

Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. За статистичними та науковими даними, 50 % школярів мають функціональні відхилення в системах організму, 42 % – хронічні захворювання. На 52,5 % збільшилася захворюваність дітей на туберкульоз, на 19 % зріс рівень загальної інвалідності. До першого класу приходять лише 27 % здорових дітей, закінчують школу здоровими 6–9 % випускників [1, 2, 8, 11].

Фізична культура в школі – невід’ємна складова системи освіти дітей та підлітків, що сприяє формуванню всебічно розвиненої людини й забезпечує її безпечну життєдіяльність. У Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту фізична культура розглядається як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Аналіз програм із фізичного виховання в школах за останні роки привів нас до висновку, що вони забезпечують переважно освітній рівень. Дослідження І. В. Бакіко [3] свідчать, що сучасні програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах акцентовані переважно на формування рухової культури учнів із пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм із фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування. За змістом та структурою шкільні програми різних років дублюють одна одну. Незначна різниця полягає лише в наявності окремих фізичних вправ, критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів та викладанні футболу з великою кількістю годин. Зміст програм фізичного виховання наповнений видами спорту, що користуються низькою популярністю в дітей або зайвою авторитарністю при визначенні популярних видів рухової активності (наприклад футбол) [5].

Також визначено, що в Україні лише близько 30 % шкіл мають три години фізичної культури на тиждень, решта шкіл обмежується дворазовими заняттями. Фізичне навантаження на цих уроках має «розсіяний» характер, і «слід» від нього зникає протягом 5–10 годин [5].

Отже, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог до стану здоров’я учнів та ефективністю фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Для розв’язання цієї проблеми проводиться досить багато різноманітних досліджень [8, 9, 10]. Зокрема, пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, удосконалити методи й форми проведення уроків і позакласних заходів, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність дітей, формувати здоровий спосіб життя, посилити самостійну роботу учнів, удосконалити систему оцінювання.

В останні роки в старшокласників при заняттях різними видами фізичних навантажень особливої популярності набув фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, загального зовнішнього вигляду, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Поняття «фітнес» (анг. *fitness*, від дієсл. «*to fit*» – *відповідати, бути у формі*) – це загальна фізична підготовка організму людини. Дитячий фітнес – сукупність заходів, направлених на підтримку та зміцнення здоров’я дитини. Заняття фітнесом можуть уключати елементи хореографії, гімнастики, аеробіки, йоги, східних единоборств, вправ на тренажерах тощо, що допомагає дітям бути здоровими, красивими й зацікавленими до рухової активності.

Проведений аналіз літературних джерел [5, 10, 11] свідчить про те, що саме застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність оздоровлення учнів. Великий вибір засобів і методів фітнесу дає можливість учителям фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму дітей та його мотиваційні прагнення й інтереси. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи в оздоровчих цілях з учнями, які мають відхилення в стані здоров’я та низьку фізичну підготовленість.

Мета роботи полягає у визначенні місця фітнесу в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Наукові дослідження та практика загальноосвітніх навчальних закладів свідчать, що ефективність навчально-виховного процесу з фізичної культури залежить, передусім, від активності школярів [4, 7]. Поняття «активність» у педагогічному розумінні трактують як рису людини, що виявляється в стані готовності, у прагненні до самостійної діяльності, а також у здійсненні діяльності, виборі оптимальних шляхів до досягнення поставленої мети [4]. Тому з погляду педагогічного процесу доцільно вживати термін «пізнавальна активність».

У науковій літературі пізнавальна активність розглядається як складне особистісне утворення, інтегрована якість особистості, що має мотиваційні, змістовно-операційні та емоційно-вольові компоненти й реалізується через ставлення до навчальної діяльності, пізнавальний інтерес, ініціативу, ефективне оволодіння знаннями та способами діяльності, прагнення до самовдосконалення.

Пізнавальна активність учнів є важливим засобом поліпшення й одночасно показником ефективності навчально-виховного процесу школи, оскільки вона: а) стимулює розвиток самостійності школярів, їхній творчий підхід до оволодіння змістом освіти; б) забезпечує сприятливий мікроклімат для учня в сім'ї; в) спонукає вчителів до самоосвіти, пошуку шляхів для досягнення високих результатів навчання. Пізнавальна активність визначається, передусім, інтересами, потребами, мотивами та переконаннями школярів.

Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення учнів до виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури. Проте проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури в старшокласників невисокий (табл. 1).

Дані таблиці свідчать, що лише 55,0 % юнаків 16-ти і 48,4 % – 17-ти років мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 6,9–10,9 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення. Рівень інтересу до фізичної культури дівчат ще нижчий. Загалом помітна тенденція зниження інтересу до рухової активності старшокласників.

Таблиця 1

Рівень інтересу старшокласників до фізичного виховання, %

Рівень інтересу	Вік, років			
	16		17	
	Х	Д	Х	Д
Високий	19,4	12,5	19,8	11,9
Вище середнього	22,3	20,7	21,6	19,8
Середній	32,7	38,7	26,8	35,8
Нижче середнього	10,8	9,1	11,4	10,2
Низький	7,9	8,3	9,5	10,5
Інтерес відсутній	5,2	7,9	8,6	9,3
Ставлення негативне	1,7	2,8	2,3	2,5

Низький інтерес до фізичної культури, на нашу думку, зумовлений, передусім, недостатнім організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями фізичної культури та адміністрацією школи.

