

УДК 796.01:316

Олександр Гурковський

Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в школі є виховання позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та спорту. За останні роки було багато досліджень, присвячених з'ясуванню питання відношення до процесу фізичного виховання учнів та студентів різних типів навчальних закладів [1; 2; 3]. Особливий інтерес становить питання ставлення до фізичного виховання учнів сучасних гімназій, для яких характерні надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення в навчальному процесі й режимі дня.

Аналіз досліджень цієї проблеми. В. Сугула [10] вважає, що однією з основних соціально-педагогічних проблем, від розв'язання якої багато в чому залежить не лише здоров'я й благополуччя конкретної людини, а й суспільства в цілому, є формування в дітей і підлітків навичок здорового, фізично активного способу життя.

Виникненню в учнів стійкого інтересу до фізично активного способу життя, на думку вчених [3; 5; 10], сприяють належно організовані уроки фізичної культури, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школі, а також залучення школярів до самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

У своїх дослідженнях науковці [2] відзначають, що більшість учнів (87,3 %) добре знають, що активний рух сприяє гармонійному фізичному розвитку людини, попереджує виникнення хронічних хвороб серця, гіпертонії, неврозів, артритів, сколіозу, ожиріння й інших захворювань, але в процесі навчання учнів у школі, спостерігається тенденція зниження їхнього інтересу до занять фізичною культурою.

Організація навчального процесу в гімназистів не є оптимальною й тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів. Безсумнівно, що рівень підготовки старшокласників у гімназії високий і має місце практично стовідсотковий вступ їх у ВНЗ. Але очевидно, що вступ в інститут дається підліткам досить великою «фізіологічною ціною». А школа не є винятково «тренувальним полем» для вступу у вищий навчальний заклад. У неї є й інші, не менш важливі функції, одна з яких – збереження та зміцнення здоров'я дітей. І це виконується набагато гірше, що підтверджують літературні дані: тільки 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можуть бути віднесені до абсолютно здорових. Не викликає сумніву, що досліджуваний контингент вимагає посилення контролю за станом здоров'я, умовами й організацією навчальної діяльності, а також активних заходів, націлених на їхнє поліпшення й оптимізацію [4; 6].

Виникає потреба більш досконалого вивчення питання ставлення учнів до занять фізичними вправами, зокрема гімназистів в умовах різних навчальних навантажень.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості ставлення гімназистів середніх і старших класів до уроків фізичної культури.

Методи та організація досліджень. Для визначення рівня ставлення учнів до уроку фізичного виховання й фізичних навантажень, загальної обізнаності в галузі фізичного виховання проведено анкетування, яке передбачило низку питань, які увійшли до класичних опитувальників що застосовувались низкою авторів у фізичному вихованні. Проанкетовано 1237 осіб, учнів 5–11-х класів. Опитано 177 хлопців і 191 дівчат – гімназистів при традиційній організації уроків фізичного виховання (гімназія № 4 м. Луцька, гімназія м. Кременця), а також 257 хлопців і 136 дівчат гімназії № 21 м. Луцька при експериментальному режимі навчання. Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з вузівськими), при цьому в учнів було лише одне двоєгодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Крім того, у гімназії № 21 реалізовувався особистісно орієнтований підхід. Контрольну групу склали учні ЗОШ № 20 м. Луцька.

Усі школярі були проанкетовані з використанням спеціально розробленої анкети «Психолого-педагогічного опитування учнів 5–11-х класів». Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу. В анкеті використано низку питань, які апробовані у сфері фізичного виховання й широко використовуються низкою фахівців [1; 6; 9]. Зокрема, у цій публікації ми аналізуємо відповіді респондентів на питання: «Чи подобаються вам уроки фізичного виховання?», «Оцініть ваш інтерес до уроку фізичного виховання у школі», «З якою метою ви ідете на уроки фізичного виховання?».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Визначальним у будь-якій діяльності людини є рівень сформованості мотивації. Основу мотиваційної сфери становить усвідомлення потреб, що проявляються у формі інтересів, бажань, прагнень та цілей. Фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне, ціннісне ставлення до неї, намагання оберігати, примножувати, використовувати у своїй діяльності. Людські дії, передусім, залежать від потреб, а не від свідомості [7]. Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини. При сформованості мотивів визначається мета (ціль) занять, якою можуть бути активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, виконання та складання різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо. Але, на думку В. І. Глухова [4], усе ж таки визначальним моментом у мотивації є не мотиви, а цілі діяльності й уже потім – відповідні їм мотиви. Звідси, уміння ставити цілі діяльності, мету здорового способу життя, бажання досягнути їх є суттєвими характеристиками мотивації. Ціль, таким чином, – невід'ємний компонент мотивації, що відображає певну людську потребу.

