

ВІКОВІ ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Наталія СВІРЩУК, Наталія НОРЦОВА

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Гендерні особливості фізичної активності школярів. Свірщук Наталія, Норцова Наталія. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Мета дослідження – вивчити вікові та гендерні особливості розвитку фізичної активності школярів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання про рівень розвитку фізичної активності школярів середнього шкільного віку за літературними джерелами.

2. Вивчити вікові та гендерні особливості розвитку фізичної активності школярів.

Для реалізації завдань було використано наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

2. Соціально-педагогічний моніторинг (за анкетною проектою).

3. Методи математичної статистики.

Для соціологічного опитування використовували анкету, яка включала 24 запитання.

В статті розкриті особливості фізичної активності школярів середнього шкільного віку та гендерні відмінності у факторах ризику порушення здоров'я. Підлітковий вік є важливим для визначення основних форм поведінки. Для хлопчиків більш характерне зовнішнє управління поведінкою, а для дівчаток внутрішній контроль. Учні повинні мати доступ до інформації, яка важлива для їхнього здоров'я та його зміцнення, мати можливість отримати знання в цій сфері, а також отримати підтримку в прагненні до здорового способу життя.

Ключові слова: школярі, фізична активність, фізичні вправи, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міжнародні дослідження (Gender and Health in Adolescence, 1999) показують важливість врахування гендерних проблем при вирішенні завдань по зміцненню здоров'я та покращенні рівня фізичної активності дітей та молоді[5].

Необхідно вказати на той факт, що великого значення набувають ті дослідження, які розкривають специфічні проблеми здоров'я пов'язані зі статтю. Наприклад, хлопчики вважаються «слабкою статтю» до пубертатного періоду. Однак, таке положення змінюється на протилежне в підлітковому віці.

В дитинстві не тільки смертність вища в хлопчиків, але й у них більше фізичних і психічних проблем, вони частіше звертаються до лікарів, їм виписують більше ліків. З іншого боку, дівчатка в пубертатному періоді менше задоволені своїм здоров'ям і частіше звертаються за медичною допомогою. В той час, як дівчатка більш часто висловлюють психосоматичні скарги і страждають від емоційних стресів, для хлопчиків головною проблемою стають травми, внаслідок дорожньо-транспортних пригод [2].

Важливе значення мають гендерні відмінності в факторах ризику порушення здоров'я. Так, встановлено, що існує поляризація в поведінці дівчаток (більш інтровертному) і хлопчиків (більш екстравертному). Отримані дані про самооцінку підлітками свого стану здоров'я, свідчить про те, що дівчатка частіше не задоволені своїм станом здоров'я, ніж хлопчики. Як правило, ця відмінність зростає з віком [1]. По оцінці захворюваності підлітків в віці 10-15 років, дівчатка хворіють частіше, ніж хлопчики, найбільш часто зустрічаються застуда та грип, вивихи та переломи.

Безумовно, поведінка дитини є гендер-специфічною, в тому числі і стиль життя – більш або менш здоровий. Хлопчики демонструють поведінку з більшим ризиком порушення здоров'я, ніж дівчатка, виражаючи таким чином чоловічий тип соціалізації (травми, алкоголь, куріння). Соціум потребує від хлопчиків та дівчаток різних форм поведінки в різних ситуаціях – при вирішенні виникнутих проблем в стресових ситуаціях. Це по-різному відображається на здоров'ї та захворюваності хлопчиків і дівчаток. Важливо відзначити, що підлітковий вік є важливим для

визначення основних форм поведінки, які пов'язані зі статтю. Так, для хлопчиків більш характерне зовнішнє управління поведінкою, а для дівчаток – внутрішній контроль [4].

Учні повинні мати доступ до інформації, яка важлива для їхнього здоров'я та його зміцнення, мати можливість отримати знання в цій сфері, а також отримати підтримку в прагненні до здорового способу життя, продуктивному вирішенні проблем, покращенню самооцінки, вирішенні конфліктів і в прагненні до співпраці [3]. Необхідним також є створення гендер-специфічних освітніх компаній, шкільних програм, компаній в СМІ для інформування дітей про здорову поведінку. Подібні програми допоможуть їм в розумінні здорового способу життя. Для дівчаток – це перш за все інформація, яка допоможе утримати їх від нерозумного обмеження їжі, а для хлопчиків – змінити неконструктивний стиль вирішення конфліктів.

