**ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПРЕДМЕТУ В СИСТЕМІ ЦІННОСТЕЙ ПІДЛІТКА**

*Марчик В. І.*

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Стоянова Н. М.*

*Криворізька загальноосвітня школа №120*

***Анотація.*** Дослідження значущості фізичної культури як предмету у підлітків показало, що майже всі вважають предмет необхідним для вивчення, мотивами в більшості випадків виступають укріплення здоров’я, формування гарної тілобудову, поради друзів, авторитет вчителя фізичної культури.

***Ключові слова:*** фізична культура, здоров’я, мотиви, підлітки.

Мотиваційна сфера школяра є основним компонентом в процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає інтерес учня до занять, його активне і свідоме ставлення до здійснюваної діяльності. Дослідження системи цінностей підлітка у значущості фізичної культури як предмета сприятиме вдосконаленню управління навчально-виховного процесу і підвищення його ефективності.

В роботах дослідників показано, що за результатами аналізу опитування з виявлення ціннісних орієнтації підлітків незважаючи на матеріальну нестабільність в сім’ях, у зв’язку з важким соціально-економічним положенням нашої країни у хлопців зазначається високий духовній і моральний потенціал – 76,5% [3, с. 47]. В дослідженні виявлено, що пізнавальний інтерес до фізичної культури і спорту у школярів середніх класів є результатом дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про спорт вищих досягнень і фізичну культуру, через спортивні заходи в місті, в школі, під цілеспрямованим впливом учителів, батьків, друзів [2]. Підлітковий вік ‒ це перехідний етап з дитинства до дорослого життя. В цей період змінюються різні боки життя підлітка: соціальний, фізичний, духовний, психічний. Відбуваються процеси зміни фігури тіла за чоловічим і жіночим типом, які встановлені сучасними нормами. Заведено вважати, що підлітковий період охоплює вік від 11-12 до 16-17 років. Було проведено оцінку фізичного розвитку дітей за допомогою методу стандартів та визначено, що більшість дітей мають середній рівень фізичного розвитку, лише декілька дітей мають невеликі відхилення в деяких показниках [4].

Метою роботи стало виявлення розуміння підлітка значимості фізичної культури як предмету в освітньому процесі.

В дослідженні, що було організовано на базі Криворізької загальноосвітньої школиІ-ІІІ ступенів №120 Криворізької міської ради Дніпропетровської області у листопаді 2022 року, взяли участь учні, які навчаються у 9 класі (всього 52 особи). Респондентам була запропонована анонімна анкета закритого типу з фізичного виховання, в якій були такі питання: чи є відмінність між поняттями «фізична культура» і «фізичне виховання»; чи необхідним для вивчення є предмет фізична культура; навіщо ви відвідуєте заняття; яке навантаження ви отримуєте на заняттях під час дистанційного навчання; чому деякі учні не люблять уроки фізичної культури; що може мотивувати вас до занять, які з причин заважають займатися фізичною культурою і спортом [1]. Для аналізу відповідей результати анкетування були перераховані у відсотки.

Аналіз отриманих показників показав, що більшість респондентів (75%) зазначають відмінності між поняттями «фізична культура» і «фізичне виховання». Частина підлітків могла не побачити відмінності, так як в навчальному закладі предмет називається «фізична культура». В той час як поняття «фізична культура» ‒ це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості і включає кілька складових: спорт, рекреація, реабілітація, кондиційне тренування, а також і фізичне виховання як [педагогічний процес](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) в навчальних закладах.

Переважна більшість підлітків вважає фізичну культуру як предмет для вивчення обов’язковим ‒ 84%, найважливішим ‒ 9%, а вивчати не потрібно ‒ 7%.

Дослідження мотивів відвідування занять з фізичної культури показало, що мотив зміцнити здоров’я відмітила половина респондентів, покращити настій ‒ 20%, отримати гарну оцінку ‒ 12%, задовольнити потребу в русі ‒ 10% (рис.1). Можна відмітити, що в цінностях підлітка якість здоров’я пов’язана з руховою активністю, в той же час незначна частина опитуваних мотивована на оцінку своєї діяльності, а не на її результат.

