

2. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес программ) дис. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2001. 163 с.

УРОК ФІЗКУЛЬТУРИ ЯК ПРОВІДНИЙ СПОСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКІЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

І. Биченко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кременчуцького національного університету імені Михайла
Остроградського*

Науковий керівник: Лошицька Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

У будь-якому цивілізованому суспільстві життя і здоров'я громадян визнаються найвищою соціальною цінністю. Але таке ставлення до нього не може з'явитись саме по собі. Воно є результатом впливу освіти, виховання і навколишнього соціального середовища.

Особливо активно це ставлення формується у підлітковому віці, тому потребує від педагога максимальної уваги до мотиваційної сфери школярів у прагненні бути здоровими, формуванні активного позитивного ставлення до занять фізичними вправами, зайнятості у популярних рухових програмах [2]. Одним із етапів у вирішенні цього питання є формування позитивного шкільних ставлення до уроків фізкультури, їх сучасного, оновленого змісту та спрямування, у першу чергу, на вирішення оздоровчих завдань. Саме через урок фізкультури найшвидше і найпростіше сформувати та прищепити школярам інтерес до власного фізичного здоров'я [2].

У той же час численні публікації вказують на те, що урок фізкультури має чи не найбільше проблем у плані реформування української школи [1, с. 4]. Найбільше питань викликає його застарілий зміст, використання застарілих засобів та ставлення учнів до нього [3, с. 11].

Виходячи з цього, метою нашого дослідження було визначення ставлення учнів старших класів до уроку фізкультури у їх школі та його всебічна оцінка.

У якості методів дослідження ми обрали: аналіз науково-методичних джерел, опитування учнів та вчителів, анкетування. Для обробки результатів використали метод середніх величин.

Основним завданням дослідження було вивчення критичних моментів, які знижують інтерес учнів до уроку та врахування пропозицій учнів задля удосконалення уроку фізкультури у школі.

Першим етапом наших досліджень було визначення рейтингу уроку фізкультури з позиції учнів 10-11 класів. Їм було запропоновано оцінити своє ставлення до уроку фізкультури за 12-бальною шкалою, де 1 бал – найнижча оцінка, 12 балів – найвища оцінка. Таким же чином оцінювалась значущість уроку для формування високого рівня фізичної підготовленості, здоров'я та майбутньої життєвої діяльності. Всього нами було опитано 52 учні 10-11 класів. Загальні результати дослідження представлено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати анкетування учнів 10-11 класів щодо ставлення до уроку фізкультури (n=52)

Рейтинг, балів	Загальна оцінка уроку, учнів		Вплив на стан ФП		Цінність для здоров'я та самопочуття		Цінність для соціальної успішності		Необхідність уроку у розкладі	
	чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%
12	3	5,8	0	0	1	1,9	0	0	5	9,6
11	0	0,0	0	0	1	1,9	0	0	11	21,2
10	3	5,8	3	5,8	1	1,9	2	3,8	7	13,5
9	0	0,0	2	3,8	4	7,7	3	5,8	8	15,4
8	7	13,5	10	19,2	3	5,8	3	5,8	4	7,7
7	12	23,1	9	17,3	6	11,5	3	5,8	3	5,8
6	12	23,1	11	21,2	14	26,9	5	9,6	9	17,3
5	11	21,2	13	25,0	9	17,3	7	13,5	4	7,7

4	3	5,8	2	3,8	11	21,2	21	40,4	0	0,0
3	0	0,0	1	1,9	0	0,0	2	3,8	0	0,0
2	0	0,0	0	0	1	1,9	2	3,8	0	0,0
1	1	1,9	1	1,9	1	1,9	4	7,7	1	1,9
Усього	52	100	52	100	52	100	52	100	52	100

Жирним шрифтом виділено групи, де думки учнів співпали найбільше. Акцентуємо увагу, що усі, представлені в таблиці показники є суб'єктивними.

Для дослідження ми використовували закриті анкети, сподіваючись таким чином отримати максимально відверті відповіді, які можна було б використати для удосконалення уроку.

