

УДК 796-012.: 312-053.6 „465.15”/16

## СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРОК 15-16 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Леся ПЕТРИНА

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** В статті вивчаються особливості мотивації школярок 15-16 років до занять різними видами рухової активності та обґрунтовується доцільність використання спортивної аеробіки як ефективного засобу фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** мотивація, види рухової активності, дівчата, спортивна аеробіка.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Невпинно зростає кількість видів рухової активності серед молоді. Створюються нові системи, види та напрямки які відповідають запитам, уподобанням та можливостям значної кількості охочих реалізувати себе у фізкультурно-спортивній діяльності. Серед багатьох видів рухової активності особливе місце посідає спортивна аеробіка. Популярність цього виду спорту невинно зростає, як серед шкільної так і серед студентської молоді [1, 5, 6].

Доступність і привабливість спортивної аеробіки роблять її особливо цінною для дівчат віком 15-16 років, власне у цьому віці необхідно сформувати усвідомлені мотиви до активних занять фізичними вправами [4].

Впровадженню у процес фізичного виховання сучасних видів рухової активності на думку фахівців, має передувати вивчення інтересів та уподобань школярів [2, 3, 4].

Наше дослідження проводиться в розрізі обґрунтування доцільності застосування засобів спортивної аеробіки на заняттях з школярками 15-16 років.

**Мета роботи** – вивчити ставлення школярок віком 15-16 років до різних видів рухової активності.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити рівень мотивації школярок 15-16 років до занять фізичними вправами;
2. Визначити спортивні уподобання дівчат віком 15-16 років.

**Методи і організація дослідження.** Для вивчення ставлення школярок віком 15-16 років до занять різними видами рухової активності нами було проведено анкетування яке дозволило визначити особливості мотивації дівчат до фізкультурно-оздоровчої діяльності, спортивні уподобання, тощо.

Для проведення анкетування нами була розроблена анкета яка складалася з 17 запитань, які торкалися різних моментів, що характеризують мотиваційну сферу школярок 15-16 років в аспекті ставлення до рухової активності.

Анкетування проводилось серед школярок м. Львова. Під час проведення анкетування нами було роздано 110 анкет, з них 105 повернулось для аналізу результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати анкетування школярок віком 15-16 років дозволили отримати дані, які загалом характеризують ставлення до різних видів рухової активності та власного здоров'я. Основні результати анкетування представлені нижче.

В процесі анкетування ми намагались з'ясувати яке місце посідають заняття фізичними вправами серед інших видів проведення дозвілля у школярок віком 15-16 років.

Аналіз відповідей на запитання про улюблений спосіб проведення дозвілля показав, що найбільша кількість школярок віддають перевагу проведенню часу у компанії друзів – 25,7 % та перегляду телепередач – 23,8 %, значна частина полюбить розваги

вживанням комп'ютера – 20 %. Варто зазначити, що лише 17,1 % школярок віддають перевагу заняттям фізичними вправами, а це спонукає до активізації роботи спрямованої на популяризацію рухової активності серед школярів. Викладачу фізичної культури варто використовувати вплив і статус дружніх стосунків для максимального залучення школярок 15-16 років до рухової активності і намагатися переорієнтувати ту частину школярок, яка віддає перевагу перегляду телепередач та пасивному відпочинку (10,5 %).



Рис. 1. Розподіл відповідей школярок 15-16 років на запитання про улюблений спосіб проведення дозвілля (%)

На нашу думку, інформативним показником, який характеризує ставлення школярок до занять фізичною культурою і спортом є фізкультурно-спортивна діяльність поза уроками фізичної культури в школі. Результати анкетування з цього питання представлені на рис. 2.

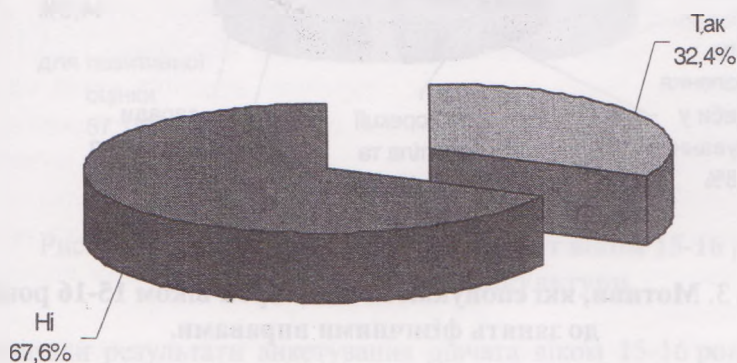


Рис. 2 Співвідношення школярок 15-16 років, що займаються та не займаються фізкультурно-спортивною діяльністю

Дані анкетування засвідчують, що тільки 32,4 % школярок віком 15–16 років займаються фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками фізкультури в школі. Відповідно, що з 67,6 % школярок необхідно проводити різнопланову цілеспрямовану роботу в школі спрямовану на забезпечення оптимальних норм рухової активності, використовуючи як урочні так і позаурочні форми фізичного виховання.

