

УДК 796.925

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШИХ КЛАСАХ

Ходунова М.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті викладаються результати анкетування учнів старших класів та їх батьків щодо їх відношення до самостійних занять фізичної культури та спортом. На підставі цих результатів підкреслюється важливість цих занять для гармонійного розвитку особистості школяра.

Ключові слова: самостійні заняття, фізична культура та спорт, учні, батьки, анкетування.

Вступ. *Постановка проблеми.*

Самостійні заняття, поряд з фізичною культурою мають свої характерні риси і свій особливий зміст, які значно відрізняють їх від самостійних занять з інших дисциплін.

Питання про самостійні заняття є актуальними в зв'язку з необхідністю усунення розумового перевантаження учнів, а також з метою надання їм практичної допомоги в організації вільного часу, активного відпочинку і культурних розваг.

В зв'язку з вищевикладеним необхідно вивчати і узагальнювати наявний досвід самостійних занять і на цій основі розроблювати методику самостійних занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В результаті аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що загальною тенденцією є приділення особливої уваги самостійним заняттям дітей фізичною культурою як шлях до здорового способу життя, гармонії розумового і фізичного розвитку.

Поряд з тим безпосереднє навчання навичкам та вмінням самостійних занять є одним з основних шляхів виховання звички до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на уроках фізкультури [3].

Результати досліджень переконливо свідчать, що школярі страждають не стільки від розумового перевантаження, скільки від недостатньої рухової активності [2]. З цього слідує, що завданням нашого суспільства є забезпечити сприятливі умови для самостійних занять школярів і дітей у цілому фізичною культурою та спортом [1, 4, 5].

Мета дослідження — визначити місце самостійних занять фізичною культурою в структурі вільного часу школярів.

Завдання дослідження — визначити відношення батьків і дітей до самостійних занять фізичною культурою.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань був використаний аналіз науково-методичної літератури та анкетування [5].

Результати дослідження та їх обговорення.

У таблиці 1 наведені результати опитування батьків учнів.

На запитання, поставлене батькам, чи задоволені вони здоров'ям своєї дитини, більшість батьків відповіли, що вони не задоволені (46,15%). Це свідчить про те, що в наш час значно погіршилося здоров'я дітей, і це дуже тривожний факт. Наступне питання, яке було задане батькам: Чи задоволені Ви рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості вашої дитини? Більшість батьків (76,92%) відповіли, що вони задоволені. Це дещо несподіваний результат, оскільки ми знаємо, що здоров'я і фізичний розвиток безпосередньо пов'язані.

Далі батьків запитали: Чи маєте Ви спеціальні знання, щоб забезпечити фізичне виховання своїх дітей? 30, 77% відповіли що володіють спеціальними знаннями. Я вважаю що ця відповідь є не достовірною, тому що в наш час люди, що володіють спеціальними знаннями-це велика рідкість. На питання, задане батькам, чи вважаєте Ви приклад батьків найбільш ефективним способом впливу, більш ніж половина батьків (53,85%) відповіли, що вони мають бути прикладом. Цей занадто маленький відсоток говорить про те, що батьки недостатнє значення надають впливу свого прикладу на своїх дітей. А загально визнано, що це один з найважливіших чинників виховання, в тому числі і фізичного. Відповідаючи на питання, чи потрібна Вам допомога вчителя фізичної культури, 53,85% батьків відповіли, що потрібна. Це занадто малий відсоток, тому що батьки повинні розуміти важливість уроків фізичної культури в школі для всебічного