Першим показником представлене ставлення учнів до уроку фізкультури через його оцінку за 12-бальною шкалою (рис. 1). Так, основна маса учнів – 35 чоловік – оцінили урок 5-7-ма балами, що за 12-бальною шкалою відповідає оцінці задовільно – добре. Найвищу оцінку уроку ФК – 12 балів – поставили 3 опитуваних, найнижчу – 1 бал – поставив 1 опитуваний.

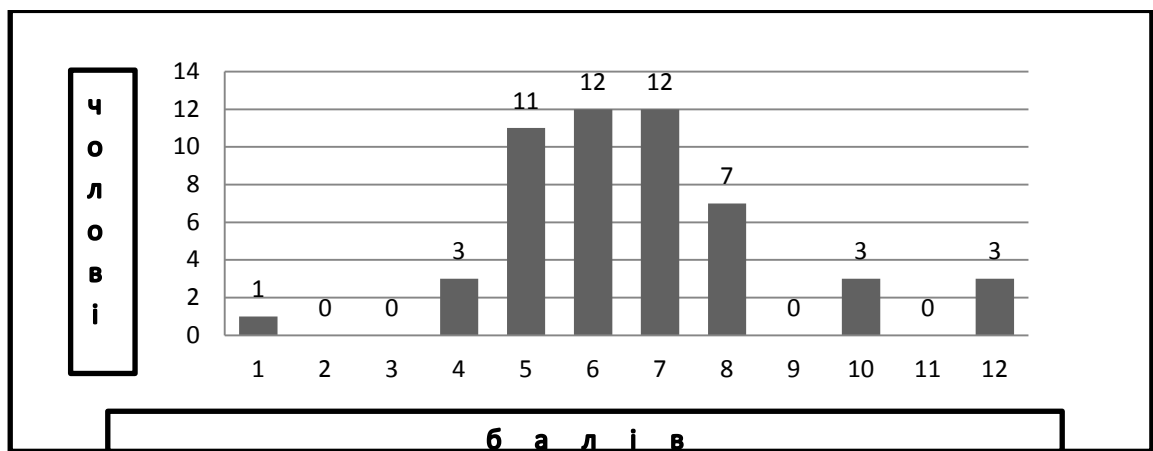


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за їх оцінкою уроку фізкультури

За оцінкою впливу уроку ФК на стан ФП група характеризується кучністю відповідей, основна маса яких знаходиться в межах 5-8, що також відповідає рівню «задовільно – добре».