Мета дослідження – вивчити вікові та гендерні особливості розвитку фізичної активності школярів.

Завдання.

1. Вивчити стан питання про рівень розвитку фізичної активності школярів середнього шкільного віку за літературними джерелами.

2. Вивчити вікові та гендерні особливості розвитку фізичної активності школярів.

Для реалізації завдань було використано наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Соціально-педагогічний моніторинг (за анкетною проектом).
3. Методи математичної статистики.

Для соціологічного опитування використовували анкету, яка включала 24 запитання. Запитання анкети були взяті з Міжнародного наукового проекту «Health Behavior School-aged Children» (HBSC) – «Здоров'я і поведінка школярів». Цей проект здійснюється в різних державах Європи і світу за ініціативою Європейського бюро Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я. У 2004 році дослідження проводились у 37 державах.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Технічного ліцею м. Вінниці. В дослідженні взяли участь хлопчики та дівчата 13-14 років (8-9 клас), в кількості 120 осіб, з них 60 хлопчиків і 60 дівчат. У відповідності з планом дослідницької роботи наші дослідження були проведені у вересні – жовтні 2005 року, березні – квітні 2006 року та в 2007 році.

Результати дослідження та їх обговорення. Вікові та гендерні особливості фізичної активності школярів визначались на основі самооцінки ваги, зросту, фігури, фізичної підготовленості, занять у спортивній секції, занять фізичними вправами під час типового тижня.

**Вікові та гендерні особливості фізичного розвитку школярів
за показниками самооцінки (%)**

Показники	ДІВЧАТА		ХЛОПЧИКИ	
	8 клас	9 клас	8 клас	9 клас
Самооцінка ваги				
1. Дуже маленька	6,6	4,4	3,4	0
2. Маленька	23,4	30	23,2	6,6
3. Нормальна	66,6	38,6	56,6	90
4. Велика	3,4	20,4	13,4	0
5. Дуже велика	0	6,6	3,4	3,4
Самооцінка зросту				
1. Дуже високий	6,6	3,4	10,2	3,4
2. Високий	23,4	35,4	36,6	33,4
3. Нормальний	63,4	45,4	46,6	59,8
4. Низький	6,6	12,4	6,6	3,4
5. Дуже низький	0	3,4	0	0
Самооцінка фігури				
1. Дуже добра	9,9	9,4	9,8	16,6

2. Добра	39,9	29,2	50	23,4
3. Середня	43,4	32	30	46,6
4. Не дуже добра	3,4	23	6,8	13,4
5. Дуже погана	3,4	6,4	3,4	0
Заняття фізичними вправами під час типового тижня (60хв за день)				
1. 0 днів	9,8	6,6	10	6,6
2. 1 день	10	3,4	6,6	6,6
3. 2 дні	22,4	14,6	13,4	10
4. 3 дні	24,4	24,6	16,6	36,6
5. 4 дні	20	44,2	30	12,4
6. 5 днів	3,4	0	16,6	14,4
7. 6 днів	10	3,4	3,4	3,4
8. 7 днів	0	3,4	3,4	10
Заняття в спортивній секції				
1. Не займаюсь	12,4	26,6	26,6	20,2
2. Не займаюсь, але раніше займався	56,6	30,2	46,6	48,8
3. Займаюсь	16,6	36,6	12,4	14,6
4. Займаюсь в ДЮСШ	14,4	6,6	14,4	16,4
Фізична підготовленість				
1. Чудова	6,6	16,6	23,4	16,6
2. Добра	70	80	53,2	60
3. Задовільна	23,4	3,4	23,4	20
4. Погана	0	0	0	3,4

Н
а
запитанн
я
стосовно
оцінки
своєї ваги
66,6%
дівчат
8 класу
вважають
, що вони
мають
нормальн
у вагу;
23,4% –
вважають
, що в
них
маленька
вага;
6,6%
дівчат
вважають