Під час анкетування виявили такі відповіді на запитання «Чи подобаються вам уроки фізкультури?» Установили, що відповідь на запитання «з великим бажанням іду на уроки фізкультури?» – 72,43 % хлопців і 76,95 % дівчат ЗОШ, 81,62 % хлопців та 68,93 % дівчат гімназії, 84,82 % хлопців і 80,88 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури. Звертає на себе увагу той факт, що дівчата 21 гімназії йдуть на уроки фізичного виховання з більшим бажанням, ніж дівчата 4 гімназії (80,88 % і 68,93 %), можливо тому, що в гімназії з одним уроком фізичної культури реалізується особистісно зорієнтований підхід, а можливо тому, що цей урок фізичного виховання лише один. Слід зауважити, що близько 20 % школярів, а в гімназії більше половини дівчат не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури (рис. 1.).

Заняття фізичною культурою й спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Результати відповіді на питання: «Як Ви оцінюєте свій інтерес до уроку фізичного виховання у школі?» засвідчують, що хлопці частіше, ніж дівчата, відповіли: «Дуже великий». Слід зауважити, що близько 20 % школярів, а в гімназії – більше половини дівчат не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури (рис. 2.).

Результати анкетування засвідчили, що інтерес підлітків до фізичного виховання й спорту високий і дуже високий у 58,85 % хлопців та 36,64 % дівчат ЗОШ, 69,83 % хлопців і 37,91 % дівчат гімназії, 77,82 % хлопців та 73,53 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури (табл.1). Інші оцінюють свій інтерес як середній, низький, дуже низький, відсутній та негативний і дуже негативний. Цікаво, що ставляться негативно й дуже негативно до уроку фізичного виховання 0,82 % хлопців і 1,29 % дівчат ЗОШ, 1,18 % хлопців та 3,3 % дівчат гімназії, таких не було в гімназії з одним уроком фізичної культури.

Формування мотивації в школярів до систематичних занять фізичними вправами, як зазначає Г. А. Лещенко [8], сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування в учнів позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури й формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

У школах завдання формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані розв'язувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад учителів, нові (інноваційні) форми й засоби проведення уроків тощо.

Відповідаючи на запитання «Із якою метою ви йдете на уроки фізичного виховання?», більшість школярів не обмежуються однією відповіддю (рис. 3.). На перше місце в хлопців і дівчат висувається мотив підвищення своєї фізичної підготовки (59,26 % у хлопців та 49,57 % у дівчат ЗОШ, 70,41 % хлопців і 54,4 % дівчат гімназії, 78,99 % хлопців та 79,41 % дівчат гімназії з одним уроком). При-

вертає увагу той факт, що вищі мотиви мати гарну поставу (19,75 % хлопців і 36,21 % дівчат ЗОШ, 30,77 % хлопців та 45,05 % дівчат гімназії, 52,92 % хлопців і 69,85 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури) та покращити своє здоров'я (37,45 % хлопців і 41,81 % дівчат ЗОШ, 43,79 % хлопців та 48,90 % дівчат гімназії, 58,75 % хлопців і 61,76 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури) були в гімназистів. Загалом гімназисти, порівняно зі школярами, частіше вибирали мотивом відвідування уроку фізичної культури бажання підвищити свою фізичну підготовку, мати гарну поставу, та покращити своє здоров'я. І навпаки, мотиви отримати добрі оцінки й уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять гімназисти обирали значно рідше, ніж школярі. Отже, можна зробити висновок про більш свідоме ставлення до уроку фізичної культури в гімназистів. Причому в умовах особистісно орієнтованого навчання (гімназія № 21) свідоме ставлення до фізичного виховання було ще вищим.