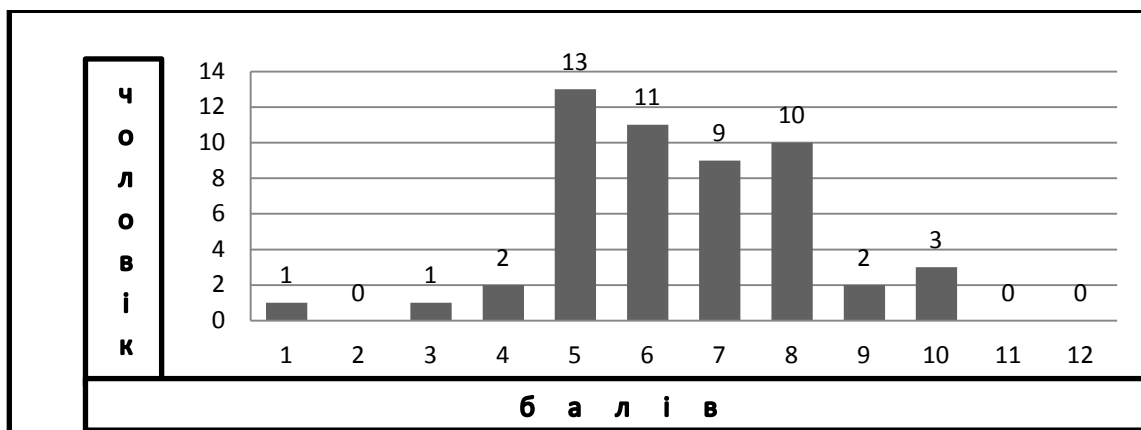


Рис. 2. Вплив уроку ФК на фізичну підготовленість

Найбільше нас насторожила мізерна віра школярів у цінність уроків фізкультури для здоров'я та самопочуття: основна маса опитуваних оцінила вплив ФК у 4-6 балів (задовільно), лише троє досліджуваних високо оцінюють внесок фізичної культури у механізм формування та збереження здоров'я та самопочуття. Близько 40% учнів оцінили внесок фізичної культури у формування соціально успішної людини 4-ма балами. На нашу думку, процес фізичного виховання має супроводжуватись просвітницькою роботою. На нашу думку, це можуть бути тематичні повідомлення про фізичну культуру та фізичну активність соціально успішних людей (бізнесменів, політиків, шоуменів тощо).

