

**ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СЕРЕД ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ
ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ
У ВІЛЬНИЙ ЧАС УЧНЯМИ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ
ВІКОМ 12-14 РОКІВ**



Мандюк Андрій

Львівський державний університет фізичної культури

Аннотация

Исследование проведено с целью определения места форм физического воспитания среди приоритетных видов деятельности учеников общеобразовательных школ в возрасте 12-14 лет. Представлены результаты исследования мнения учеников общеобразовательных школ в возрасте 12-14 лет касательно различных видов деятельности, которые могут осуществляться в течение дня. В ходе исследования использована методика «Робинсона-Голдби». В исследовании приняли участие ученики общеобразовательных школ г. Львова, г. Тернополя, г. Ивано-Франковска и г. Хмельницкого. Общее количество учеников составляло 1874 человека. В результате исследования установлено, что самыми любимыми среди учеников в возрасте 12-14 лет видами деятельности являются «общение с друзьями» и «использование сети Интернет». Среди видов деятельности, связанных с физическим воспитанием и спортом, больше всего ученикам этого возраста нравятся прогулки, личная гигиена и занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: свободное

время, двигательная активность, физическое воспитание, досуг, ученики.

Annotation

Research was conducted to determine the place of physical education forms in priority types of activities among secondary school pupils aged 12-14 years. The results of secondary school pupils aged 12-14 years opinion research, concerning different types of activities that can be practiced during the day, are presented. During the research method “Robinson Goldby” was used. Research involved secondary school pupils from Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk and Khmelnytsky. The total number of pupils was 1874 persons. As a result of the research, it was determined that the most favorite activities among pupils aged 12-14 years are “communication with friends” and “use of the Internet”. Among the activities related to physical education and sport, most of the pupils of this age enjoy walks, personal hygiene and physical education and sport lessons.

Key words: spare time, motor activity, physical culture, leisure, pupils.

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні, екологічна криза, актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я молодого покоління [9].

Важливим чинником у зміцненні здоров'я і підвищенні фізичної підготовленості дітей є оптимальне функціонування системи фізичного виховання. На жаль, сучасна система фізичного виховання в силу низки обставин не здатна у повній мірі забезпечити вирішення важливих оздоровчих завдань, серед яких – забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей різних вікових категорій [2, 5].

Зниження рівня рухової активності школярів, викликане низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, неминуче призводить до зниження фізичного здоров'я й фізичної підготовленості дітей усіх вікових груп [3]. Недостатня рухова активність створює ризик виникнення патологічних станів і хворіб [4].

Незадовільний рівень здоров'я більшості населення України свідчить про необхідність збільшення обсягу рухової активності і якісного наповнення вільного



Види діяльності, які отримали оцінку «8» балів і вище серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років (бали, n = 1874)

| Місце | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------|-------------------------------|--------|---------|-------|
| 1-2. | Спілкування з друзями | 8,5 | 8,9 | 8,7 |
| | Користування мережею Інтернет | 8,6 | 8,7 | 8,7 |
| 3-6. | Сон | 8,2 | 8,6 | 8,4 |
| | Спілкування з членами сім'ї | 8,1 | 8,6 | 8,4 |
| | Прослуховування музики | 8,0 | 8,8 | 8,4 |
| | Особиста гігієна | 7,9 | 8,8 | 8,4 |
| 7. | Прогулянки | 7,9 | 8,7 | 8,3 |
| 8. | Власне хобі | 8,0 | 8,3 | 8,2 |
| 9. | Споживання їжі | 7,9 | 8,2 | 8,1 |

часу громадян різними формами активної діяльності [6]. Неможливість забезпечити належний рівень рухової активності учнів лише обов'язковими формами фізичного виховання зумовлює потребу удосконалення і розвитку шляхів організації фізичної активності дітей різного віку у вільний від навчання час [5].

