

Список літератури.

1. Галан Я.П. (2021). *Теорія та практика олімпійської освіти : навч. посібник / уклад. : Я. П. Галан. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 112 с.*
2. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. (2019). *Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. Інноваційна педагогіка. Вип. 18, Т. 2, С. 180–183.*
3. Кожокар М., Галан Я. (2020). *Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 27, Т. 2, С. 30–303.*

Гуменюк С.В. <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>
Рихель В.В.

ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Тернопільський національний педагогічний університет
ім.В. Гнатюка**

Анотація. У публікації розглядаються питання виховання в учнів інтересу до уроків фізичної культури. Подаються результати констатувального експерименту, який проводився способом анкетування учнів 5-9 класів. Пропонуються шляхи виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою.

Annotation. The publication addresses the issues of educating students' interest in physical education lessons. The characteristic of the ascertaining experiment which was carried out by a way of questionnaires of pupils of 5-9 classes is given. The proposed ways of educating students' interest in physical education are characterized.

На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я у школярів, зокрема, спостерігається зниження інтересу учнів до рухової активності, що в свою чергу призводить до розвитку різноманітних захворювань в дітей. Згідно з даних МОЗ в Україні малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Так, за останні 7 років фізична активність дітей та підлітків знизилася на 17%. Тому перед загальноосвітніми закладами освіти стоїть важливе завдання, а саме урізноманітнення процесу фізичного виховання у школі для залучення учнів до занять фізичною культурою.

Виховання інтересу до фізичної активності сприяє формуванню у школярів почуття відповідальності за власне здоров'я, до систематичності та самовдосконалення своїх досягнень, а найголовніше заняття фізичною культурою сприяє зміцненню здоров'я, яке необхідно підтримувати в умовах корона вірусної ситуації.

Метою нашого дослідження є визначити шляхи виховання в учнів 5-9 класів інтересу до занять фізичною культурою.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Одним з основних компонентів мотивації є інтерес. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність до пізнання об'єкта, який її цікавить.

Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом – це не одномоментний, а багатоаспектний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до інтенсивних занять фізичною культурою. Проблема мотивації навчально-фізичної діяльності була предметом дослідження А. Пуні. Автор зазначав, що мотивація до фізичної культури впливає з ряду різних потреб, які він поділив на три групи: потреба у русі; потреба у виконанні обов'язків учня і потреба у спортивній діяльності [2].

Велику роль у вихованні інтересу до уроків фізичної культури відіграє вчитель фізичної культури. Слід пам'ятати, що діти позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій учні свідомо чи підсвідомо шукають можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття [9].

Для перевірки сучасного ставлення до уроків фізичної культури нами був проведений констатувальний експеримент, що проводився способом анкетування учнів 5-9 класів. Питання анкети стосувалися відвідування уроків фізичної культури, ставлення вчителя до учнів та підготовки до уроків, використання вчителем нових способів і методів ведення уроків. Опрацювавши відповіді учнів ми отримали наступні дані.

Відповідаючи на перше питання відвідують уроки фізкультури 84,8% учнів, не відвідують 6,4%, дуже рідко 9,1%. На запитання скільки уроків фізичної культури у вас є в тиждень, 87,9% учнів зазначили 3 уроки, 9,1% вказали на 2 уроки і лише 3% мають 1 урок.

Мотивація учнів відвідувати уроки фізичної культури є наступною: 1) подобається предмет – 69,7%; 2) ходять лише, щоб отримати позитивну оцінку – 18,2 %; 3) змушують батьки – 3%; 4) подобається підхід вчителя – 9,1%. Також ставилися питання на рахунок ставлення учнів до вчителя фізичної культури. Результати виявилися наступні, подобається вчитель 78,8% учнів, не подобається 21,2 % (рис. 1).

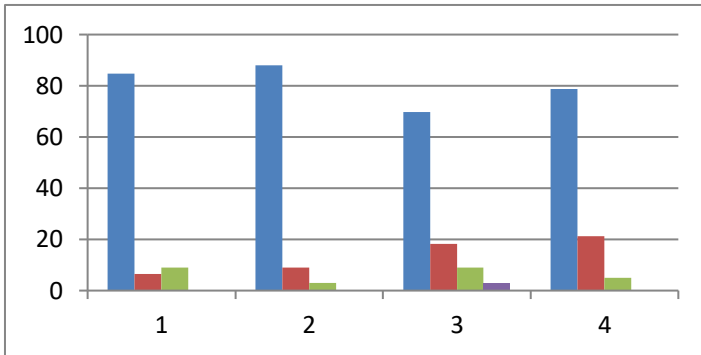


Рис.1.Отримані відповіді на 1 блок питань

Питання анкети, також стосувалися вивчення варіативних модулів, як засвідчили відповіді учнів, найбільше вивчаються волейбол та футбол (87,9%), баскетбол (69,7 %), легка атлетика (39,4 %) та гімнастика (6,1%).