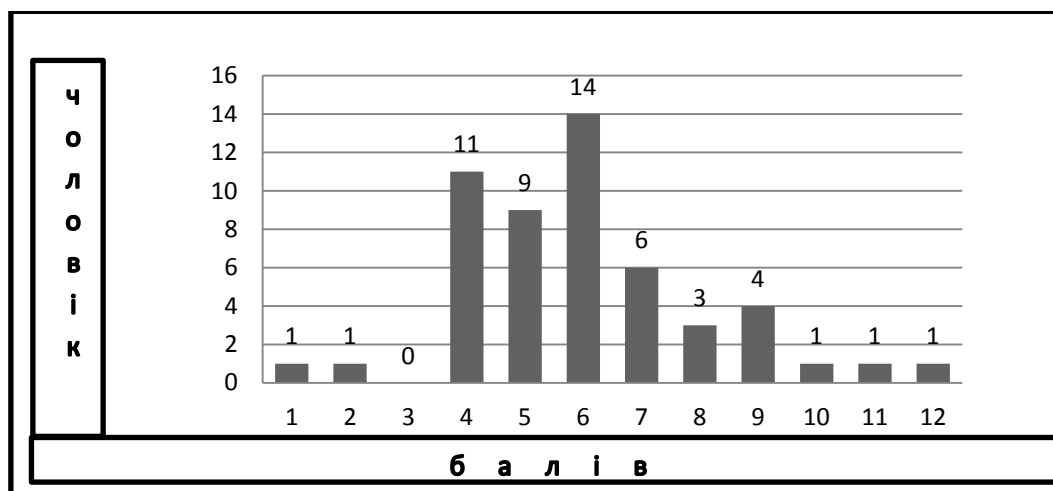


Рис. 3. Внесок уроків фізкультури у підтримку здоров'я та самопочуття

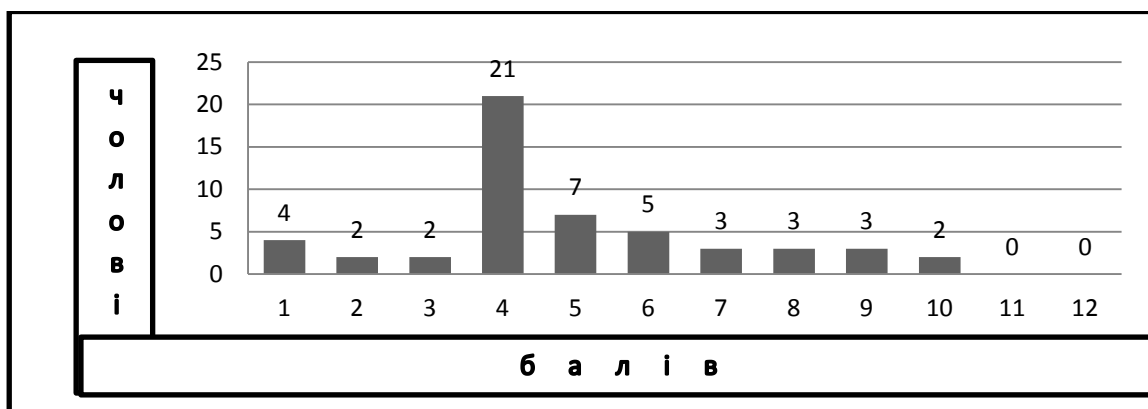


Рис. 4. Оцінка учнями соціальної значущості фізичної культури

Попри усі вищеназвані негаразди та проблеми, що потребують педагогічного втручання, учні позитивно ставляться до обов'язкової наявності уроку фізкультури у розкладі занять: найвищу потребу виявили 23 учні (від 10 до 12 балів). Лише один учень оцінив потребу в уроці 1 балом. У його анкеті відслідковується активне негативне ставлення до уроку: про це свідчать найнижчі оцінки (1 бал) на усі запитання анкети. Висновки, яких ми дійшли в результаті тестування, наступні:

- основна маса учнів позитивно ставляться до наявності уроку фізкультури у розкладі занять, вбачають його бажаним у випускних класах;

- більшість учнів (37 із 52) оцінюють урок фізкультури в існуючому на момент опитування вигляді оцінками «задовільно» та «незадовільно»;

- лише 11 із 52 учнів вірять у вплив фізичного стану людини на соціальну та професійну успішність.

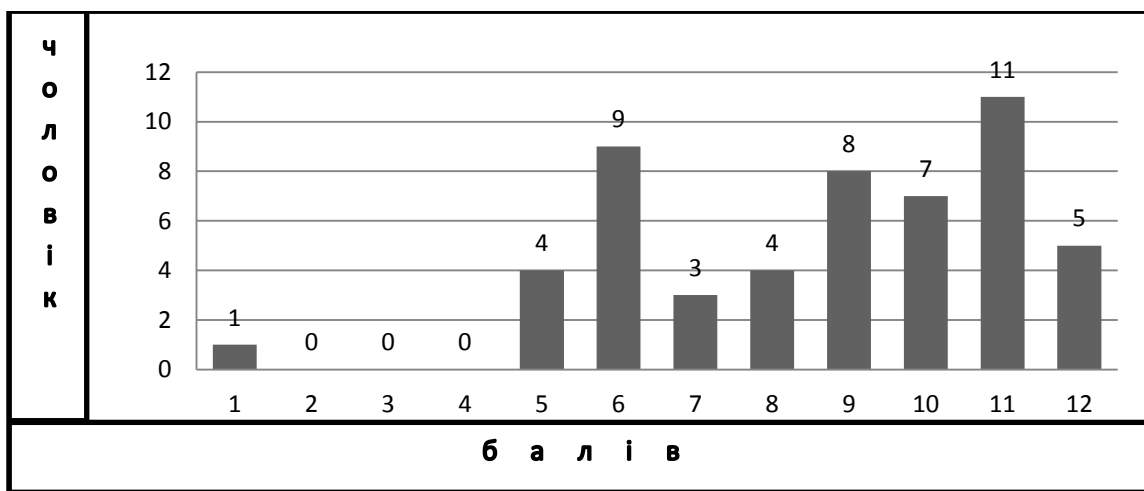


Рис. 5. Необхідність уроку фізкультури у розкладі занять (за 12-бальною шкалою)

Подальші дослідження планується провести під час педагогічної практики у школі, опираючись на викладений дослідницький матеріал. Планується наступний алгоритм експериментального дослідження: визначити рейтинг уроку фізкультури – провести традиційний урок – проаналізувати – вивчити ставлення, побажання, рекомендації – скласти програму експериментальних уроків, провести їх – проаналізувати – вивчити ставлення, побажання, рекомендації – визначити рейтинг уроку після педагогічного експерименту, розробити методичні рекомендації щодо удосконалення уроку фізкультури у старшій школі.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Урок фізкультури чи фізичне безкультур'я. *Голос України*. 29 листопада 2014 року. – 4 с.

2. Фірсова Ю. А. формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя через застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.na-urok.com.ua/

3. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль: навчальна книга «Богдан», 2001. С.11.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ЦЕ МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

З. Бут

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Новік С. М. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

«Здоров'я – то найбільший в світі дар!
Його цінуємо, коли втрачаєм ...
Молитви шлемо вище хмар,
Бо повернути як, не знаєм...»