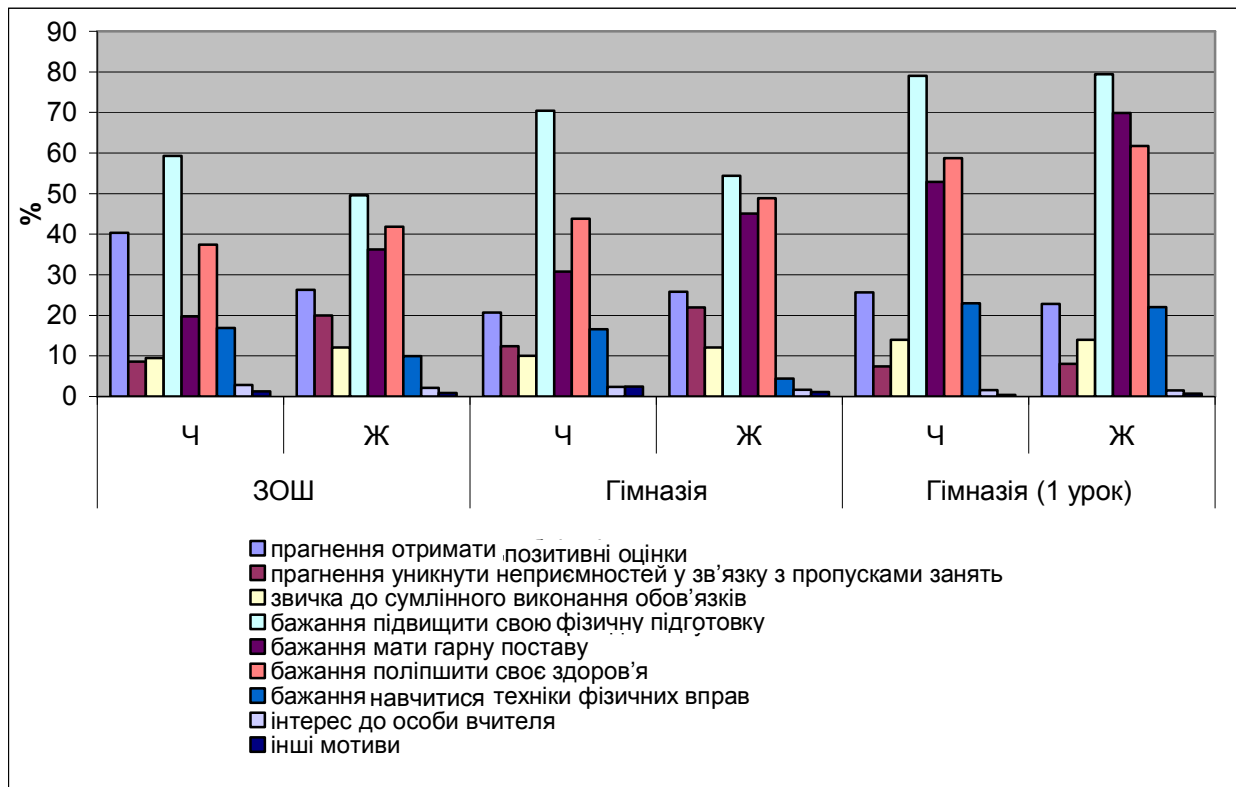


Рис 3. Мета відвідування уроків фізичного виховання

Загалом, учні за основну мету ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів був найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури (262,65 % – у хлопців та 280,14 % – у дівчат), а найнижчий – у ЗОШ (195,88 % – у хлопців і 198,86 % – у дівчат), середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури був у гімназії (209,52 % – у хлопців та 215,39 % – у дівчат). Привертає увагу дещо вищий відсоток обраних відповідей у дівчат, порівняно з хлопчиками, причому в усіх вивчених навчальних закладах.

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

Висновки. Під час анкетування виявляли, що з вищим бажанням ідуть на уроки фізкультури гімназисти. Інтереси учнів до уроку фізичної культури найвищі в гімназії з одним уроком, дещо нижчі у звичайній гімназії та найнижчі в школярів загальноосвітньої школи.

Загалом учні за основну мету ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури, а найнижчий у ЗОШ, середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури був у гімназії. Звертає увагу дещо вищий процент обраних відповідей у дівчаток, порівняно з хлопчиками, причому в усіх досліджуваних навчальних закладах.