Відповіді на запитання тих респондентів, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю про те, яким саме видом спорту вони займаються вказали на широке різноманіття видів спортивної діяльності (12 видів спорту). Однак варто

зазначити, що 23,5 % з тих дівчаток віком 15-16 років, які займаються спортом віддають перевагу танцям, легкою атлетикою займаються 11,8 % дівчаток, стільки ж 11,8 % займаються плаванням. До популярних серед дівчат видів спорту можна віднести футбол, волейбол і карате, кожним з цих видів спорту займається по 11,8 % дівчат, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю. До переліку видів спорту, якими займаються дівчата віком 15-16 років належать: аеробіка; акробатика; баскетбол, регбі, шахи, санний спорт. Аналіз відповідей дає підстави говорити про те, що серед дівчат віком 15-16 років найпопулярнішим видом спорту є спортивні танці. Понад те, немає чітко виражених уподобань до того, чи іншого виду спорту, що означає, що уподобання можна і необхідно прищеплювати виходячи з індивідуальних можливостей кожної школярки.

Одним із завдань анкети стало виявлення мотивів, які спонукають школярок віком 15-16 років до занять фізичними вправами (рис. 3.).

Найбільша кількість дівчат 15-16 років 25,7 % займалися фізичними вправами заради власного задоволення. Також школярки займаються фізичними вправами для корисного проведення вільного часу та дозвілля – 14,3%; для досягнення високих спортивних результатів – 11,4%; для корекції ваги тіла та форм фігури – 10,5%; для підвищення рівня фізичного стану та здоров'я – 9,5%; для задоволення потреби у спілкуванні – 4,8%. Дуже насторожує факт, що 23,8 % дівчат вказали, що ніколи не займалися фізичними вправами. Ми у свою чергу можемо припустити, що є багато дівчат, які з певних причин мають негативне ставлення до уроків фізкультури і намагаються різними способами їх уникати.

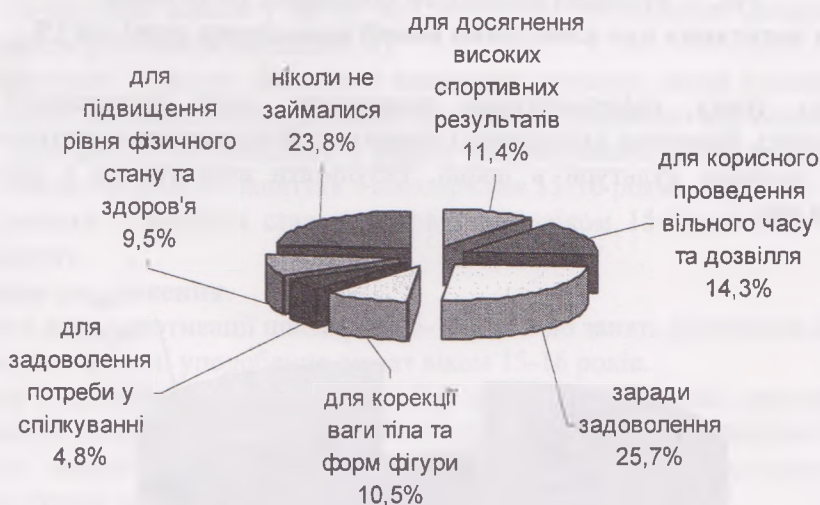


Рис. 3. Мотиви, які спонукають школярок віком 15-16 років до занять фізичними вправами.

Тому, щоб змінити ситуацію, необхідно активізувати керівництво шкіл, проводити роз'яснювальну роботу з батьками, а найголовніше створити умови для творчої роботи вчителя фізкультури.

Ставлення школярок до фізкультурно-спортивної діяльності багато в чому визначає час який затрачається на виконання фізичних вправ (рис. 4.)