Оцінка батьками здоров'я та фізичного розвитку їх дітей

Питання:	Так	Ні	Важко відповісти
1. Задоволені Ви здоров'ям Вашої дитини?	46,15%	46,15%	7,7%
2. Задоволені Ви рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості вашої дитини?	76,92%	23,08%	0%
3. Маєте Ви спеціальні знання, що б забезпечити фізичне виховання своїх дітей?	30,77%	38,46%	30,77%
4. Чи Ви вважаєте приклад батьків найбільш впливовим способом?	53,85%	30,77%	15,38%
5. Чи потрібна Вам допомога вчителя фізичної культури?	53,85%	38,46%	7,7%
6. Чи потрібно співробітництво сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей?	76,92%	0%	23,08%
7. Чи погодились Ви співпрацювати зі школою?	53,85%	7,7%	38,46%
8. Чи хотіли Ви підвищити свої знання в галузі фізичного виховання дітей?	61,54%	30,77%	7,7%
9. Ваше ставлення до фізичної культури і спорту?	100%	0%	0%

фізичного розвитку дітей. На наступне питання: Чи погодились б Ви співпрацювати зі школою? 53,85% батьків відповіли позитивно.

На мою думку, враховуючи високу зайнятість батьків у наш час, це досить високий відсоток, це свідчить про свідомість батьків у цьому відношенні. Далі батьків запитали: Чи хотіли б Ви підвищити свої знання в галузі фізичного виховання дітей? 61,54% хотіли б підвищити знання. Цей високий відсоток є позитивним фактором. Хоча не завжди наші бажання збігаються з нашими діями. На питання, чи потрібна співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей, 76,92% відповіли, що необхідна. Це на мою думку є позитивним моментом. Ставлення батьків до фізичної культури і спорту є на 100% позитивним. Це дуже хороший показник.

У таблиці 2 наведені результати відповідей на запитання: Чи займаєтесь ви фізичними вправами у вільний час? 53,85% батьків займаються фізичними вправами у вільний час, це дуже не погано, так як приклад батьків є важливим чинником для дитини.

є одним з найважливіших, якщо не найважливішим чинником. Далі — відповідальність школи. Я вважаю, 46,15% батьків поставили відповідальність школи на 2 місце, відображає дійсну її важливість для фізичного виховання дітей. Я вважаю, що можна ще розглянути відповідальність фізкультурних організацій. 38,46% батьків поставили їх на 1 місце, це цілком прийнятно, але 30,77% поставили відповідальність фізкультурних організацій на 3 місце, що можна пояснити зниженням доступності спортивних організацій для дітей у наш час.

У таблиці 4 містяться результати відповідей батьків на наступне запитання: Від яких факторів залежить рухова активність дітей? Розглянемо вплив сім'ї на рухову активність дитини. 38,45% поставили цей фактор на 1 місце, але в той же час 30,77% батьків поставили його на останнє місце. Це свідчить про значне розшарування батьків з точки зору їх розуміння важливості сім'ї для розвитку рухової активності дітей. Далі фактор — друзі. З цього питання думки розійшлися. В цілому велика

Причетність батьків до занять фізичною культурою

Питання:	Систематично	Періодично	Тільки у вихідні дні	Ніколи не займаюся
10. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами у вільний час?	23,08%	53,85%	7,7%	15,38%

На запитання: Хто повинен більшою мірою відповідати за здоров'я дітей — відповіді наведені у таблиці 3. Батьки повинні були поставити місця від I до IV в залежності від відповідальності. Спочатку слід розглянути відповідальність сім'ї, мене стурбував той факт, що 61,54% батьків поставили відповідальність сім'ї на останнє місце, в той час, як визнано в усьому світі, що відповідальність сім'ї

кількість батьків надають достатнє значення впливу друзів.

