

РІВЕНЬ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Мар'яна РІПАК, Олександр СМОЛІНСЬКИЙ, Ігор РІПАК

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: ihor_ripak@ukr.net*

Анотація. У статті визначено активність учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами у вільний від навчання час. З'ясовано, які чинники, на думку школярів, впливають на їхню активність до самостійних занять фізичними вправами. Установлено причини, які перешкоджають учням займатися фізичними вправами самостійно. Виявлено, яким заняттям учні віддають перевагу на дозвіллі. Визначено рівень знань учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: самостійні заняття фізичними вправами, учні середнього шкільного віку, фізична культура.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково-технічний прогрес зумовлює зміни в багатьох галузях науки. Це призводить до інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в школі. Обсяг засвоєної інформації, який збільшується з кожним роком, вимагає від учнів великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я і рівень працездатності учнів [3].

Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що в молодого покоління рухова діяльність значно знизилася [1, 6]. За даними фахівців (О. Кібальник, 2007; О. Благій, О. Андреева, 2011; С. Гаркуша, 2013; Л. Цюкало, 2015 та ін.), учні понад 60% свого часу перебування у школі перебувають у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів.

У підлітковому віці спостерігається не лише значне зниження рухової активності, а й зниження зацікавленості до уроків фізичної культури (Т. Круцевич, 2000; Г. Безверхня, 2004; Л. Мосійчук, 2004, Б. Ведмеденко, 2005 та ін.). Водночас спеціально організована рухова активність школярів задовольняється уроками фізичної культури лише на 11% (О. Куц, 2005; Н. Норцова, К. Козлова, 2005; Н. Ільюшина, 2009 та ін.).

У зв'язку із зазначеним, залучення шкільної молоді до систематичних занять фізичними вправами є постійною та досить актуальною проблемою. Фахівці [2, 4, 6, 7 та ін.] зазначають, що виникає потреба повсякденного впровадження і значного підвищення якості фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, а також залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами, з одного боку, дають можливість усунути дефіцит рухової активності учнів, а з другого – сформуванню стійку мотивацію здорового способу життя і фізичного удосконалення [8].

Ураховуючи це, визначення рівня залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами є актуальним і соціально важливим.

Завдання дослідження:

1. Визначити активність учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами.
2. З'ясувати, які чинники, на думку школярів, впливають на їхню активність до самостійних занять фізичними вправами.
3. Визначити рівень знань учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**: теоретичні; соціологічні методи (анкетування); методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в загальноосвітніх школах м. Львова за допомогою розробленої нами анкети, яка складалася із 15 запитань. Питання анкети були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі “дерева” і “гілок” інтерпретації основних понять (Н. Черниш, 1998). Опитано 104 учні середнього шкільного віку СЗШ № 13, № 80, № 84 м. Львова.

Результати дослідження. 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 займаються фізичними вправами у вільний від навчання час 50,0% учнів середнього шкільного віку.

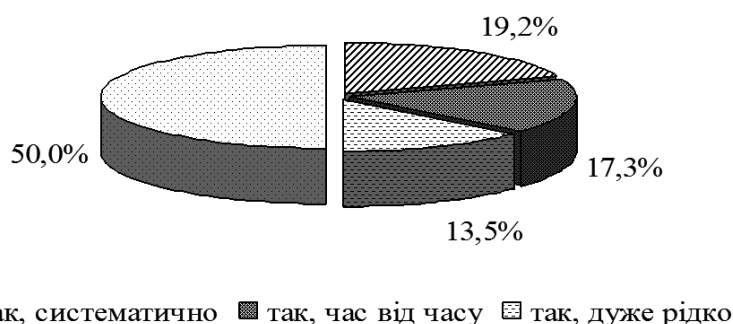


Рис. 1. Активність учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами у вільний від навчання час (n=104)

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

У результаті анкетування було встановлено, яким заняттям учні надають перевагу на дозвіллі. Перші рейтингові місця займають такі відповіді: перегляд телевізійних передач (37,5%), спілкування з друзями (21,2%), читання літератури (17,3%).

Подані результати свідчать про фізичну пасивність значної кількості учнів середнього шкільного віку. Тому одне із запитань анкети стосувалося оцінки власної рухової активності учнями. Так, на запитання “Як Ти оцінюєш свою загальну рухову активність у режимі дня (сукупну рухову діяльність у процесі навчання, в побуті, під час відпочинку і на дозвіллі)?” більшість респондентів зазначили, що вона середня (рис. 2).

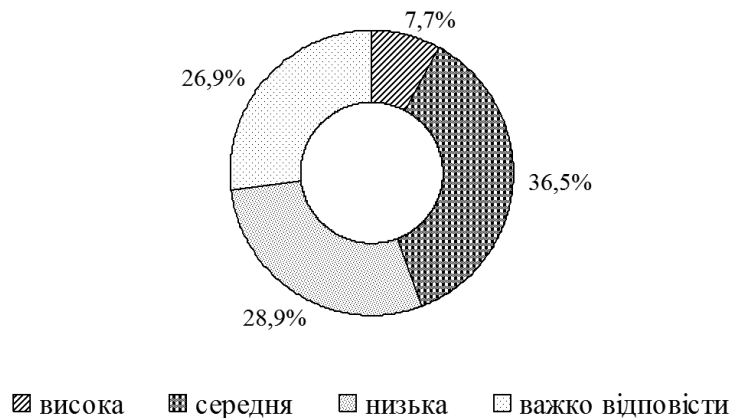


Рис. 2. Самооцінка рухової активності учнями середнього шкільного віку (n=104)

Варто також зазначити, що значна кількість учнів оцінили власну рухову активність як низьку (28,9%) і лише незначна кількість учнів – як високу (7,7%). Близько третини учнів не змогли оцінити рівень своєї рухової активності.