Оздоровча й спортивна активність школярів значною мірою залежить від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Мотиви навчання – внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує рух особистості до активної пізнавальної діяльності. У науковій літературі зазначається, що мотив – це інтегральний спосіб організації активності людини, будь-яка її спонука, детермінантами якої є як внутрішні, так і зовнішні причини.

Результати вивчення мотивів відвідування уроків фізичної культури школярами подано в табл. 2.

Таблиця 2

Мотиви відвідування старшокласниками уроків фізичної культури, %

Мотив	Вік, років			
	16		17	
	Х	Д	Х	Д
Покращити стан здоров'я	40,4	49,4	41,5	48,3

Підвищити фізичну підготовленість	40,2	26,5	39,0	27,1
Оволодіти технікою фізичних вправ	1,3	1,1	1,7	1,4
Інтерес до особи вчителя	5,4	4,8	5,8	5,2
Прагнення отримати високі оцінки	4,6	7,9	4,3	7,5
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	8,1	10,3	7,7	10,5

Аналіз результатів анкетування показує, що в школярів найважливішим мотивом відвідування уроків фізичної культури є бажання покращити стан здоров'я. Крім цього, великий відсоток старшокласників, особливо юнаки, відвідуючи уроки фізичної культури, бажають підвищити фізичну підготовленість.

Певне занепокоєння викликає мотив «інтерес до особи вчителя», на який звернули увагу лише 5,8–5,8 % школярів. Також значний відсоток учнів відвідує уроки фізичної культури, щоб уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять.

Результати анкетування засвідчили, що основним чинником, який негативно впливає на ставлення школярів до фізичної культури, є нестача вільного часу, низький стан здоров'я, утом, відсутність секцій із тих видів спорту, якими хотіли б займатися; відсутність спортивних баз і споруд за місцем проживання.

Серед видів рухової активності старшокласники надають перевагу фітнесу (перше рангове місце) (табл. 3). Також хлопці важливу роль відводять силовим видам фізичних вправ. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не мають визначального значення.

Отже, значний відсоток учнів, які бажають підвищити стан здоров'я та великий інтерес до фітнесу, створюють сприятливі передумови для ефективної оздоровчої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

Таблиця 3

Види рухової активності в практиці фізичного виховання учнів, рангове місце

Вид рухової активності	Вік, років			
	16		17	
	Х	Д	Х	Д
Циклічні види	5	5	5	6
Ігрові види	3	3	3	2
Силові види та єдиноборства	2	4	2	4
Гімнастика	4	2	4	3
Фітнес	1	1	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи	6	6	6	5

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчили, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 55,0 % юнаків 16-ти і 48,4 % – 17-ти років мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 6,9–10,9 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення. Рівень інтересу до фізичної культури дівчат нижчий, ніж у хлопців.

Основними мотивами занять фізичною культурою є такі: можливість покращення стану здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання високих оцінок.

У сучасних умовах серед старшокласників популярні заняття з фітнесу. Вони сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей.

Перспективним напрямом подальших досліджень є обґрунтування й розробка фітнес-програм у загальноосвітніх навчальних закладах з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я учнів та незадоволеності їх в уроках фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровья, 2005. – 48 с.

3. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Львів, 2007. – 20 с.
4. Бібік Н. М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів : монографія / Н. М. Бібік. – К. : ВПОЛ, 1998. – 200 с.
5. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
6. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
8. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горашук ; Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2004. – 40 с.
9. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
11. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.

Анотації

Результати дослідження засвідчили, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 19,4 (19,8 %) юнаків і 11,9 (12,5 %) дівчат мають високий рівень інтересу до фізичної культури. У 6,9 (10,9 %) респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувалося негативне ставлення. Основними мотивами занять фізичною культурою є можливість покращення стану здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, оволодіння технікою фізичних вправ та отримання високих оцінок. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Вони сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: *фітнес, інтерес, мотивація, старшокласники, загальноосвітні навчальні заклади.*

Людмила Ващук. Фитнес в системе мотивационно-ценностных ориентаций учащихся старших классов общеобразовательных учебных заведений. *Результатами исследования установлено, что уровень интереса старшеклассников к физической культуре невысокий. Только 19,4 (19,8 %) юношей и 11,9 (12,5 %) девушек имеют высокий уровень интереса к физическим занятиям. У 6,9 (10,9 %) респондентов интерес к физическим занятиям отсутствует либо сформировалось негативное отношение к ним. Основными мотивами занятий физической культурой есть возможность улучшить состояние здоровья, повысить физическую подготовку, овладение техникой физических упражнений, получения высоких оценок. В современных условиях среди старшеклассников популярными являются занятия фитнесом. Они укрепляют здоровье, корректируют строение тела и развитие физических качеств.*

Ключевые слова: *фитнес, интерес, мотивация, старшеклассники, общеобразовательные учебные заведения.*

Ludmyla Vashchuk. Fitness in the System Motivational and Value Orientations of Senior Pupils of General Schools. *Results of the research have shown that level of interest of senior pupils in physical culture is not high. Only 19,4-19,8% of boys and 11,9-12,5% of girls have high level of interest in physical education lessons. 6,9-10,9% of respondents are lacking interest in physical education lessons or they have negative attitude. Main motives to practicing physical culture is ability to improve health condition, increase level of physical preparation, mastering of technics of physical exercises, getting high marks. In modern times fitness is popular among senior pupils. Fitness improves health condition, corrects body build and development of physical qualities.*

Key words: *fitness, interest, motivation, senior pupils, general schools.*