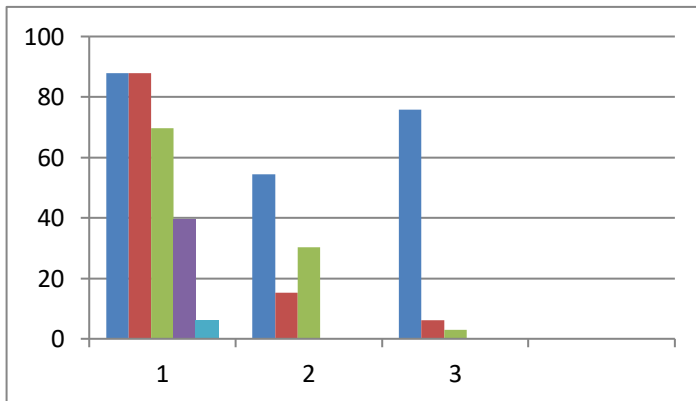


Рис.2.Отримані відповіді на 2 блок питань

Наступне питання, стосувалося використання вчителем нових підходів до проведення уроків фізичної культури, тут учні відповіли наступним чином: 54,5% підтвердили інноваційну діяльність, 15,2% – заперечили та 30,3% не змогли відповісти. Інше запитання ставилося

для з'ясування чи із задоволенням учні відвідують уроки фізичної культури. Відповіді були наступними: так – 75,8%, ні – 6,1% та інколи – 18,2% (рис. 2).

Останнє питання було відкритого типу і звучало так «Що на Вашу думку необхідно змінити, для того, щоб уроки фізичної культури стали цікавішими?». Найбільша кількість відповідей стосувалася впровадження нових модулів з новими видами рухової активності, покращення матеріально-технічної бази, збільшення кількості уроків в окремих класах.

Отже, згідно результатів нашого опитування, учні проявляють інтерес до уроків фізкультури але є ряд факторів, що знижують їх бажання займатися. Передусім це недостатня кількість спортивного інвентарю, підхід вчителя фізичної культури, мала кількість уроків фізичної культури в тиждень, а також відсутні інноваційні підходи у процесі фізичного виховання.

Тому, вчителям слід звернути увагу на вдосконалення змісту уроків фізичної культури, для підвищення інтересу учнів до занять. Для цього необхідно звернутися до методичної літератури з питань сучасних підходів до проведення уроків фізичної культури і запропонувати шляхи вирішення цієї проблеми.

Для покращення процесу фізичного виховання школярів, нами були запропоновані такі шляхи виховання інтересу в учнів до уроків фізичної культури. Зокрема, використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ, використання нестандартного обладнання та інвентарю, залучення технічних засобів навчання, елементів аеробіки та фітнес-технологій, а також оцінювання школярів, як засобу стимулювання інтересу до занять.

Музика – це важливий засіб на заняттях фізичною культурою, вона підвищує бажання виконувати фізичні вправи, з нею вони стають цікавішими. На думку Д. Бермудеса, музика не тільки створює радісний настрій, впливаючи на психоемоційний стан, у тих хто займається, але і активізує рухи, сприяючи їх координації [1]. Вона сприятливо впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики порушень фізичного розвитку та захворювань, чинить тонізуючий і заспокійливий впливи. Наприклад, в підготовчій частині використовувати бадьюру музику для підйому емоційного фону, в основний при виконанні різних завдань більш швидко музику для активації максимальних зусиль або високій швидкості, а в заключній – спокійну для приведення психоемоційного стану дітей в початкове положення [4].

Нині все більше вчителів фізичної культури у своїй професійній діяльності починають використовувати технічні засоби навчання та нестандартне обладнання. Воно може бути надзвичайно різноманітне (просте і складне, саморобне і фабричне, природне і штучне): поліетиленові пакети (дихальні вправи), пляшки з водою (обтяжувачі), поліпропіленові труби (легкоатлетичні бар'єри), утеплювачі труб

(координаційна драбина), стаканчики (замінники воланів для бадмінтону), лінолеум (квадрати для перехресних стрибків) [6].