Соціальний феномен вільного часу і дозвілля останніми роками привертає увагу дедалі більшого кола дослідників, адже організація змістовного дозвілля впливає на ефективність усього процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі [1,7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми оптимізації фізичної активності школярів у позаурочний час вивчала Анна Кіндзера. Автор наголошує на тому, що, не зважаючи на існування різноманітних підходів до раціональної організації вільного часу учнів засобами фізичного виховання, проблема недостатньої фізичної активності школярів залишається невирішеною остаточно [5].

Організацію активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення вивчали Л.О. Ляховець та Н.В. Степчук [8].

Дослідження факторів впливу на використання у вільний час учнями мережі Інтернет здійснене Марією Христофоріду та Кіріякосом Хараламбусом на замовлення Міністерства Освіти та культури Кіпру. Дослідження виявило вплив гендерного фактору та матеріального забезпечення на зміст і тривалість користування мережею серед учнів у вільний час [10].

Ефективність використання спеціальних методик для підвищення рівня залученості дівчат старшого шкільного віку до занять руховою активністю у вільний час досліджували ізраїльські науковці Шими Заха, Равіва Тамари та Мехеле Йоава. У процесі

цього дослідження встановлено можливість ефективного впливу на мотивацію до занять за допомогою мережі Інтернет [12].

Більшість досліджень, присвячених вивченню сфери вільного часу учнів, мають виражене соціологічне спрямування, зосереджуючись на визначенні видів діяльності, до яких залучаються діти різного віку. У сфері фізичного виховання такі дослідження часто присвячені позакласній роботі або констатації негативної динаміки рухової активності учнів у вільний час. Водночас недостатньою є кількість наукових праць, які розглядають місце форм фізичного виховання і спорту у загальній структурі вільного часу учнів різного віку. Малодослідженим є також уподобання учнів щодо різних видів діяльності, які можуть здійснюватися у вільний час.

Зазначені обставини зумовили вибір теми та мети дослідження.

Мета дослідження – визначити форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, які здійснюються учнями загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз і синтез, оцінювання видів діяльності за методикою «Робін-

сона-Голдбі».

В дослідженні брали участь учні загальноосвітніх шкіл м. Львова, м. Тернополя, м. Івано-Франківська та м. Хмельницького. Загальна кількість учнів становила 1874 осіб. Вибірка становила 4 % від генеральної сукупності. Похибка отриманих даних ± 3 %.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження використано методіку авторів Робінсона та Голдбі, які вивчаючи задоволеність громадян США тими чи іншими видами діяльності, запропонували оцінювати певні види діяльності за 10-ти бальною шкалою, де «10» балів – найвища оцінка, «0» – найнижча [11]. Позитивною особливістю вказаної методіки є те, що існуюча система шкільного оцінювання є «12-ти бальною», що полегшує розуміння учнями підходу, який передбачає «10-ти бальну» систему оцінки.

Використання такого підходу, на нашу думку, дозволяє виокремити найпопулярніші серед учнів види діяльності, які в подальшому можна використовувати для підвищення рівня рухової активності. Ще одним позитивним моментом цього підходу є перевірка об'єктивності уже отриманих даних щодо улюблених видів діяльності, які здійснюють учні, або хо-



Таблиця 2

Види діяльності, які отримали серед учнів загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років оцінку «7» - «7,9» балів (n = 1874)

| Місце | Вид діяльності | Хлопці | Дівчата | Разом |
|-------|---------------------------|--------|---------|-------|
| 10. | Фізична культура та спорт | 8 | 7,6 | 7,8 |
| 11. | Ігри з однолітками | 7,6 | 7,2 | 7,4 |
| 12. | Навчання в школі | 6,8 | 7,2 | 7 |
| 13. | Подорожі | 6,6 | 7,4 | 7 |

тілі б здійснювати у вільний час.

У ході дослідження учням запропонували оцінити 42 види діяльності, які частіше або рідше трапляються в їхньому щоденному режимі. Також анкета передбачала можливість вказати власний варіант певної діяльності з подальшою її оцінкою.

Представлення результатів дослідження ми розпочнемо з аналізу даних щодо видів діяльності, які отримали найвищі відносні бали. Зазначимо, що жоден з видів діяльності, які оцінювалися учнями, не отримали середній бал, вищий за «9».

