

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Анатолій Вольчинський

Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні наведено соціологічні дослідження, які засвідчують, що 35 % школярів мають ті чи інші відхилення в здоров'ї, у 50 % школярів спостерігаються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, 60–65 % учнів хворіють простудними захворюваннями, у 45 % школярів погіршився зір, близько 30 % складають групу ризику, від 28,8 до 51,6 % юнаків випускних класів не виконують нормативів допризовної підготовки. Із кожним роком ситуація, на жаль, значно погіршується.

Одна з причин такого стану справ убачається в незадовільному фізичному вихованні молоді. Рациональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями й відпочинком людини. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухової активності в режимі старшокласників, навчання яких пов'язано з малою руховою активністю. Тому вихід із цієї ситуації потрібно шукати саме в позанавчальних формах занять фізичними вправами [1].

Позанавчальні заняття фізичними вправами дають можливість усунути руховий дефіцит, забезпечують гармонійний розвиток рухових характеристик школярів, формують стійку мотивацію до здорового способу життя, що сприяє розв'язанню низки виховних завдань [5; 6].

З. Я. Кречотень [2] та інші автори стверджують, що школярі, які займаються фізичною культурою й спортом, мають кращий фізичний розвиток і, особливо, фізичну підготовленість, ніж їхні ровесники, які з різних причин ухиляються від занять. Підвищити рівень фізичної підготовленості старшокласників можна за умови забезпечення фізкультурної грамотності та свідомого ставлення до свого здоров'я [3; 4].

Проведені дослідження, безперечно, цінні, але вони не визначають кінцевої мети щодо поліпшення загального стану здоров'я школярів. Значною мірою не вирішена проблема критеріїв поділу учнів однієї вікової групи на однорідні підгрупи відповідно до фізичних можливостей та будови тіла. Не знайшла належного вирішення також проблема складання оздоровчих програм фізичного виховання старшокласників, поєднання фізичних вправ і навантажень різної спрямованості.

Завдання дослідження – узагальнити організаційно-педагогічні особливості вдосконалення процесу фізичного виховання старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідна робота проводилася з учнями 9–10 класів школи № 26 м. Луцька. Особливу увагу приділено анкетуванню старшокласників і за результатами анкет визначено, яким формам занять фізичною культурою в позанавчальний час вони віддають перевагу, які інтереси та мотиви спонукають їх до виконання фізичних вправ. Ми виходили з того, що вивчення інтересів і мотивів старшокласників до занять фізичними вправами сприятиме корекції навчальних програм. Бесіди зі старшокласниками націлювали їх на виконання самостійних оздоровчих занять, на ефективність ведення здорового способу життя, що забезпечує зміцнення й збереження здоров'я та відмінної працездатності організму.

На основі проведеного анкетування виявлено, що 84,0 % старшокласників бажають займатися певними видами спорту, із них 28,0 % займаються в спортивних секціях, що дає змогу говорити про сформованість у них стійкого інтересу до занять певним видом спорту. 17,0 % школярів не виявляють бажання вдосконалювати свій фізичний стан шляхом фізичних вправ. Головна мета фізичного

виховання, на думку старшокласників, полягає в підвищенні фізичного розвитку й фізичної підготовленості (33,9 %); зміцненні здоров'я (30,4 %); формуванні рухових умінь і навичок (25,0 %); сприянні розумовому розвитку (5,4 %); формуванні потреб до регулярних занять фізичними вправами (5,4 %).

Заняття фізичною культурою та спортом здійснюються під впливом певних стимулів і спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності школярів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Дослідження засвідчує той факт, що інтерес учнів до фізичного виховання й спорту невисокий (табл. 1). 46,7 % учнів 9 класу мають “високий” інтерес до фізичної культури, 30,0 % – “середній”, а 23,3 % – “дуже високий”. В учнів 10 класу інтерес дещо нижчий. Зокрема, кількість школярів із “дуже високим” інтересом менша на 19,1 %, проте переважають учні з “низьким” інтересом до фізичної культури (12,5 %). Низький інтерес старшокласників до фізичної культури й спорту, за результатами анкетування, пояснюється слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання в школі.

Таблиця 1

Інтерес старшокласників до фізичної культури та спорту

Рівень інтересу	Клас	
	9	10
Дуже високий	23,3	4,2
Високий	46,7	50,0
Середній	30,0	33,3
Низький	–	12,5
Інтерес відсутній	–	–

Фізкультурно-оздоровча й спортивна активність школярів значною мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності та фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. У зв'язку з цим необхідно проаналізувати, які причини викликають інтерес в учнів старших класів до занять фізичною культурою й спортом у позанавчальний час.