Зазначені результати дають змогу стверджувати, що фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку і, саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителям та батькам.

Для нас цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Відповіді учнів подано в табл. 1.

Таблиця 1

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

Чинники	Кількість учнів, %
Приклад батьків	13,5
Вплив учителя 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 вплинули друзі (19,2%), учитель фізичної культури (17,3%) та батьки (13,5%). Як свідчить таблична інформація, 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%).

У проведеному дослідженні ми визначали рівень знань, умінь і навичок учнів середнього шкільного віку з питань самостійних занять фізичними вправами (табл. 2).

Більшість респондентів оцінили власний рівень знань, умінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами як нижчий за середній (36,5%) та середній (28,9%). На низький рівень знань і вмінь вказали 6,7% опитаних.

Таблиця 2

**Оцінка власного рівня знань, умінь і навичок учнів середнього шкільного віку
з питань самостійних занять фізичними вправами**

Рівень знань, умінь і навичок	Кількість учнів середнього шкільного віку, %
Низький	6,7
Нижчий за середній	36,5
Середній	28,9
Вищий за середній	14,4
Високий	13,5

Зважаючи на недостатній рівень знань з питань самостійних занять фізичними вправами, школярі хотіли б отримати додаткові знання з таких питань: раціональне харчування (47,1%), раціональна організація рухової активності школярів (38,5%), фізичне виховання дітей у сім'ї (34,6%), регулювання фізичного навантаження в самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (21,2%), загартування (17,3%).

Отримані результати свідчать про недостатню активність школярів до самостійних занять фізичними вправами. Варто зазначити, що в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [5] вказано, що для дітей шкільного віку необхідно створити умови, які б надавали їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше ніж 8–10 годин на тиждень, оскільки саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, а також дає змогу сформувати в них звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами.

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

Висновки. Установлено, що самостійно займаються фізичними вправами лише 19,2% учнів середнього шкільного віку, на дозвіллі основним заняттям учнів є перегляд телевізійних передач (37,5%). Власну рухову активність як високу оцінюють лише 7,7% учнів середнього шкільного віку. Причинами, що заважають учням самостійно займатися фізичними вправами є відсутність вільного часу (69,2%) та заняття цікавішими справами (42,3%).

Найбільше на активність учнів до самостійних занять фізичними вправами впливають друзі (19,2%), учитель фізичної культури (17,3%) та батьки (13,5%).

Учні середнього шкільного віку оцінили власний рівень знань, умінь і навичок з питань самостійних занять фізичними вправами як нижчий за середній (36,5%) та середній (28,9%).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження спрямовуватимемо на вивчення питань активізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями середнього шкільного віку у вільний від навчання час.

Список літератури

1. *Васкан І. Г.* Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2014. – № 2. – С. 24–30.

2. *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 : Матеріал. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. т. – Суми, 2009. – Т. 1. – С. 4–12.

3. *Гаркуша С. В.* Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – С. 7–11.

4. *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 : мат.-ли ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2009. – Т. 1. – С. 32–37.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : проект // Спортивна газета. – 2003. – 4 груд.

6. *Норцова Н. О.* Формування фізичної активності підлітків як соціально-педагогічна проблема / Н. О. Норцова, К. П. Козлова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2005. – С. 74–79.

7. *Ріпак І. М.* Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами та стану свого здоров'я / І. Ріпак, Л. Михайльо, М. Ріпак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріал VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів : ЛДУФК, 2010. – С. 132–138.

8. *Шерета В.* Підготовка підлітків до самостійних занять фізичними вправами / В. Шерета, С. Кодацька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2001. – С. 431–434.

**УРОВЕНЬ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ****Мар'яна РИПАК, Александр СМОЛИНСКИЙ, Игорь РИПАК***Львовский государственный университет физической культуры,
г. Львов, Украина, email: ihor_ripak@ukr.net*

Аннотация. В статье проанализировано активность учеников среднего школьного возраста в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в свободное от учебы время. Изучены факторы, влияющие, по мнению школьников, на их активность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Установлены причины, препятствующие школьникам самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Определены занятия, которые предпочитают школьники на досуге и уровень знаний учеников среднего школьного возраста по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физическими упражнениями, ученики среднего школьного возраста, физическая культура.

**THE LEVEL OF MIDDLE-AGED SCHOOLCHILDREN ENGAGEMENT
IN INDIVIDUAL PHYSICAL ACTIVITY****Mariana RИПАК, Alexander SMOLINSKIИ, Igor RИПАК***Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, email: ihor_ripak@ukr.net*

Abstract. The individual physical activity of middle-aged schoolchildren in free from studies time has been defined in the article. The factors that influence the active of middle-aged schoolchildren in individual physical exercises has been defined. It has been revealed reasons, which prevent schoolchild to engage in individual physical exercises. The activity, which schoolchildren give preference to at leisure time has been defined. The level of knowledge schoolchildren in the field of self-training in physical education has been described in the article.

Keywords: individual physical activity, middle-aged schoolchildren, physical culture.