що вони мають дуже маленьку вагу та 3,4% навпаки, вважають свою вагу великою. 38,6% дівчат 9 класу вважають, що вони мають нормальну вагу; 30% відносять себе до таких які мають маленьку вагу; 20,4% дівчат вважають що вони мають велику вагу та 6,6% – дуже велику вагу, а 4,4% вважають себе дуже худими. 56,6% хлопчиків 8 класу вважають, що вони мають нормальну вагу; 23,2% відносять себе до худих; 3,4% хлопчиків вважають що вони мають дуже маленьку вагу та 3,4% навпаки, дуже велику вагу, а 13,4% вважають, що їхня вага велика. 90% хлопчиків 9 класу вважають, що вони мають нормальну вагу; 6,6% вважають що їхня вага маленька; 3,4% хлопчиків вважають що вони мають дуже велику вагу.

В результаті проведеного дослідження серед дівчат 8-х класів ми з'ясували, що свій зріст вважають нормальним 63,4% дівчат; 23,4% відносять себе до високих; та по 6,6% віднесли себе до дуже високих та низьких. Серед дівчат 9 класу свій зріст вважають нормальним 45,4% дівчат; 35,4% відносять себе до високих; 12,4% – до низьких; 3,4% вважають свій зріст дуже великим та 3,4% – дуже маленьким. Свій зріст вважають нормальним 46,6% хлопчиків 8 класу; 36,6% відносять себе до високих; 10,2% – до дуже високих, 6,6% – до низьких. У хлопчиків 9 класу свій зріст вважають нормальним 59,8%; 33,4% відносять себе до високих; 3,4% до низьких та дуже високих.

На запитання стосовно оцінки своєї фігури 43,4% дівчат 8 класу оцінили її як середню; 39,9% – добру; 9,9% – дуже добру та по 3,4% вважають, що їхня фігура виглядає не дуже добре та дуже погано. 32% дівчат 9 класу вважають свою фігуру середньою; 29,2% – доброю; 23% – не дуже доброю; 9,4% вважають, що їхня фігура виглядає дуже добре та 6,4% – дуже погано. 50% хлопчиків 8 класу гадають що їхня фігура виглядає добре; 30% – середньою; 9,8% – вважають що їхня фігура виглядає дуже добре; 6,8% вважають свою фігуру не дуже доброю та 3,4% – дуже поганою. 46,6% хлопчиків 9 класу оцінили фігуру як середню; 23,4% – добру; 16,6% – дуже добру; 13,4% які думають що їхня фігура виглядає не дуже добре.

Серед показників, що характеризують фактичний рівень фізичної активності школярів, слід віднести в першу чергу кількість занять, їх тривалість і інтенсивність фізичного навантажен-

ня, а також замученість до різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. Більшість школярів мають двохразові заняття на тиждень, тривалістю 60 хв.

Фізична активність, яка здійснюється поза школою є добровільною – вона важлива тому що виховує культуру здоров'я, людина сама турбується про стан здоров'я за допомогою фізичних вправ. Так, 56,6% дівчат 8 класу не займаються у спортивній секції, але раніше займались; 16,6% – займаються у шкільній спортивній секції; 12,4% ніколи не займались у спортивній секції та 14,4% займаються у ДЮСШ. Серед дівчат 9 класу – 30,2% не займаються у спортивній секції, але раніше займались; 36,6% – займаються у шкільній спортивній секції; 26,6% ніколи не займались у спортивній секції та 6,6% – займаються у ДЮСШ. Серед хлопчиків 8 класу 46,6% не займаються у спортивній секції, але раніше займались; 12,4% – займаються у шкільній спортивній секції; 26,6% ніколи не займались у спортивній секції та 14,4% займаються у ДЮСШ. У 9 класі 48,8% хлопчиків не займаються у спортивній секції, але раніше займались; 14,6% - займаються у шкільній спортивній секції; 20,2% ніколи не займались у спортивній секції та 16,4% є членами дитячої юнацької спортивної школи.