У результаті дослідження встановлено, що найвищий бал з-поміж інших видів діяльності учні віком 12-14 років поставили «спілкуванню з друзями» та «користуванню мережею Інтернет». Ці види діяльності отримали се-

редній бал «8,7». Дівчата оцінили згадані види діяльності у відповідно «8,9» та «8,7» балів, хлопці – у «8,5» та «8,6» балів (таб. 1).

Загальний третій бал отримали одразу три види діяльності. Серед них: «сон», «спілкування з членами сім'ї», «прослуховування музики» та «особиста гігієна». Оцінка цих видів діяльності становила загалом «8,4» бали. Найбільша різниця у показниках між хлопцями та дівчатами становила «0,9» бали – щодо «особистої гігієни» та «0,8» бали – щодо «прослуховування музики». Дівчата оцінили ці види у «8,8» бали, хлопці – у «7,9» та «8» балів відповідно.

Наступним в умовному списку «найулюбленіших» видів діяльності виявилися «прогулянки», які отримали загальну оцінку у «8,3» бали. Ця діяльність вияви-

лася першою серед тих, які безпосередньо пов'язані зі здійсненням рухової активності. Різниця у показниках за гендерною ознакою склала «0,8» балів.

Останніми видами діяльності, які учні віком 12-14 років оцінили не нижче за «8» балів, виявилися «власне хобі» (оцінка 8,2 бали) та «споживання їжі» («8,1» бали). Ці види діяльності посіли відповідно 8 та 9 місце у списку «найулюбленіших».

Надалі зупинимося на аналізі групи видів діяльності, які були оцінені учнями 7-9 класів в діапазоні «7-7,9» балів. Зазначимо, що згадані види діяльності в умовному рейтингу найпопулярнішої діяльності посіли місця з 10 по 13.

Найвищий середній бал у цій групі отримали «заняття фізичною культурою та спортом». Ця діяльність опинилася на 10 місці з узагальненою оцінкою у «7,8» бали. Різниця у показниках між хлопцями та дівчатами склала 0,4 бали на користь хлопців (таб. 2).

Наступним видом у цій групі виявилася ще одна діяльність, пов'язана з руховою активністю. Йдеться про «ігри з однолітками», які учні віком 12-14 років оцінили у «7,4» бали. Різниця між оцінками хлопців і дівчат склала 0,4 бали на користь хлопців.

«Навчання у школі» та «подорожі», учні оцінили у «7» балів. Різниця у відповідях за гендерною ознакою склала 0,4 бали – щодо «навчання у школі» та 0,8 бали – щодо «подорожей».

Як бачимо, фізична культура та спорт були оцінені середнім балом, який дозволив потрапити цьому виду до першої десятки «найулюбленіших» видів діяльності. Кількість учнів, котрі поставили фізичній культурі та спорту найвищий бал, була досить високою. Загалом 39,5 % учнів віком 12-14 років оцінили фізичну культуру та спорт у «10» балів. Серед хлопців цей показник склав 45,2 %, серед дівчат – 33,5 % (рис. 1).

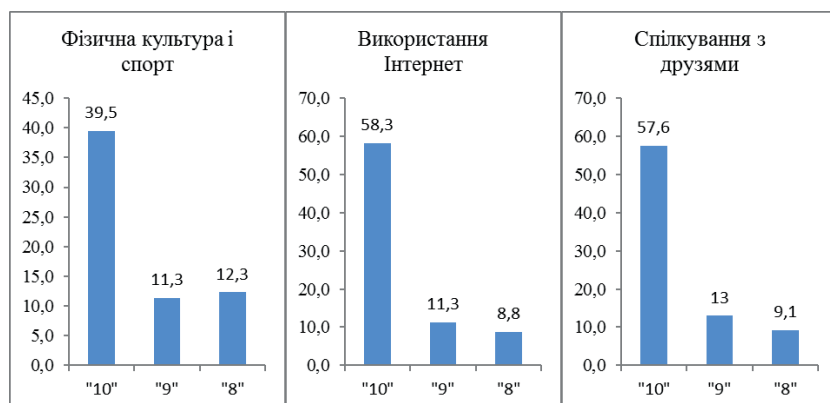


Рис. 1. Співвідношення кількості учнів віком 12-14 років, які поставили бал не нижче «8» найпопулярнішим видам діяльності (% , n = 1874)