Із переліку запропонованих мотивів, які є найбільш вагомими в залученні старшокласників до фізкультурно-спортивної діяльності, найбільше на залучення юнаків і дівчат до відвідування занять фізичною культурою і спортом впливає можливість весело провести час. Іншими важливими мотивами є можливість виховати сильний характер і волю, домогтися високих спортивних досягнень та сприяти підвищенню розумової працездатності. Спостерігається тенденція до зростання з віком важливості одних мотивів і спадання інших, а саме, зростає інтерес до занять фізичною культурою й спортом через можливість сприяти підвищенню розумової працездатності, через бажання бути здоровим і сильним, досягти переваги над іншими.

Респонденти відзначили важливість інших мотивів, які не ввійшли до запропонованого переліку. Вона зростає найбільшими темпами. У той же час із віком спадає інтерес весело провести час, домогтися високих спортивних результатів, одержати високу оцінку з фізичної культури, поліпшити дисципліну й самоорганізацію. Крім того, немає чіткої тенденції до зростання чи спадання важливості таких мотивів, як виховання характеру й волі, морально-етичні норми, військово-патріотичне виховання.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що, по-перше, учнівську молодь приваблюють заняття, які викликають емоційне задоволення, сприяють вихованню вольових рис і передбачають можливість фізичного вдосконалення; по-друге, із віком відбувається якісна переоцінка життєвих цінностей і орієнтирів – від бажання повеселитися, продемонструвати спортивні досягнення – до бажання підвищити розумову працездатність, зміцнити здоров'я.

Заслугує уваги той факт, що залученню школярів до фізкультурної діяльності сприяють засоби масової інформації. Анкетування підтвердило результати досліджень професора В. Г. Осінчука [4], який уперше в Україні звернув увагу на роль засобів масової інформації у пропаганді фізичної культури й спорту. Опитування засвідчило, що 14,0 % старшокласників виконують ранкову гімнастику під супровід телебачення. Окрім того, 19,7 % учнів використовують у самостійних заняттях вправи, які передають по телебаченню, 36,4 % отримують різну фізкультурно-спортивну інформацію із журналів та газет. Виявлено ряд факторів, які слугують поліпшенню психофізіологічного стану школярів і сприяють підвищенню їх фізкультурно-спортивної активності й реалізації відповідних

інтересів. При цьому ми виділили такі фактори: загального самопочуття, психогенні, самоствердження, соціально-особистого мікроклімату.

Висновки. Дослідженням встановлено, що заняття із фізкультури й спорту недостатньо поширені серед старшокласників. Мотиви, які формують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, з віком змінюються. В учнів 9 класів основними мотивами є емоційне задоволення, можливість виховати вольові риси та досягнути спортивних результатів, у школярів 10 класів – підвищити розумову працездатність, зміцнити здоров'я. Інтерес школярів, які систематично відвідують фізкультурно-спортивні заняття, підтримується через можливість покращити будову тіла, підвищити рівень фізичної підготовленості, розширити коло знайомих, зберегти та зміцнити здоров'я. Важливе значення в залученні школярів до фізкультурної діяльності належить також засобам масової інформації.

Література

1. Кравчук Я. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 151–155.*
2. Кречетень З. Я. Динамика физического развития и физической подготовленности в связи со спортивной специализацией (на материалах педагогических институтов) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / З. Я. Кречетень. – Минск, 1974. – 21 с.
3. Мейксон Г. Б. Формирование навыков и умений самостоятельных занятий / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин // *Физическая культура в школе. – 1985. – № 1. – С. 18–23.*
4. Осінчук В. Г. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту : функції і їх закономірності / В. Г. Осінчук // *Роль фізичної культури в здоровому способі життя : Всеукр. наук. конф. – Л. : [б. в.], 1994. – С. 57–58.*
5. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физкультуре / Г. А. Пастушенко. – К. : Здоров'я, 1986. – 88 с.
6. Чиженок Т. М. Порівняльна характеристика фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл різних регіонів України / Т. М. Чиженок // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2006. – С. 182–185.*

Анотації

У статті наголошено на необхідності залучення широкого кола учнів до фізкультурно-спортивної діяльності в позанавчальний час, а також використання ними оздоровчих програм для самостійних занять, які б сприяли забезпеченню гармонійного розвитку рухових здібностей.

Ключові слова: *фізичний розвиток, старшокласники, позанавчальний час, фізичні вправи, самостійні заняття.*

Анатолій Вольчинський. Физическое воспитание старшеклассников во внеучебное время. *В статье обращено внимание на необходимость привлечения широкого круга учеников к физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, а также использование ими оздоровительных программ для самостоятельных занятий, которые способствовали бы обеспечению гармонического развития двигательных качеств.*

Ключевые слова: *физическое развитие, старшеклассники, позаучебное время, физические упражнения, самостоятельные занятия.*

Anatoliy Volchinsky. Physical Education of Senior Pupils during Time out of Lessons. *In the article the necessity of bringing of wide circle of pupils to athletic-sporting activity during time out of lessons is marked the usage by them of health programs for independent employments which would be instrumental in providing of harmonious development of motive qualities is represented.*

Key words: *physical development, senior pupils, time out of lessons, physical exercises, independent employments.*