На запитання щодо оцінки своєї фізичної підготовленості, то 70% дівчат 8 класу відповіли, що вважають її доброю, 23,4% – задовільною і лише 6,6% – чудовою. 80% дівчат 9 класу вважають свою фізичну підготовленість доброю, 16,6% – чудово, 3,4% – задовільною. Аналізуючи самооцінку фізичної підготовленості хлопчиків, слід відзначити, що 53,2% хлопчиків 8 класу вважають її доброю, 23,4% – чудовою та задовільною. 60% хлопчиків 9 класу вважають свою фізичну підготовленість доброю, 20% – задовільною, 16,6% – чудовою, 3,4% – поганою.

Висновки

Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що фізичний стан школярів залежить як від зовнішніх так і внутрішніх чинників. Одним з таких факторів є ставлення школярів до свого фізичного стану, яке сьогодні є пасивним. Отримані результати свідчать не тільки про вікові, але й гендерні відмінності в рівні розвитку фізичної активності школярів.

Література

1. *Комков А.Г.* Развитие программы Международного сотрудничества «Здоровье и поведение детей школьного возраста» (НБС) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №6. – С. 2 – 11.
2. *Комков А.Г.* Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
3. *Лубышева Л.И., Малинин А.В.* Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №6. – С. 16 – 22.
4. *Пахомова Л.Э.* Факторный анализ показателей здоровья и поведения детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №6. – С. 12 – 15.
5. *Gender and Health in Adolescence: WHO Policy Series “Health policy for children and adolescents”*. – Is.2. – Germany, 1999. – 37 p.

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Наталія СВІРЦУК, Наталія НОРЦОВА

Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Аннотация. Гендерные особенности физической активности школьников. Свирцук Наталія, Норцова Наталія. Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского.

Цель исследования – изучить возрастные и гендерные особенности развития физической активности школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса об уровне развития физической активности школьников среднего школьного возраста за литературными источниками.

2. Изучить возрастные и гендерные особенности развития физической активности школьников.

Для реализации задач были использованы следующие методы исследования:

Теоретический анализ и обобщения литературных источников.

Социально-педагогический мониторинг (за анкетой проекта).

Методы математической статистики.

Для социологического опроса использовалась анкета, которая включала 24 вопроса.

В статье раскрыты особенности физической активности школьников среднего школьного возраста и гендерные отличия в факторах риска нарушения здоровья. Подростковый возраст есть важным для определения основных форм поведения. Для мальчиков более характерное внешнее управление поведением, а для девочек внутренний контроль. Ученики должны иметь доступ к информации, которая важна для их здоровья и его укрепления, иметь возможность получить знания в этой сфере, а также получить поддержку в стремлении к здоровому способу жизни.

Ключевые слова: школьники, физическая активность, физические упражнения, физическая подготовленность.

AGE AND GENDER FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF PUPILS**Natalia SVIRSCHUK, Natalia NORTSOVA***Vinnitsa state pedagogical university named after Kotsyubinsky Mikhaylo*

Annotation. Gender features of physical activity of pupils. Svirschuk Natalia, Nortsova Natalia. Vinnitsa state pedagogical university named after Kotsyubinsky Mikhaylo.

Research purpose - to learn the age-old and gender features of development of physical activity of pupils.

Task research:

1. To learn the state of question about the level of development of physical activity of pupils of average school age on literary sources.

2. To learn the age-old and gender features of development of physical activity of pupils.

For realization of tasks the followings methods of research were used:

1. Theoretical analysis and generalization of literary sources.

2. Socially-pedagogical monitoring (after the questionnaire of project).

3. Methods of mathematical statistics.

For the sociological questioning used a questionnaire which included 24 questions.

In the article the features of physical activity of pupils of average school age and gender differences are exposed in the factors of risk of violation of health. Teens are important for determination of basic forms of conduct. For boys more characteristic external management a conduct, and for girls internal control. Pupils must have an access to information which is important for their health and his strengthening, to be in a position to get knowledge in this sphere, and also get encouragement in aspiring to the healthy method life.

Key words: pupils, physical activity, physical exercises, physical preparedness.