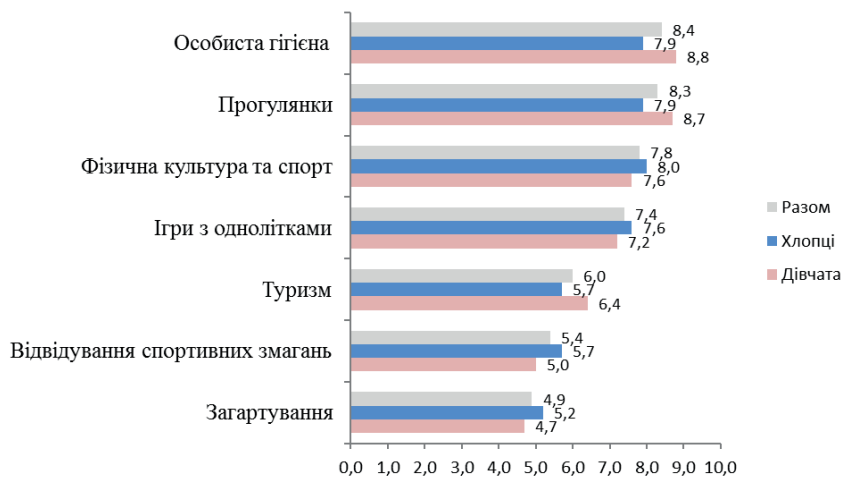


Рис. 2. Оцінка учнями віком 12-14 років видів діяльності, які пов'язані зі здоровим способом життя та руховою активністю (бали, n = 1874)

Ще 11,3 % учнів оцінили фізичну культуру і спорт у «9» балів, а 12,3 % респондентів поставили цьому виду діяльності «8» балів. При цьому різниця показників кількості хлопців і дівчат не перевищала 4% в обох випадках.

Узагальнення даних щодо учнів, які поставили фізичній культурі та спорту бал не нижчий за «8», показує, що загалом 63,2% учнів 7-9 класів позитивно або здебільшого позитивно оцінюють цей вид діяльності. Цю обставину можна вважати позитивною передумовою, що свідчить про хороший потенціал реалізації різних форм рухової активності серед більшості учнів віком 12-14 років.

Кількість учнів, які загалом негативно (не вище «3» балів) оцінили фізичну культуру та спорт як вид діяльності, склала 8,3%, а кількість учнів, які виставили оцінку не вищу за «5» балів, становила 18,5%. При цьому кількість дівчат і хлопців віком 12-14 років, які негативно або здебільшого негативно ставляться до фізичної культури та спорту, суттєво не відрізняється.

Якщо порівняти загальну кількість учнів, які поставили найвищі бали фізичній культурі і спорту, з такою ж кількістю учнів, які

так само високо оцінили найпопулярніші види діяльності, побачимо, що різниця у показниках склала приблизно 15 %. Як уже зазначалося, загалом 63,2 % учнів 7-9 класів оцінили фізичну культуру та спорт балом не нижче за «8». Для порівняння аналогічний показник відносно «використання мережі Інтернет» склав 78,3 %, а відносно «спілкування з друзями» – 79,7 % (рис. 1). Водночас кількість учнів, які негативно оцінили згадані види діяльності (виставивши їм бали не вище «3»), склала відповідно 4,1 % та 3,6 %.

Окремо зупинимося на порівнянні оцінок, які отримали види діяльності, так чи інакше пов'язані з фізичним вихованням та спортом. До такої діяльності, на нашу думку, належать: заняття фізичною культурою та спортом, прогулянки, заняття туризмом, ігри з однолітками, особиста гігієна, відвідування спортивних змагань і загартування. Серед згаданих видів діяльності найвищі бали отримали: особиста гігієна («8,4»), прогулянки («8,3») і заняття фізичною культурою і спортом («7,8») (рис. 2).