Мультимедійні засоби навчання дозволяють модифікувати навчальний процес і гарантують досягнення високих та ефективних результатів навчання. Також їх використання на уроках фізичної культури істотно збагачує педагогічні засоби навчання школярів. Можливості сучасних комп'ютерних технологій (мультимедійних технологій, глобальної мережі Інтернет тощо) із зберігання, пошуку та передачі інформації дозволяють вирішити наступне завдання: підвищити інформаційну насиченість уроку, вийти далеко за межі шкільних підручників, доповнити і поглибити їхній вміст [10].

Використання елементів аеробіки під час уроку зробить його цікавішим для учнів. Під час уроків з елементами аеробіки вчителю необхідно засвоїти термінологію аеробних кроків, які будуть використовуватися в освітньому процесі. За основу пропонуємо взяти 7 базових кроків, які найчастіше використовуються і є специфічними для аеробіки: підйом коліна (Knee Lift, Knee Up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack), випад (Lunge); крок (March); біг (Jog), скіп (Skip). Аеробна частина уроку складається з певного числа танцювальних – вісімок, їх кількість та порядок вивчення визначається вчителем. Враховуючи вікові особливості учнів найбільш доступними для роботи з школярами є наступні методи: метод лінійної прогресії, метод «поетапного вивчення» та метод «Піраміди» [5].

На основі педагогічних досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи визначено, що можна з успіхом їх застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в закладах освіти [8]. Так, на уроках легкоатлетичної та ігрової спрямованості фітнес-технології доцільно включати в підготовчу частину уроку і вирішувати завдання підготовки організму до роботи [3]. Для вирішення завдань основної частини уроку можна застосовувати спеціально розроблені комплекси вправ різних фітнес-технологій, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості.

Ще одним із шляхів виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою є оцінювання досягнень учнів, окрім основного оцінювання за виконання нормативів слід використовувати «бонусне» оцінювання. Для «бонусного» оцінювання на уроках фізкультури враховують особисті досягнення школярів протягом року: участь учнів у спортивних змаганнях всіх рівнів, покращення результатів виконання нормативів, з алучення до занять фізкультурою в позаурочний час, відвідування спортивних секцій, гуртків тощо [7]. Крім вищезазначеного, для бонусного стимулювання школярів на уроках фізкультури пропонуємо впроваджувати такі види робіт: пошуково-дослідну, наставницьку, проектно-групову та творчо-методичну.

Підсумовуючи вищесказане можемо зробити **ВИСНОВКИ**.

Одним із основних компонентів мотивації до фізичної активності є інтерес, як усвідомлене позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Для з'ясування інтересу учнів до занять фізичною культурою проведений констатувальний експеримент, способом анкетування учнів 5-9 класів.

Для покращення інтересу до процесу фізичного виховання школярів, нами запропоновані такі шляхи: використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ, використання нестандартного обладнання та інвентарю, залучення технічних засобів навчання, елементів аеробіки та фітнес-технологій, а також оцінювання школярів, як засобу стимулювання інтересу до занять.

Список літератури.

1. Бартків О., Дмитрів Д. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів. Молодь і ринок. 2017. №3 (146). С.36-40
2. Бойко Оксана Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. 2013. №1(21). С.94-99.
3. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий учебно-воспитательный процесс школьников Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. СПб. Реноме, 2012. С.70-72.
4. Калініченко О. М. Особливості музичного супроводу на уроках фізичної культури з використанням комплексів аеробіки в школі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №3. С.73-75.
5. Кондракова М.А. Использование элементов классической танцевальной аэробики на уроках физической культуры в начальной школе: методические рекомендации. Нижний Новгород. 2012. 10 с.
6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. 2017. №34. С.67-68.
7. Степчук Н. В., Хома Т. В. Специфіка оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури: матеріали науково-практичної конференції м. Одеса 26-27 березня. 2021. С.49-50.
8. Цвік О. С Фітнес-технології на заняттях фізичної культури :Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С.254 – 258.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
10. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю, Ячнюк Ю. Б. Застосування інноваційних технологій у формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою. 2017. №10. С.628-630.