними вправами;

– у навчальному процесі з фізичного виховання у школі відсутні теоретичні заняття з фізичної культури. Уроки фізичної культури обов'язково повинні включати теоретичну частину, яка вміщувала б матеріал про дозування фізичних навантажень, критерії ефективності занять фізичними вправами, структуру і зміст індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять;

– домашні завдання з фізичної культури повинні включати складання індивідуальної програми, яку перевіряє учитель і корегує її виконання. Критерієм ефективності повинен бути приріст власних результатів відповідно до вихідного рівня.

Використані джерела

1. Амосов Н.А. Раздумья о здоровье / Н.А. Амосов – М.: ФиС, 1987. – 64 с.
2. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Е.В. Андреева // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771-774.
3. Гуськов С. Почему школьники должны заниматься физической культурой? / С. Гуськов, А. Зотов // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №3. – С. 55-61.
4. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – 2000. – №7. – С. 96-103.
5. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К., 2000. – С. 385.
6. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Г. Матукова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ФК і С. – Львів: НФВ "Українські технології", 2003. – Т.2. – С. 255-258.
7. Сигнаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию / С. Сигнаевский // Педагогическая пресса "Физическое воспитание в школе". – 2001. – №1. – С.33-36.
8. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 325с.

Burenko M.

PUPILS' ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION PROCESS AT SCHOOL

The article analyzes diverse attitudes of scholars towards the reasons that inspire people to go in for physical training. The reasons that prevent people from participating in activities associated with physical training, are highlighted as well.

The aim of the conducted research is to determine the attitude of high-school pupils towards physical training in school environment. During the survey, the pupils had to answer the questions in the questionnaire in order to define the attitude towards physical training classes and the home tasks given by the teachers of physical education.

After processing the results of the conducted survey, it was found that most of the high-school children like physical training classes, but they do not attend them regularly for various reasons. It can be assumed that more than half of high-school children do not have sustained interest in physical training classes. Pupils listed many comments on methods of teaching, program content and the organization of educational process during physical training classes. This shows that most of the high-school children have responsible attitude towards physical education classes and can quite clearly point out shortcomings of the subject. The discontent with the process of organization of physical training classes on school level leads to irregular attendance of physical training classes and motivation decreasing in participating in extra curriculum sport activities.

In addition, it is revealed that almost of schoolchildren of the investigated age group do not perform homework exercises. The most significant reason of underperformance of physical training home task exercises for the majority of high-school children is the lack of conditions for their fulfilment. Furthermore, the failure of homework performance is connected with so-called "lack of desire" as the schoolchildren mentioned, that indicates their low motivation.

Key words: *pupils, physical training, school, lesson, high-school pupils, home task.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.