Відносно високу оцінку учнів 7-9 класів поставили «іграм з однолітками», оцінивши їх у 7,4 бали.

Туризм як вид діяльності був оцінений учнями у «6» балів, посівши 20 місце в умовному рейтингу.

Не дуже високу оцінку серед цієї групи учнів отримало відвідування спортивних заходів. Цю діяльність учні оцінили у «5,4» бали, що дозволило їй здобути лише 28 місце у списку «найулюбленіших» видів діяльності.

Ще нижче учні цієї вікової категорії оцінили заняття загартувальними процедурами. Загартування отримало «4,9» бали та 30 місце в узагальненому списку видів діяльності.

Підсумовуючи цей етап дослідження, констатуємо, що найвищу оцінку серед учнів отримали саме ті види діяльності, які зазвичай здійснюються у вільний час. Такі види діяльності здебільшого не пов'язані з виконанням тих чи інших обов'язків, натомість передбачають отримання індивідом певного задоволення від діяльності.

Висновки. Оцінюючи різні види діяльності на предмет їхньої привабливості за методикою «Робінсона та Голдбі», учні загальноосвітніх шкіл віком 12-14 років поставили найвищі бали «спілкуванню з друзями» та «використанню мережі Інтернет».

Серед видів діяльності, які пов'язані з фізичним вихованням та спортом, найвищі бали учні віком 12-14 років поставили «прогулянкам» («8,6»), особистій гігієні («8,4») та заняттям фізичною культурою і спортом («8,3»). Ці види діяльності, за підсумками проведеного дослідження, потрапили до «10-ки найулюбленіших» серед учнів віком 12-14 років.

Такі види діяльності, як «відвідування спортивних змагань» і «загартування», отримали відносно низькі оцінки, що дозволяє констатувати їхню низьку привабливість для учнів вказаної вікової категорії.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження цієї тематики будуть спрямовува-



тись на підготовку моделі оптимізації культури вільного часу учнів з використанням різних форм рухової активності. Урахування пріоритетів учнів щодо найпопулярніших форм фізичного виховання та спорт повинно слугувати одним з факторів, що підвищуватиме об'єктивність цієї моделі.

Література

1. Бабенко Юлія. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Юлія Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2016. – № 2.
2. Безверхня Галина. Шляхи забезпечення оптимальної рухової активності учнів середнього шкільного віку / Галина Безверхня // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Умань: ПП «Жовтий О.О.». – 2013. – № 45. – 329 с.
3. Гайволя Руслан. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів / Руслан Гайволя // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – № 13. – С. 29-33.
4. Істомін А.Г. Особливості режиму дня школярів та заходи корекції засобами фізичної культури / Андрій Істомін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5 (38). – С. 112-116.
5. Кіндзера А. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Анна Кіндзера // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – № 20, т. 1/2. – С. 222-226.
6. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5-13.
7. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів / Ірина Лисак // автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту, Київ. – 2013. – 19 с.
8. Ляховець Л.О. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Л.О. Ляховець, Н.В. Степчук // Мат. наук.-практ. конференції / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. – 2016. – С. 47-55.
9. Плахотнік О.В. До питання формування здорового способу життя підлітків у сфері дозвілля / О.В. Плахотнік, Н.С. Останіна // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2014. – № 47. – С. 237-243.
10. Christoforidou Maria. Factors affecting time and actual activities carried out by upper secondary school pupils when using computers and the internet in their free time, in respect to their learning outcome / Maria Christoforidou, Kyriacos Charalambous // In: EdMedia: World Conference on Educational Media and Technology. Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). – 2014.
11. Robinson John P. Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time / John P. Robinson, Geoffrey Godbey // University Park: Pennsylvania State University. – 1997. – Pp 367.
12. Sima Zach. Using information communication technologies (ICTs) for motivating female adolescents to exercise/run in their leisure time. / Sima Zach, Raviv Tamar; Meckel Yoav // Computers in Human Behavior. – 2016. – № 60 – Pp. 593-601.