Як показують результати анкетування, переважна більшість школярок 15-16 років 54,3 % займаються фізичними вправами виключно на уроках фізкультури, займаються додатково – 23,8 % дівчат, витрачаючи при цьому у середньому 3-6 годин на тиждень. Дуже насторожує факт, що 21,9 % школярок зовсім не витрачають час на фізичні вправи, тобто одна п'ята від загальної кількості дівчат 15-16 років не відвідують уроки фізкультури. Такі дівчата потребують особливої уваги з боку педагогічного колективу.

школи та зокрема учителя фізкультури, який повинен знайти спосіб пояснити як школяркам так і їх батькам про користь від виконання фізичних вправ та про негативні наслідки від обмеження рухової активності.

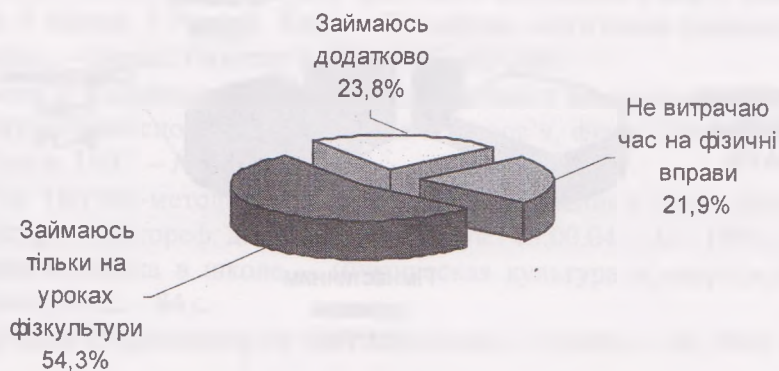


Рис. 4 Затрати часу школярками віком 15-16 років на заняття фізичними вправами

Для того, щоб визначити зорієнтованість школярок віком 15-16 років до уроків фізкультури ми спробували визначити причини, що спонукають дівчат відвідувати уроки фізкультури (рис 5).

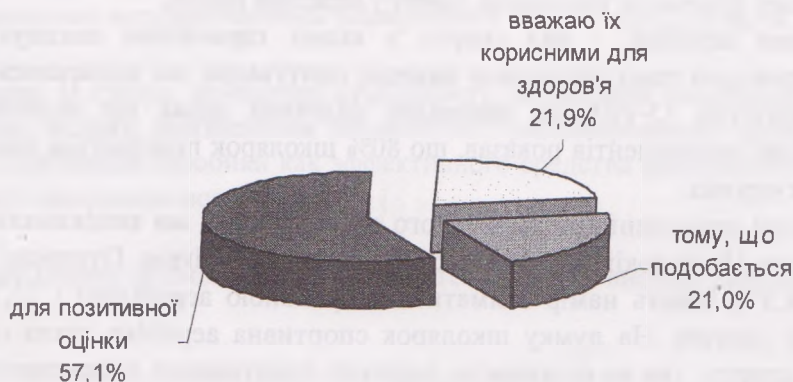


Рис. 5 Причини які спонукають дівчат віком 15-16 років відвідувати уроки фізкультури.

Як показали результати анкетування дівчата віком 15-16 років відвідують уроки фізкультури: тому що вважають їх корисними для здоров'я – 21,9 %; тому що подобаються стиль проведення – 21 %; для позитивної оцінки 57,1 %. Стан, коли більша частина дівчат відвідують уроки фізкультури виключно заради оцінки, свідчить про те, що якість проведення уроків потребує перегляду. Одним із напрямків покращення ставлення до занять, на нашу думку, є включення в урок нових, ефективних засобів та методів проведення, і засобів спортивної аеробіки, зокрема.

Покращення якості проведення уроків фізкультури з дівчатами 15-16 років може відбуватися і за рахунок спортивних шкільних заходів (змагань і спортивних свят), які в одній на запитання анкети вказують на те, що змагання та спортивні свята відбуваються вкрай рідко.

Спортивні уподобання школярок віком 15-16 років ми визначали за допомогою запитання: «Якому виду фізичних вправ Ви надаєте перевагу?» (Рис. 6.)

