

## Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту

*Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури*

Робота присвячена вивченню ставлення школярок до традиційного змісту уроків фізичної культури та можливості їх змін шляхом упровадження в шкільні уроки шейпінгу, головною метою якого є формування фігури, що є важливим для дівчат-старшокласниць.

**Ключові слова:** урок фізичної культури, фізичне вдосконалення, старшокласниці, анкетування, шейпінг, позитивні результати.

**Шевців У. С. Мотивы посещения старшекласницями школьных уроков физической культуры и отношение к их содержанию.** Работа посвящена изучению отношения школьниц к традиционным урокам физической культуры и возможности их изменения путем внедрения в эти уроки шейпинга, главной целью которого является формирования фигуры, что особенно важно для девушек-старшекласниц.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, физическое совершенствование, старшекласницы, анкетирование, шейпинг, положительные результаты.

**Shevtsiv U. S. The Reasons of Attending the Physical Culture Lessons With Elder School Girls and Their Attitude to the Contents.** The work is dedicated to learning the school girls' attitude to the traditional contents of the physical culture lessons and the possibility of changing them by the introduction of shaping in the school lessons. The main purpose of the shaping is body forming, which is very important for elder school girls.

**Key words:** physical culture lesson, physical improvement, elder school girls, survey, shaping, positiv results.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Молодь – майбутнє держави. Тому вона повинна бути здоровою і фізично загартованою. Передбачалося, що здоров'я кожного наступного покоління постійно поліпшуватиметься. Проте підвищення рівня технізації умов праці й життя стимулює омолодження багатьох хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових груп. Передусім це серцево-судинні та виразкові захворювання [1].

Особливу тривогу викликає здоров'я учнів старшого шкільного віку. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, яке пов'язане з необхідністю засвоєння та переробки ними великої кількості інформації.

Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є заняття фізичним вихованням. Заняття на шкільних уроках фізичної культури, позакласна робота (спортивні секції, фізкультурно-оздоровчі заходи) сприяють поліпшенню психологічного клімату в учнівських колективах [2; 4].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною всього навчально-виховного процесу в загально-освітній школі, основною ж формою фізичного виховання є урок. Сьогодні у фізичній культурі чітко сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності [3].

Проте Т. Ю. Круцевич (2000), В. С. Добринський (2000), Т. І. Суворова (2003) А. Огнистий та ін. однією із причин зниження рухової активності називають зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури.

Одним із завдань нашого дослідження було вивчення мотивації старшокласниць до занять фізичною культурою. Для його вирішення в середніх загальноосвітніх школах проводилось анкетування.

**Методи та організація дослідження.** В анкетуванні брали участь 190 школярок старших (10–11-х) класів м. Львова. Респондентам було запропоновано анкету із 15 запитань. Опитування проводилося на початку навчального року. Отримані дані оброблено методами математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі проведеного опитування з'ясовано ставлення старшокласниць до традиційного змісту шкільних уроків фізичної культури. Виявлено лише 14 % дівчат, котрі позитивно ставляться до традиційного уроку фізкультури, а кількість тих, які ставляться негативно – втричі більша (57 %). Не визначились зі своїм ставленням 29 % опитаних.

Відповіді на питання анкети дали змогу з'ясувати причини незадоволеності уроками фізичної культури. Отримано такі відповіді про їхні недоліки (табл. 1).

Таблиця 1

**Відповіді школярів про причини незадоволеності уроками фізичної культури  
(% загальної кількості респондентів)**

№ з/п	Причини	%
1	Надмірне фізичне навантаження	13
2	Одноманітність	32
3	Нецікаво	21
4	Не задовольняє зміст занять	5
5	Поганий інвентар	13
6	Відсутність видів занять, які подобаються	16

На запитання: “Як часто Ви пропускаєте уроки фізичної культури?” – відповіді респондентів були такими: ніколи – 10 %, інколи – 60 %, регулярно – 12 % та звільнена через хворобу – 18 %.

З'ясувалося, що серед респондентів 22 % обрали основним мотивом, який спонукає до занять фізичною культурою, “настанови вчителів” і 7 % – “бажання отримати позитивну оцінку” (табл. 2). Думка вчителів та батьків має вплив на переконання третини старшокласниць у користі уроків фізичної культури (34 %).

