

РІВЕНЬ ЗНАНЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПИТАНЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Олександр Смолінський

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Середній шкільний вік посідає особливе місце у системі шкільного навчання, оскільки саме у цьому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру. Це один із найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів (Л. Волков, 1991; В. Ареф'єв, В. Столітенко, 1997).

У підлітковому віці відбуваються максимальні темпи росту всього організму. Це відповідальний етап не лише біологічного дозрівання, але і соціального росту особистості дитини. У цей період відбувається ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система, зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Посилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. Підлітки набувають здатність до свідомого гальмування тієї чи іншої дії, при цьому їхня неврівноваженість зростає. Це знаходить свій прояв у різких змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. Ці особливості психіки необхідно враховувати при організації рухової активності. Необхідно заохочувати прагнення учнів до самоствердження через сферу занять спортом та фізичними вправами. В учнів середнього шкільного віку необхідно формувати мотивацію піклування про власне здоров'я, формувати навички організації режиму повсякденної рухової активності (Л. Волков, 1991; В. Ареф'єв, В. Столітенко, 1997; В. Ареф'єв, 2002).

Саме від рухової активності залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішне засвоєння матеріалу з різних предметів тощо [2, 4, 5]. Водночас у науковій літературі вказується, що рухова активність сучасних школярів є недостатньою (М. Данилевич, 2000; Н. Денисенко, 2003; Н. Норцова, К. Козлова, 2005; Н. Ільюшина, 2009 та ін.).

За даними фахівців (Н. Норцова, К. Козлова, 2005), учні більше 60% свого часу перебування у школі знаходяться у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів.

Дослідження науковців (Т. Круцевич, 2000; Г. Безверхня, 2004; Л. Мосійчук, 2004, Б. Ведмеденко, 2005 та ін.) свідчать, що у підлітковому віці спостерігається не лише значне зниження рухової активності, а й зниження зацікавленості до уроків фізичної культури.

У зв'язку з цим, зазначають фахівці [1, 3], виникає необхідність залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. З огляду на вищевказане, визначення рівня знань учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами є актуальним є своєчасним.

Метою нашого дослідження було встановити оцінку учнями середнього шкільного віку власного рівня знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами.

У роботі використовувались такі **методи дослідження**:

- аналіз науково-методичної літератури;
- соціологічні методи дослідження;
- математично-статистична обробка результатів дослідження.

Дослідження проводилося шляхом опитування учнів середнього шкільного віку. Всього було опитано 156 учнів.

Результати дослідження. Встановлено, що переважна більшість школярів оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами як нижче середнього (48,7%) та середній (30,6%).

На високий рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою вказали лише 1,2% опитаних учнів середнього шкільного віку. Найбільша кількість респондентів, які відзначили, що у них рівень знань вище середнього – це учні 8–9-х класів (10,8%). Найбільшу кількість школярів, які вважають, що у них низький рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами, встановлено у віковій групі 11–12 років (20,2%).

Можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами лише 11,2% респондентів, 64,5% опитаних не впевнені в цьому і 24,3%

учнів відзначили, що не можуть скласти вказаної програми. Серед основних причин, через які школярі не можуть скласти програму самостійних занять фізичними вправами, є: відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження (40,7%), відсутність знань про форми та зміст самостійних занять фізичними вправами (34,7%), відсутність навичок самоконтролю стану здоров'я (22,6%).

Дослідження інтересів школярів у самоосвіті з питань організації самостійних занять фізичними вправами дозволило встановити наступне. Учні середнього шкільного віку хотіли б отримати додаткові знання переважно з таких питань як: раціональна організація рухової активності (48,4%), раціональне харчування (42,7%), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (26,1%).

Разом з тим, найважливішим для залучення школярів до занять фізичними вправами, на їхню думку, є: посилення пропаганди здорового способу життя серед учнів (36,2%) та організація фізкультурно-оздоровчих і масових заходів для школярів під час навчання у школі (22,0%).

Висновок. Рівень знань, вмінь і навичок учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами є нижчий від середнього (48,7%) та середній (30,6%). Програму самостійних занять фізичними вправами можуть скласти лише 11,2% школярів.

Перспективи подальших досліджень. З огляду на результати роботи, необхідно пропагувати здоровий спосіб життя серед школярів, впроваджувати заходи для залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами, інформувати учнів про зміст і методику самостійних занять фізичними вправами. Саме на це і будуть спрямовані подальші наші дослідження.

Література:

1. Ващенко М. М. Індивідуальний підхід до фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі / М. М. Ващенко, М. О. Лянной // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2009. – Т. 1. – С. 4–12.
2. Вінюк Ю. В. Формування соціального здоров'я підлітків і молоді в умовах кризового соціуму / Ю. В. Вінюк // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. – Львів, 2009. – Вип. 39. – С. 11–16.

3. Льюшина Н. В. Рухова активність дітей підліткового віку 12–13 років / Н. В. Льюшина, Л. І. Прокопова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2009. – Т. 1. – С. 32–37.
4. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. – Чернігів, 2008. – Вип. 55, т. 2. – С. 168–170.
5. Пристинський В. М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя / В. М. Пристинський // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. – Слов'янськ, 2006. – С. 129–132.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Павло Васіков, Ірина Напрасник, Анастасія Бабій

СПГО «Майбутні Батьки України», ЗОШ № 9, м. Львів

Актуальність. Якщо термін «рекреація» трактувати як сукупність явищ і відносин, що виникають в процесі використання вільного часу для пізнавальної, спортивно – оздоровчої та культурно – розважальної діяльності людей, то в зв'язку з цим заняття дитячо – підліткових клубів можна вважати формою рекреації.

Так, рухова (фізична) та творча (креативна) рекреація можуть взаємно проникати, взаємодіяти та доповняти одна одну.

Мета – дослідити взаємний вплив рухової активності дітей та підлітків на розвиток моральних якостей дитини та її творчих здібностей. З'ясувати значення ігрової діяльності дітей у цьому процесі.

Методи дослідження: узагальнення педагогічного досвіду, набутого в процесі просвітницької діяльності серед дітей та молоді Громадською організацією «Майбутні батьки України».

Результати дослідження. Завданнями організації «Майбутні батьки України» є просвітницька робота серед дітей та підлітків з метою залучення до здорового способу життя, сприяння розвитку здорових стосунків у сім'ях. Ця мета впливає з сучасного стану нашого суспільства. Соціальні потрясін-