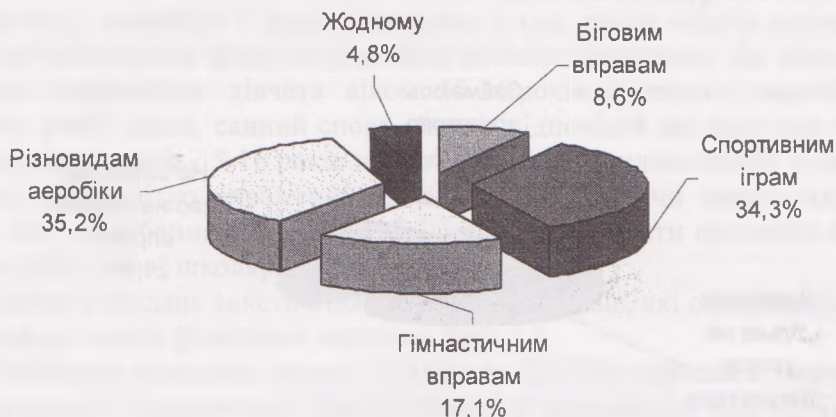


Рис. 6 Спортивні уподобання дівчат віком 15-16 років

Узагальнивши дані, щодо тих видів фізичних вправ яким віддають перевагу школярки 15-16 років ми отримали такі дані: різновиди аеробіки подобаються 35,2 % респондентів; спортивні ігри до вподоби 34,3 % дівчат; гімнастичні вправи подобаються 17,1 % дівчат; бігові вправи – 8,6 %; жодний з видів фізичних вправ не подобається 4,8 % дівчат. Такі спортивні уподобання дають підстави для запровадження засобів спортивної аеробіки у процес фізичного виховання дівчат у середній школі.

Спортивна аеробіка – вид спорту у якому гармонійно поєднуються рухи з музичним супроводом тому проводячи анкетне опитування ми намагались з'ясувати чи подобається дівчатам 15-16 років виконання фізичних вправ під музичний супровід. Аналіз відповідей респондентів показав, що 80% школярок подобається виконання вправ під музичний супровід.

Плануючи проведення педагогічного експерименту ми поцікавились, чи мають бажання дівчата 15-16 років займатися спортивною аеробікою. Отримані відповіді показали, що 74,3 % мають намір займатися спортивною аеробікою і 25,7 % дівчат не цікавлять такі заняття. На думку школярок спортивна аеробіка стала одним із улюблених видів спорту, так як не вимагає дорогого спортивного спорядження, вона є доступною, приваблює відсутністю надскладних елементів, наявністю сучасних танцювальних рухів.

Відповіді на запитання анкети дозволили краще зрозуміти мотиви та переглянути підходи, щодо ефективного залучення школярок до занять фізичними вправами та спортивною аеробікою зокрема.

Аналіз відповідей на запитання анкети дозволив зробити такі **висновки**:

- загалом у школярок 15-16 років визначено низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, однак спостерігається зацікавлення до нових та цікавих видів рухової активності;
- спортивна аеробіка є одним із засобів, який через доступність та через поєднання фізичних вправ з музичним супроводом є популярним серед школярок, що є підставою для застосування засобів спортивної аеробіки у процесі фізичного виховання дівчат 15-16 років.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження стали підставою для впровадження у процес фізичного виховання засобів спортивної аеробіки з метою підвищення рівня фізичної підготовленості школярок 15-16 років.

### Список літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Глухов В.І. Нові напрямки розвитку фізичного виховання учнів у загальноосвітніх школах України // Матер. І Респуб. Конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 367-369.
3. Добринський В. Підвищення ефективності фізичного виховання школярів на основі формування фізкультурно-спортивних інтересів //Здоров'я, фізич. культ. і спорт // Наук. вісник ВДУ. – Луцьк, 1997. – № 6. С. 50 – 52.
4. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. – Автореф. дис...докт. пед. наук.: 13.00.04. – М., 1994. – 39 с.
5. Спортивная аэробика в школе. – (Физическая культура и спорт в школе) – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с.
6. Hayes F. Fitness Programming for the Professionals. – Crinton. – М, 1995. – 74 p.

## ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИЦ 15-16 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Леся ПЕТРИНА

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье изучаются особенности мотивации школьниц 15-16 лет к занятиям разными видами двигательной активности и рассматривается целесообразность использования спортивной аэробики как эффективного средства физического воспитания девушек старшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** мотивация, виды двигательной активности, девушки, спортивная аэробика.

## ATTITUDE OF SCHOOLGIRLS 15-16 YEARS TO EMPLOYMENTS BY DIFFERENT TYPES OF MOTIVE ACTIVITY

Lesya PETRYNA

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article deals with the peculiarities of 15-16 years schoolgirls motivation of different types of movable activities and argumentation of expedient usage of sports aerobic as effective mean of physical education.

**Key words:** motivation, types of movable activity, girl, sporting aerobic.