Таблиця 2

**Мотиви школярів до занять фізичною культурою (% загальної кількості респондентів)**

№ з/п	Мотиви	%
1	Бажання отримати позитивну оцінку	7
2	Бажання отримати позитивну оцінку та прагнення покращити свій стан здоров'я	14
3	Бажання отримати позитивну оцінку та прагнення мати гарну фігуру	20
4	Покращити свій стан здоров'я	3
5	Прагнення мати гарну фігуру	13
6	Наполягання батьків	12
7	Власні переконання в їх необхідності	9
8	Настанови вчителів	22

Також вагоме місце в структурі спонукань до відвідування уроків фізичної культури дівчатами-старшокласницями має “прагнення мати гарну фігуру” (13 % відповідей) та “наполягання батьків” (12 % відповідей). У 7 % школярів немає свідомого розуміння значущості уроків фізичної культури і вони займаються фізкультурою лише для того, щоб отримати позитивну оцінку. Лише 3 % школярів відвідують уроки фізичної культури для гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я.

У ході опитування ми намагалися виявити позанавчальні обсяги рухової активності школярів. Отримано досить оптимістичні дані про залучення дівчат до самостійних занять фізичними вправами. Так, 40 % дівчат відповіли, що періодично займаються різними видами рухової активності. Ще 22 % дівчат вказали, що їхні заняття мають регулярний характер. Результати опитування виявили 27 % дівчат, які дуже рідко займаються фізичними вправами. Не займаються додатково фізичними вправами або будь-яким видом спорту – 11 % дівчат. Відомо, що старшокласниці значну кількість вільного часу присвячують навчанню, адже ведеться підготовка до вступу у вищі начальні заклади. Такий режим навчання може згодом призвести до розумової перевтоми. А, як відомо, фізичне навантаження є чудовим засобом її уникнути. Воно також сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості. Очевидно, що старшокласниці недостатньо обізнані з інформацією про позитивний вплив фізичної праці на розумову діяльність.

Подальший аналіз відповідей школярів на запитання “Чому Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?” свідчить про те, що основними мотивами називаються прагнення мати гарну фігуру (36 % відповідей) і міцне здоров'я (22 % відповідей). Аналіз відповідей свідчить, що також важливим мотивом до занять фізичними вправами є потреба отримати вищу оцінку з фізичної культури (12 %). Ми встановили, що найбільший вплив на формування інтересу старшокласниць до фізичної культури і спорту мають сучасні засоби масової інформації – телебачення і журнали (26 %). У 24 % випадків інтерес до регулярних занять фізичними вправами сформувався під впливом друзів. Авторитет учителя фізичної культури (18 %) та медиків (16 %) хоча дещо відстають за рейтингом, проте все ж

мають суттєвий вплив на особисту думку старшокласниць у виборі занять фізичним вихованням. Приклад батьків посідає п'яте рейтингове місце у дівчат старшого шкільного віку, що підтверджено також і дослідженнями М. В. Данилевич. 4 % респонденток відверто вказали на те, що заняття фізичною культурою і спортом їх особисто не цікавлять, а займаються вони через примус. Організація пропаганди фізичної культури в школі спонукає до занять лише 3 % дівчат, це останнє рейтингове місце.

В одному з питань анкети пропонувалося обрати найбільш привабливий для кожної школярки вид занять. Для вирішення цього завдання школяркам у відповідях на питання анкети було запропоновано назвати види занять, які, на їхню думку, можуть змінити традиційний зміст шкільних уроків (рис. 1).

Обробка анкет засвідчила, що значна кількість дівчат хотіли б займатися шейпінгом – 21 %, спортивними іграми – 14 %, плаванням – 12 %, різними видами спорту – 13 %.

Відповіді на питання анкети про доцільність змін у змісті шкільних уроків фізкультури були такими: 47 % висловилися за необхідність змін, 43 % – назвали зміни бажаними і лише 10 % опитаних відповіли, що зміни не обов'язкові (рис. 2).

