

АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олександр Смолінський, Мар'яна Ріпак

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що в молодого покоління рухова діяльність значно знизилася. За даними фахівців О. Кібальника, 2007; О. Благія, О. Андрєєва, 2011; С. Гаркуша, 2013; Л. Цюкало, 2015, учні більше ніж 60 % свого часу перебування в школі знаходяться у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток та стан здоров'я учнів.

У підлітковому віці спостерігається не лише значне зниження рухової активності [1], а й зниження зацікавленості до уроків фізичної культури [2] (Т. Круцевич, 2000; Г. Безверхня, 2004; Л. Мосійчук, 2004, Б. Ведмеденко, 2005; І. Боднар, 2013; С. Гаркуша, 2013 та ін.). Тому, залучення шкільної молоді до систематичних самостійних занять фізичними вправами є актуальною проблемою.

Завдання дослідження: визначити активність учнів середнього шкільного віку на самостійних заняттях фізичними вправами; з'ясувати, які чинники, на думку школярів, впливають на їхню активність на самостійних заняттях фізичними вправами.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі методи: теоретичні; соціологічні методи (анкетування); методи математико-статистичної обробки даних. Дослідження проводилося в загальноосвітніх школах міста Львова за допомогою розробленої нами анкети, яка складалася із 15 запитань. Опитано 104 учнів середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті анкетування з'ясовано, що лише 17,3 % учнів середнього шкільного віку виконують ранкову гігієнічну гімнастику кожного ранку, 47,1 % – час від часу, 35,6 % опитаних учнів ніколи не виконують ранкової гігієнічної гімнастики.

У вільний від навчання час систематично самостійно займаються фізичними вправами 19,2 % учнів, час від часу – 17,3 % опитаних (рис. 1). Необхідно відзначити, що ніколи самостійно не займалися фізичними вправами у вільний від навчання час 50 % учнів середнього шкільного віку.

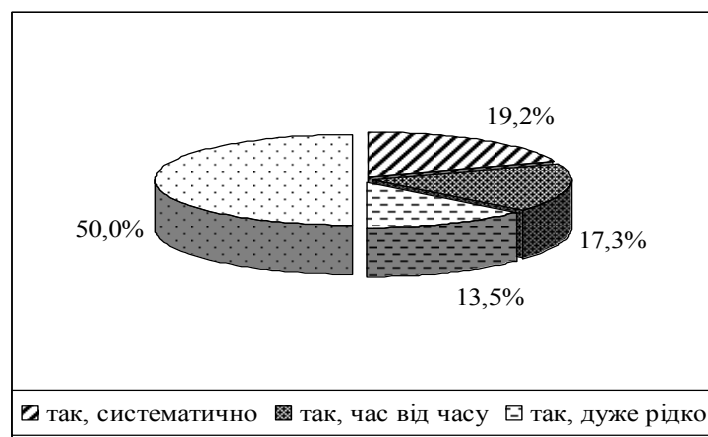


Рис. 1. Активність учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами у вільний від навчання час (n = 104)

Основними причинами, які перешкоджають учням займатися фізичними вправами самостійно є: відсутність вільного часу (69,2 %), заняття цікавішими справами (42,3 %), відсутність бажання та інтересу (38,5 %), перевантаження навчанням (34,6 %) (табл. 1).

Таблиця 1

**Чинники впливу на активність учнів
на самостійних заняттях фізичними вправами (n = 104)**

Чинники	Кількість учнів, %
Приклад батьків	13,5
Вплив вчителя фізичної культури	17,3
Вплив класного керівника	3,8
Вплив друзів	19,2
Засоби масової інформації	9,6
Наявність спортивних споруд за місцем проживання	6,7
Рекомендація лікаря	6,7
Наявність умов вдома	13,5
Інші	10,5

Так, найбільше на учнів впливають друзі (19,2 %), вчитель фізичної культури (17,3 %) та батьки (13,5 %). Як свідчить інформація подана в таблиці, найменше впливають на активність учнів до самостійних занять фізичними вправами класний керівник (3,8 %), наявність спортивних споруд за місцем проживання (6,7 %) і рекомендація лікаря (6,7 %).

Отримані результати свідчать про недостатню активність школярів на самостійних заняттях фізичними вправами. Варто зазначити, що в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту вказується, що для дітей шкільного віку необхідно створити умови, які б давали їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше ніж 8–10 годин в тиждень, оскільки саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, а також дає можливість сформувати в них звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами.

З огляду на вище вказане, виникає потреба розробки і впровадження заходів для залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Висновки. Виявлено, що самостійно займаються фізичними вправами лише 19,2 % учнів середнього шкільного віку. Найбільше на активність учнів на самостійних заняттях фізичними вправами впливають друзі (19,2 %), вчитель фізичної культури (17,3 %) та батьки (13,5 %).

Список літератури

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / І. Р. Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр... – Львів – № 1 (21), 2013. – С. 134–140.
2. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами / Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Галина Маланчук, Віталій Грибовський, Сергій Котов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 123–132.