Рис. 1. Мотиви відвідування занять з фізичної культури.

Частина респондентів зазначила покращення настрою і дійсно: фізичне тренування підвищує тонус парасимпатичної нервної системи – антагоніста симпатичної та катехоламінів (адреналіну та норадреналіну). Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус.

Протягом останніх двох років із-за обставин пандемії, а наразі воєнного стану, навчальний процес частково, а, іноді і повністю, здійснюється в дистанційному форматі. Така організація занять з фізичного виховання відобразилася на відповідях на запитання «Як ви оцінюєте навантаження, що отримуєте на заняттях з фізичної культури під час воєного стану». Можемо зазначити, що трохи більше половини опитуваних відповіли, що навантаження оцінюють від достатнього до великого (рис.2).

Рис. 2. Оцінка фізичного навантаження підлітків під час воєнного стану.

В анкеті було запропоновано питання «Чому деякі учні не люблять уроки фізичної культури» і перш, ніж перейти до аналізу відповідей, необхідно зазначити, що це не питання «чому я не люблю», а оцінка-спостередження за однокласниками. Як видно на рис.2 зазначили відповідь «дещо не виходить» 43% респондентів. (рис. 3). Цей показник не є статистично достовірним, а представляє опосередковані знання в колі підлітків і він є достатньо вагомим. А також близьким за психологічним напруженням є показник 31% «бояться насмішок». Вважаємо, що педагогам бажано застосовувати методи психолого-педагогічного впливу при навчанні невпевнених в собі і нерішучих учнів.

Рис. 3. Учні не люблять уроки фізичної культури.

Якщо ми розглядаємо мотив як внутрішню рушійну силу, що спонукає людину до дії, то питання «Що може вас мотивувати до занять фізичною культурою» розкриває і внутрішні, і зовнішні впливи на особистість. Так, 52% респондентів відповіли, що їх мотивує бажання мати гарну тілобудову, 25% ‒ друзі, 13% ‒ вчитель фізичної культури, 8% ‒ змагання, 2% ‒ класний керівник. Можемо відзначити, що у більшості підлітків є знання про вплив фізичних вправ на формування гарної тілобудови, а також значний відсоток впливу однолітків, друзів на формування мотивації до занять фізичними вправами, що є особливістю психологічного розвитку підліткового періоду. Спостерігається, що авторитет вчителя фізичної культури займає гідне місце в системі цінностей формування особистості учнів середніх класів.

Аналіз відповідей на питання «Які з причин заважають займатися фізичноє культурою/спортом», половина відповіли, що вони займаються, а у іншої половини визначилися такі причини, як: не вистачає часу ‒ 33%, не має бажання ‒ 14%, інше ‒ 3%.

В дослідженні значущості фізичної культури як предмету у підлітків виявлено, що майже всі вважають предмет необхідним для вивчення; переважна більшість відвідують заняття для укріплення здоров’я і отримання позитивного настрою, більше половини отримують фізичне навантаження від достатнього до великого. Встановлено, що в підлітковому віці найбільшими мотиваторами до занять фізичною культурою є бажання мати гарну тілобудову і поради друзів. Показано, що авторитет вчителя фізичної культури в системі цінностей учнів середніх класів займає гідне місце. При підготовці фахівців з фізичної культури акцентувати увагу на формування у здобувачів здатності оцінювати психологічний стан учнів, виховувати у них впевненість і віру в свої можливості.

**Література**

1. Анкетування «Фізичне виховання».

URL: <https://naurok.com.ua/anketuvannya-fizichne-vihovannya-191060.html>

1. Петюренко В. С. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підлітків 13-14 років.

URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16307>

1. Потапчук С. М. Здоровий спосіб життя в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Випуск 11. С. 45‒48.

URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia-studentskoi-ta-uchnivs-koi-molodi-zasobamy-osvity.-vyp.11.pdf#page=45>

1. Шадрін, Н. В. Особливості фізичного розвитку підлітків та їх врахування при проведенні занять з фізичної культури. Херсонський державний університет. 2021. С. 31‒32.

URL:<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14600/Shadrin_ffvs_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>