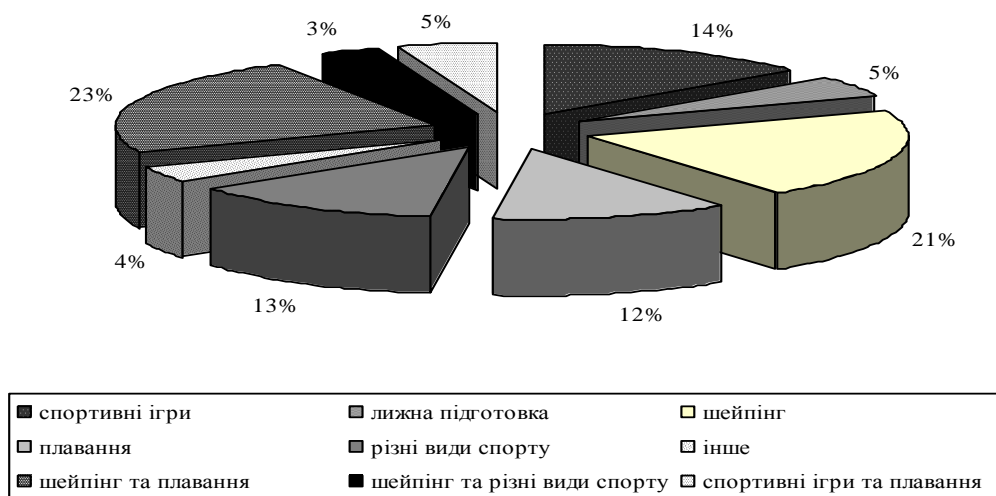


Рис. 1. Відповіді школярок про види занять, прийнятні для повної або часткової заміни традиційних уроків фізкультури (%)

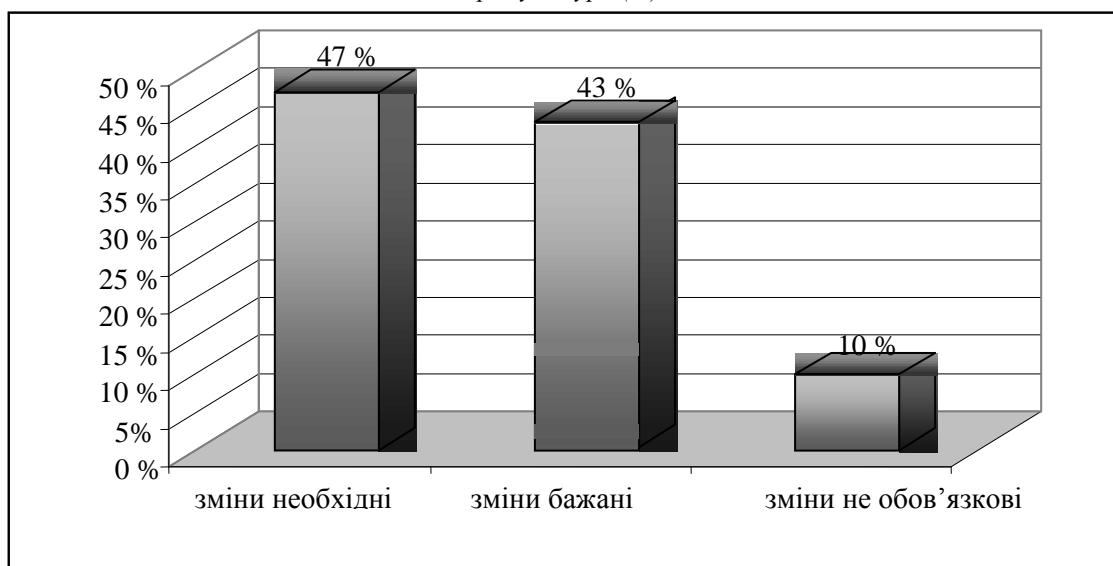


Рис. 2. Відповіді школярок про доцільність змін у шкільних уроках фізкультури

**Висновки.** Результати проведеного опитування за участю школярок старших класів виявили їхню незадоволеність традиційним змістом шкільних фізкультурних занять. Слід підкреслити, що наведені результати свідчать про відсутність інтересу у старшокласниць до уроків фізичної культури, натомість сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому доцільно запровадити для школярок такі заняття, які, на їхню думку, допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набутти правильної осанки, ходи, краси рухів. Це, ймовірно, покращить

відвідування уроків фізичної культури і сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць.

Усім зазначеним ознакам відповідає шейпінг, який можливо й доцільно впровадити на шкільних уроках для старшокласниць.

*Література*

1. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.– К.: ПП “Екмо”, 2005.– 214 с.
2. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания // Фіз. виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. Т. 1.– Луцьк, 2002.– С. 125–131.
3. Фізична культура. 5–12 класи: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.– К.: Перун, 2005.– 272 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.– Ч. 2.– Т.: Навч. кн.– Богдан, 2003.– 248 с.

Адреса для листування:

79 013 Львів, вул. І. Котляревського, 41/3.

Тел. 272-57-02.

Ел. адреса: Ljana\_Shevziv@mail.ru

Статтю подано до редколегії

23.10.2007 р.