Наявність умов за місцем проживання: Ніхто з батьків не поставив цей фактор на 1 місце, з цим можна погодитися, тому що фізичними вправами не обов'язково займатися за місцем проживання, хоча спортивні майданчики у дворі ми маємо велике значення. Фактор впливу вчителя фізичної куль-

Таблиця 3

Розподілення відповідальності у заняттях фізичною культурою

Відповідальні	I %	II %	III %	IV %	V %
Сім'я	30,77%	7,7%	0%	0%	61,54%
Школа	7,7%	46,15%	23,08%	15,38%	7,7%
Органи управління освітою	23,08%	7,7%	30,77%	0%	38,46%
Органи охорони здоров'я	0%	30,77%	23,08%	46,15%	0%
Фізкультурні організації?	38,46%	7,7%	30,77%	23,08%	0%

Таблиця 4

Фактори впливу на заняття фізичною культурою

Фактори	I %	II %	III %	IV %	V %	VI %
Вплив сім'ї	38,45%	7,7%	7,7%	0%	15,38%	30,77%
Вплив друзів	23,08%	7,7%	23,08%	15,38%	23,08%	7,7%
Наявності умов за місцем проживання	0%	23,08%	23,08%	23,08%	7,7%	23,08%
Впливу вчителя фізичної культури	23,08%	23,08%	15,38%	23,08%	15,38%	0%
Вплив засобів масової інформації	0%	23,08%	23,08%	15,38%	30,77%	7,7%
Рекомендації лікаря	15,38%	15,38%	7,7%	23,08%	7,7%	30,77%

Таблиця 5

Мотиви, що спонукають до занять фізичною культурою

Мотиви	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %	6 %	7 %	8 %	9 %	10 %	11 %	12 %	13 %	14 %
Мати міцне здоров'я	53,85	7,7	7,7	7,7	0	0	0	7,7	0	7,7	0	0	0	7,7
Бути сильним	0	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	23,08	0	0	15,38	7,7	0	0	0
Мати гарну фігуру	15,38	15,38	7,7	7,7	0	15,38	0	7,7	15,38	0	7,7	0	0	7,7
Весело проводити час	7,7	0	0	23,08	0	7,7	7,7	30,77	0	7,7	0	0	7,7	7,7
Отримати високу оцінку	7,7	0	0	0	7,7	7,7	7,7	7,7	0	7,7	0	30,77	7,7	15,38
Виховати у собі хороші манери поведінки	7,7	15,38	7,7	0	7,7	7,7	0	7,7	15,38	15,38	0	7,7	7,7	0
Виховати волю і мужність	7,7	7,7	23,08	7,7	23,08	7,7	0	0	7,7	0	7,7	0	0	7,7
Бути завжди першим	0	0	0	15,38	0	23,08	23,08	0	0	7,7	15,38	0	15,38	0
Спілкуватися серед рівних собі	0	7,7	0	7,7	0	0	7,7	7,7	7,7	0	23,08	7,7	15,38	15,38
Досягти високих спортивних результатів	0	0	7,7	7,7	7,7	0	15,38	0	15,38	7,7	0	7,7	15,38	7,7
Вміти долати труднощі	0	7,7	15,38	0	15,38	7,7	7,7	7,7	0	15,38	7,7	7,7	0	7,7
Краще вчитися	0	7,7	7,7	0	7,7	0	7,7	7,7	7,7	0	15,38	7,7	15,38	15,38
Вміти постояти за себе	0	7,7	7,7	15,38	0	7,7	0	7,7	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	0
Поліпшити настрій і самопочуття	0	0	3,3	7,7	15,38	0	0	7,7	15,38	7,7	7,7	15,38	7,7	7,7

тури: Більшість батьків поставили його на перше місце, це відповідає важливості впливу вчителя фізичної культури для розвитку рухової активності дітей.

Таблиця 5 наводить мотиви, які спонукають займатися фізичною культурою. Батьки повинні були проставити місця від I до XIV за значенням, яке, на їх думку, мають мотиви їх дітей для заняття фізичною

Таблиця 6

Співпраця батьків

Питання:	Так %	Ні %	Важко відповісти %
14. Чи згодні ви співпрацювати?	53,85%	7,7%	38,46%