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Одним із завдань подальшого дослідження є розробка педагогічних технологій формування дієвого ставлення школярів до занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Артюшенко О. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку / О. Артюшенко, Л. Нечипоренко, А. Артюшенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 236–240.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фіз. культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, А. Х. Дейнеко, Л. К. Гріщенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 5–9 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2009. – 256 с.
4. Глухов В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / Глухов В. И. – Киев : Здоровье, 1989. – 71 с.
5. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
6. Камаев И. А. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев / И. А. Камаев, Л. И. Павлычева, Васильева О. Л., Коптева Л. Н. // Гиг. и сан. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
7. Леонтьев А. Н. Мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : [б. и.], 1972. – 139 с.
8. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.09 / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
9. Мальцев А. А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом юношей 10–11 классов с целью оптимизации процесса физической подготовки в начальный период обучения / А. А. Мальцев, Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – № 19. – С. 88–98.
10. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула // Освіта України. – 2009. – № 3–4.

Анотації

Однією з актуальних проблем фізичного виховання є вивчення питання ставлення учнів до занять фізичними вправами, зокрема гімназистів в умовах різних навчальних навантажень. Мета дослідження – вивчення та аналіз особливостей ставлення гімназистів середніх і старших класів до уроків фізичної культури. Проанкетовано 1237 осіб, учнів 5–11-х класів. Опитано 177 хлопців і 191 дівчат-гімназистів при традиційній організації уроків фізичного виховання, а також 257 хлопців і 136 дівчат гімназії при експериментальному режимі навчання. Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з вузівськими), при цьому в учнів було лише одне двохгодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Контрольну групу склали учні ЗОШ. У ході анкетування виявили, що з вищим бажанням ідуть на уроки фізкультури гімназисти. Інтереси учнів до фізичної культури найвищі в гімназії з одним уроком, децю нижчі – у звичайній гімназії та найнижчі – у школярів загальноосвітньої школи. Загалом учні за основну мету для себе ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури, а найнижчий – у загальноосвітній школі, середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури в гімназії.

Ключові слова: гімназисти, навчальні навантаження, урок фізичної культури, інтереси мотиви.

Александр Гурковський. Отношение гимназистов к занятиям физическими упражнениями в условиях различных учебных нагрузок. *Одной из актуальных проблем физического воспитания является изучение вопроса отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями, в частности гимназистов в условиях различных учебных нагрузок. Цель исследования – изучение и анализ особенностей отношения гимназистов средних и старших классов к урокам физической культуры. Анкетировано 1237 лиц, обучающихся 5–11-х классов. Опрошено 177 ребят и 191 девушек-гимназистов при традиционной организации уроков физического воспитания, а также 257 ребят и 136 девушек гимназии при экспериментальном режиме обучения. Последний предусматривал организацию занятий в виде пар (спаренных двойных уроков по аналогии с вузовскими), при этом в учеников было только одно двухчасовое занятие в неделю по физическому воспитанию. Контрольную группу составляли ученики общеобразовательной школы. В ходе анкетирования установили, что с большим желанием идут на уроки физкультуры гимназисты. Интересы учащихся к уроку физической культуры высокие в гимназии с одним уроком, несколько ниже – в обычной гимназии и низкие – у школьников общеобразовательной школы. В общем ученики основной целью ставили желание повысить свою физическую подготовку. Следует заметить, что общий процент избранных мотивов был самым высоким в гимназии с одним уроком физической культуры и низким – в общеобразовательной школе, средним процент избранных мотивов посещения урока физической культуры был в гимназии.*

Ключевые слова: гимназисты, учебные нагрузки, урок физической культуры, интересы мотивы.

Aleksandr Gurkovskiy. Attitude of Gymnasium Students to Physical Exercises Under Conditions of Different Academic Loads. One of topical problems of physical education is studying of the question of students' attitude to physical exercises, especially gymnasium students under conditions of different academic loads. The aim of research is to study and analyze the attitude of gymnasium students of middle and senior classes to physical culture lessons. We have questioned 177 boys and 191 girls who study at gymnasiums with traditional organization of physical education lessons, and 257 boys and 136 girls who study at gymnasiums with an experimental educational mode. The last studying mode foresaw a lesson lasting for two-academic hours (as at a university) once a week. Pupils of a general school were making up a control group. The survey has shown that gymnasium students have more desire to attending physical culture lessons. Interest to physical culture lessons is high among students who have one two-hour lesson, pupils of a general school have the lowest level interest, the rest of gymnasium students have average level of interest to physical culture lessons.

Key words: gymnasium students, academic loads, physical culture lessons, interests, motives.