

ГОТОВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ
В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Алла Соловей, Ольга Римар

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація: Метою дослідження було проаналізувати готовність до організації самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку в зимовий період учнів середнього шкільного віку. Для досягнення мети дослідження проводилось анкетування учнів середнього шкільного віку міста Львова. В результаті досліджень були визначені основні проблеми та труднощі в організації самостійних занять та активного відпочинку в зимовий період учнями 5–7 класів.

Ключові слова: учні, зима, відпочинок, рухова активність.

Abstract: The aim of the research was to analyze the readiness to organize independent exercises with physical exercises and active rest in the winter period of pupils of secondary school. To achieve the study, a survey was conducted for students of the Lviv secondary school. As a result of the research, the main problems and difficulties in organizing independent classes and active rest in the winter period.

Key words: pupils, winter, rest, motor activity.

Фізичний розвиток та здоров'я дітей і підлітків знаходяться в прямій залежності від оптимального рівня їх рухової активності. Рухова активність – визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання. Рухова активність носить сезонний характер, а саме це стосується зимового періоду. Мала тривалість світлового дня, низька температура повітря впливає на зниження рівня рухової активності. Спостерігається зниження локомоцій на 15 %-30 % в порівнянні з літнім

періодом року. Відповідно, у зимовий період спостерігається різкий дефіцит рухової активності.

Спеціально організовані форми занять фізичними вправами у школі задовольняють дефіцит рухової активності приблизно на 40 %. Тому, великого значення набувають позашкільні форми занять фізичними вправами – самостійні заняття та активний відпочинок.

Метою нашого дослідження було проаналізувати готовність до організації самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку в зимовий період учнів середнього шкільного віку. Визначити основні проблеми та труднощі в організації самостійних занять та активного відпочинку в зимовий період учнями 5–7 класів.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу методів дослідження: аналіз літературних джерел з теми дослідження, соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 500 учнів 5–7 класів закладів загальної середньої освіти м. Львова.

Результати дослідження показали, що більшість опитаних учнів вказують, що не хворіють у зимовий період (65 %) тоді, як статистичні дані доводять, що більше 50 % учнів хворіють у цей період. Також 70 % опитаних вважають, що мають достатній рівень рухової активності взимку і лише 15 % вказують на недостатній рівень рухової активності. Разом з тим, результати опитування показали, що у зимовий період в спортивних секціях займаються 1 раз на тиждень або взагалі не займаються 60 % учнів, лише 25 % опитаних виконують ранкову гігієнічну гімнастику, процедури загартування роблять всього 16 % учнів. Все це вказує на недостатньо відповідальне ставлення опитаних учнів до свого стану здоров'я, та недостатній рівень знань про норми рухової активності. Результати дослідження вказують на низький рівень добової рухової активності та низький рівень потреби до занять фізичними вправами у більшості учнів, особливо в зимовий період. Цікаво, що більша половина учнів вказала, що ніколи не відвідують басейн у зимовий період, що може вказувати на відсутність у них життєво необхідного рухового навичку плавання. Відповідно є актуальним питання організації та проведення занять з плавання з учнями середнього шкільного віку, які можна організувати і в зимовий період.

Щоденні прогулянки на свіжому повітрі взимку мають 35 % опитаних учнів. Прогулянки тільки під час вихідних днів мають 30 % учнів і майже ніколи не організовують прогулянок 10 % опитаних. Основними причинами, що заважають організації прогулянок в зимовий період учні назвали брак часу, велику кількість домашнього завдання, короткий світловий день, не комфортну температуру повітря. Це вказує на необхідність організації різ-

них форм занять фізичними вправами в режимі навчального дня на повітрі, формування в учнів та батьків знань про позитивний вплив загартування повітрям у зимовий період, облаштування освітлених майданчиків для проведення активного відпочинку в темну пору доби.

Питання готовності до зимового активного відпочинку стосувалися і матеріального забезпечення одягом та інвентарем учнів середнього шкільного віку. Результати опитування показали, що більшість дітей погано забезпечена зручним одягом, а особливо спортивним зимовим взуттям. Всього 21 % хлопців та 13 % дівчат мають лижі. Ще менше учнів – 13 % хлопців та 14 % дівчат мають ковзани. Санчата та інші засоби для спуску є у 40 % школярів, що підтверджує: – найбільш популярний вид зимового активного відпочинку є катання на санках та інших засобів для спуску.

Спеціально обладнані місця для зимового активного відпочинку (ковзанки, лижні траси, гірськолижні траси, обладнані спуски на санках та тюбах) ніколи не відвідували 40 % опитаних учнів. Це можна пояснити малою кількістю спеціально обладнаних майданчиків для активного зимового відпочинку за місцями проживання у Львові, а також високою вартістю послуг, що надаються на цих майданчиках.

Висновки: Проведені дослідження показали, що учні 5–7 класів мають недостатній рівень рухової активності в зимовий період, що пов'язано з інтенсивним навчанням, захворюваннями, малим світловим днем та поганим забезпеченням дітей спортивним зимовим одягом та інвентарем. Відповідно постає необхідність в розробці та проведенні різних форми занять фізичними вправами в зимовий період на повітрі за місцем навчання та проживання, з використанням доступних засобів та інвентарю, формування в учнів та батьків знань про позитивний вплив загартування повітрям у зимовий період, облаштування освітлених майданчиків для проведення активного відпочинку в темну пору доби.

Також, є гостра необхідність в облаштуванні місць для активного зимового відпочинку за місцем проживання школярів та розробці і організації занять в спеціально обладнаних місцях для активного зимового відпочинку, де можна забезпечити бажаних спортивним інвентарем та ознайомити з основами зимових видів спорту.

Список використаних джерел:

1. Соловей А. В. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі / А. В. Соловей, О. В. Римар, М. Я. Ярошик // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 312–315.

2. The current state and the peculiarities of physical activity of teenagers in Ukraine and Poland / Alla Solovei, Olha Rymar, Marta Yaroshyk, Nataliya Sorokolit // Physical Education, Sports and Health in Modern Society: Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiled by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2017. – № 1(37). – P. 91–96.

3. Health complaints and well-being complaints among secondary school children / Bodnar I., Petryshyn Y., Solovey A., Rymar O. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3), art 142. – P. 905–909.