Таблиця 7

Сприяння батьками заняттям фізичною культурою

Питання	Зарядка з дітьми	Привертаю морально	Купую інвентар та форму	Виписую спортивну пресу	Разом ходимо в тур. походи	Беру участь в конкурсі «Спрт. сім'я»	Відвіую спорт. змагання з дитиною	Контролюю Д.З з Ф.К
15. Як Ви сприяєте залучення дітей до занять ФК?	7,7%	61,54%	30,77%	0%	0%	0%	0%	0%

Таблиця 8

Форми співробітництва сім'ї та школи

Питання	Батьківські збори	Індивідуальні бесіди з учителем Ф.К.	Консультації лікаря і вчителя Ф.К.	Сімейні секції на базі школи	Участі у конкурсах і святах	Тур. походи з дітьми	Ремонт обладнання	Придбання інвентарю
16. Які можливо вибрати форми співробітництва сім'ї та школи?	0%	30,77%	23,08%	23,08%	15,38%	0%	0%	7,7%

Таблиця 9

Член родини, який займається фізичною культурою

Питання	Батько	Мати	Брат	Сестра	Ніхто
1. Хто у вашій родині займається Ф.К. і спортом?	30,77%	15,38%	23,08%	0%	46,15%

Таблиця 10

Умови для занять фізичною культурою вдома

Питання	Маю спорт. куток	Тренажер	Маю місце для занять	Немає жодних умов
2. Які у тебе вдома умови для заняття Ф.К.?	23,08%	23,08%	46,15%	7,7%

культурою. Як показують результати опитування з мотивів, які спонукають дітей займатися фізичною культурою, на думку батьків найважливішим стимулом для занять фізичною культурою є бажання мати міцне здоров'я. Далі важливе місце займає бажання мати гарну фігуру, що відповідає прагненню дітей до ідеального, в том числі до ідеальної гармонійної фігури. Цим прагненням дітей треба користуватися і заохочувати їх до занять фізичною культурою.

Як видно з таблиці 6 більша частка батьків згодна співпрацювати зі школою. Це гарний чинник, якщо він відповідає дійсності.

Як свідчать відповіді батьків, наведені у таблиці 7, 64,54% залучають своїх дітей до занять фізичною культурою морально. Це не дуже переконливий метод. Більш ефективним є метод застосування свого приклада.

Як показує таблиця 8, більшість батьків вважають, що найбільше значення у співробітництві сім'ї та школи мають індивідуальні бесіди з вчителем фізичної культури. Також важливі консультації з лікарем.

Як свідчить анкетування на думку дітей, у більшості сімей ніхто не займається спортом і фізичною культурою. Навряд діти викривляють інформацію. До тих пір, доки батьки не будуть самі займатися фізичною культурою, дуже велика вірогідність, що не будуть займатися нею і діти.

Таблиця 10 надає дані, згідно з якими значна частка дітей (46,15%) має місце для занять фізичною культурою, але є різні рівні занять. Деякі з них потребують знаряддя, яке займає дуже багато місця. Тому можна зробити висновок, що діти мають умо-

Продовження на стор. 35

Таблиця 11

Ставлення батьків до занять фізичною культурою та спортом

Питання:	Заохочують	Не заохочують	Важко відповісти
3. Як ставляться батьки до твоїх занять Ф.К. і спортом?	84,61%	0%	15,38%

Таблиця 12

Стимули, що спонукають дітей займатися фізичною культурою

Питання	Приклад батьків	Вплив друзів	Впливу засобів масової інформації	Вплив вчителя Ф.К.	Порада лікаря	Умови за місцем проживання	Інше
4. Що викликало інтерес займатися Ф.К. і спортом?	15,38%	7,7%	46,15%	0%	7,7%	7,7%	15,38%

Таблиця 13

Частота занять фізкультурою та спортом

Питання	Часто	Систематично	Рідко	Майже ніколи	Важко з відповіддю
5. Як часто займаєшся Ф.К.?	38,45%	38,45%	15,38%	7,7%	0%

Таблиця 14

Завади для занять фізичною культурою та спортом

Питання	Нема часу	Відсутність умов	Є цікавіші справи	Нема бажання	Погане здоров'я	Немає спеціальних знань	Не маю форми
6. Що заважає займатися?	69,23%	7,7%	7,7%	0%	15,38%	0%	0%

Таблиця 15

Вплив фізичною культурою на організм дітей

Питання	Позитивне %	Негативне %	Важко відповісти %
7. Як впливає Ф.К. на організм людини?	100%	0%	0%

ви для занять фізичною культурою лише найбільш простого рівня, але це недостатньо.

