

СТАН ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ ДО РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

В статті розглядається важливість використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури. Проведене дослідження характеризує ставлення учнів до занять фізичною культурою, відношення до різних видів фітнес-програм.

Ключові слова: фітнес, фітнес-програми, фізична культура, учні.

The article examines the importance of using fitness technologies in physical education classes. The conducted study characterizes the attitude of students to physical education classes, attitude to various types of fitness programs.

Keyword: fitness, fitness programs, physical culture, students

Постановка проблеми. Останнім часом рівень здоров'я підростаючого покоління знижується, що за даними досліджень пов'язано з довготривалими карантинними обмеженнями, воєнним станом, підвищенням емоційно-психічного напруження, зменшенням рухової активності та іншими факторами [4].

У зв'язку з цим, особливої уваги надається впровадженню в освітній процес закладів загальної середньої освіти здоров'язберігаючих технологій у вигляді різних фітнес-програм. В сучасних реаліях реформування Нової української школи шкільний урок з фізичної культури набуває оздоровчої спрямованості, тому, новітні оздоровчі фітнес-методики можна застосовувати на уроках щодо підвищення активності та інтересу до занять фізичними вправами, а також збереження та зміцнення здоров'я [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науково-методичній літературі простежуються пошуки використання різних засобів фітнес-технологій в різних формах фізичного виховання (урочних та позаурочних), які знайшли своє відображення в наукових працях (Бойко А., Дубинська О. [1], Єлісеєва Д. [2], Качан О. [3], Цвік О. [4] та інші).

Однією з причин впровадження фітнес-технологій фахівці вважають зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури, що призводить до знаходження шляхів вдосконалення змісту фізичного виховання (Безверхня Г, Круцевич, Т., Москаленко Н., Сороколіт Н. та інші).

Мета дослідження – визначити відношення учнів до уроків фізичної культури та ставлення їх до різних фітнес-програм.

Методи дослідження. Для досягнення мети роботи використовувались аналіз науково-педагогічної літератури, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході проведення дослідження розроблено і здійснено анкетування щодо відношення учнів до різних видів фітнес-технологій. В анкетуванні приймали участь учні 8 класів Спеціалізованої школи №82 м. Києва, серед яких 20 дівчат та 16 хлопців, всього 36 респондентів.

Згідно аналізу отриманих результатів анкетування учнів 8 класів було з'ясовано їх ставлення до уроку фізичної культури. Результати анкетування засвідчили, що 55 % опитуваних дівчат із задоволенням відвідують уроки фізичної культури, а 45 % - негативно ставляться до занять фізичною культурою на уроках. Серед опитаних хлопців 8 класів цей показник відрізняється від дівчат; «так» відповіли 72% хлопців; «ні» - 28 % відповідно.

Відповіді на запропоновані запитання анкети дали змогу з'ясувати прояв інтересу учнів 8 класів до уроків фізичної культури. Причини щодо появи інтересу до уроку фізичної культури у хлопців та дівчат різні. Аналіз одержаних результатів подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Прояв інтересу учнів 8 класів до уроку фізичної культури

№	Причини	Респонденти	
		Хл. (n=16)	Дів. (n=20)
1	Задовольнити потребу в рухах	25%	15%
2	Зміцнити здоров'я	50%	40%
3	Покращати настрій	5%	10%
4	Отримати позитивну оцінку	20%	35%

Серед причин прояву інтересів до уроків фізичної культури у більшості учні 8 класів зазначили (50% - хлопців; 40% - дівчат) - «зміцнити здоров'я». Найменший відсоток респондентів (5 % - хлопців; 10% - дівчат) пов'язують причину прояву інтересу до уроків фізичної культури з отриманням настрою та задоволення.

У ході дослідження було запропоновано учням відповісти на запитання щодо визначення більш привабливих для них фітнес-програм, які, на їх погляд, можна було б включити до змісту уроків фізичної культури.

Одержаний аналіз результатів анкетування представлено у табл. 2.

Аналіз результатів анкетування визначив, що перевагу серед фітнес-програм 75 % опитаних хлопців надають силовим видам фітнесу, а 55 % дівчат – аеробним видами фітнес-програм, 10 % хлопців та 20 % дівчат бажали б займатись пілатесом та йогою, стретчингу віддають перевагу 10 % - опитаних хлопців і 15 % - дівчат. На діаграмі (Рис.1) більш наочно відображено ставлення учнів 8 класу (хлопців та дівчат) до різних фітнес програм.

Ставлення учнів 8 класу до різних фітнес-програм

№	Види фітнес-програм	Респонденти	
		Хл. (n=16)	Дів. (n=20)
1	Аеробіка	5%	55%
2	Силовий фітнес	75%	10%
3	Пілатес та йога	10%	20%
4	Стретчинг	10%	15%

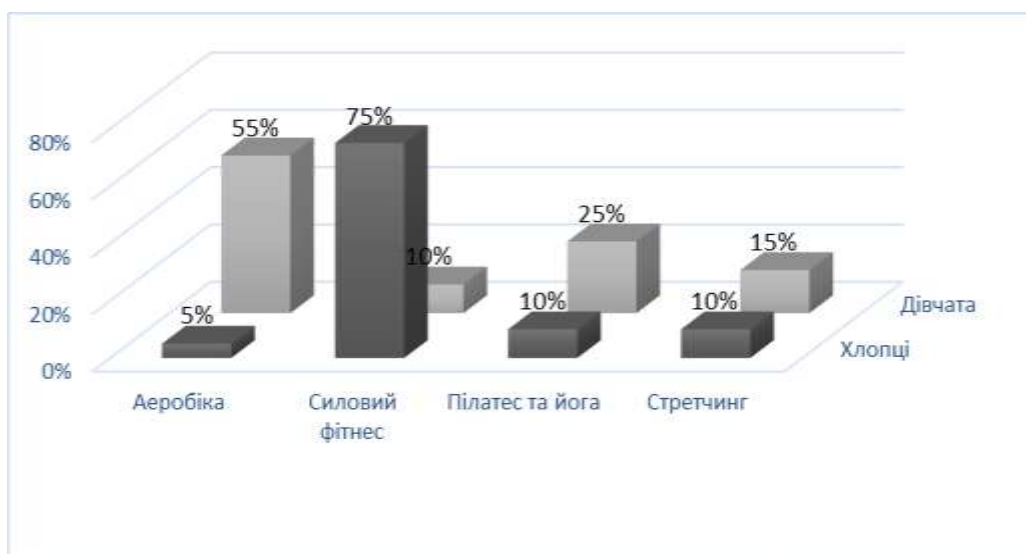


Рис. 1. Розподіл інтересів учнів 8 класів серед різних фітнес-програм

На запитання «Які Ви знаєте різновиди аеробіки?» у більшості респондентами були названі танцювальна та степ-аеробіка. Силовий фітнес хлопцями характеризується тільки заняттями на спеціальних силових тренажерах, про різновиди інших фітнес-програм силового спрямування не ознайомлені.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило про можливість використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури. За аналізом анкетування учні 8 класів із задоволенням відвідували б уроки з силового фітнесу (хлопці), з аеробіки та пілатесу, йоги (дівчата).

Перспективами подальших досліджень вбачаємо вивчення впливу засобів фітнес-технологій на фізичну підготовленість учнів та підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами як на уроці так і у вільний час.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко А.С., Дубинська О.Я. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів

та студентів України: матеріали XII Всеукр. наук. практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012.Т1.С.26-30

2. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро. 2016. 21 с.

3. Качан О. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

4. 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

Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Городинська І.В.