Як видно з таблиці 11, переважна більшість батьків заохочує своїх дітей до занять фізичною культурою. Це можна розглядати як добрий чинник, але не треба забувати, що найбільше значення має особистий приклад батьків, але тут справа значно гірша.

Найбільший вплив, який спонукає дітей займатися фізичною культурою та спортом, мають засоби масової інформації. Це зрозумілий результат, враховуючи те, що наразі значна частина дітей проводить свій час біля електронних засобів масової інформації. Тому важливо організувати пропагування фізкультури і спорту у цих засобах. Але це не дуже сприятливо для здоров'я дітей, оскільки вони мало часу проводять на свіжому повітрі (табл.12).

Продовження, початок на стор. 15

Таблиця 13 ілюструє частоту занять фізичною культурою та спортом дітей. Дуже велика частина дітей займається спортом та Ф.К. часто і систематично. Це добрий показник.

Найбільшу заваду, на думку дітей, для їх занять спортом та фізичною культурою, є відсутність часу. Це наводить на думку, що необхідно переглянути шкільну програму, так щоб діти мали більше часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом (табл. 14).

Як видно з таблиці 15, 100% дітей позитивно відносяться до занять фізичною культурою та спортом. Нажаль не завжди наше розуміння переходить у дії.

Висновки :

1. Як показують результати опитування батьків і дітей щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом, як діти так і їх батьки розуміють

важливість цих занять, але не завжди розуміння переходить у дії.

2. Основною проблемою заохочення дітей до самостійних занять фізичною культурою та спортом є те, що батьки не завжди показують приклад дітям у цьому відношенні.

Також дітям заважає самостійно займатися фізичною культурою та спортом відсутність вільного часу через перевантажену шкільну програму. Треба переглянути шкільну програму, так щоб діти мали більше часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Діти та їх батьки мають мало місця і коштів для розташування і придбання інвентарю для занять фізичною культурою та спортом. Треба налагодити випуск дешевого компактного спортивного інвентарю.

3. Держава має створити всі передумови для самостійних занять дітей фізичною культурою та спортом. І у цьому випадку треба прикладати усі зусилля, оскільки діти — це майбутнє нашої держави.

Список літератури

1. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 232 с.
2. Козленко М.П. Фізичну культуру в побут школярів. — Київ: Радянська школа, 1979. — 183 с.
3. Мейсон Г. Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. — М.: Просвещение, 1986.
4. Пастушенко Г.А. Домашнее занятие по физкультуре. — Киев: Здоров'я, 1986. — 125 с.
5. Салман Хани Румие. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12—14 лет во внеурочное время: автореф. канд. дис. — Харьков, 2006. — 24 с.

Надійшла до редакції 12.09.2011 р.

Ходунова М.И. Самостоятельные занятия по физической культуре в старших классах.

В статье излагаются результаты анкетирования учеников старших классов и их родителей по их отношению к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. На основании этих результатов подчеркивается важность этих занятий для гармонического развития личности школьника.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура и спорт, ученики, родители, анкетирование.

Khodunova M.I. Independent exercises in physical culture at senior forms.

The article presents the results of filling a questionnaire by pupils of senior forms and their parents on their attitude to independent exercises in physical culture and sports. Basing on these results, it is concluded on importance of these exercises for harmonic development of personality of senior-form pupils.

Key words: independent exercises, physical culture and sports, pupils, parents, questionnaire