ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КОЗЛОВА Клавдія, АСАУЛЮК Інна, ДМИТРЕНКО Світлана

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Постановка проблеми. Важливою особливістю сучасних дітей і підлітків відносно висока чутливість і пластичність організму до зовнішніх факторів. При сприятливих умовах раціонального навчання і виховання відбувається покращення загального фізичного розвитку і здоров'я , прискорення психічного розвитку. [3,4].

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти, формування здорового способу життя школярів [1,2].

Вивчення проблеми фізичної активності школярів з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного станів займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає у себе такі компоненти: фізичну активність, режим навчання, організація вільного часу, гігієна, звичне харчування, шкідливі звички [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досягнення раціональної фізичної активності учнів в системі фізкультурної освіти тісно пов'язано з управлінням реалізацією цілого комплексу напрямків, які передбачають здійснення нововведення програми занять, а також сукупність застосованих видів фізичної активності. Спрямованість фізкультурної освіти особистості визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потреб, мотивацій, базових і спеціальних знань про оптимальне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому [1,4].

В багаточисленних публікаціях останніх років констатується, що сучасні тенденції розвитку суспільства негативно впливають на стан здоров'я населення, і в першу чергу дітей шкільного віку [2,3].

Проведені раніше дослідження виявили взаємозв'язок між рівнем фізичної активності, культурним розвитком і станом здоров'я школярів [4].

Вченими розроблено і науково обґрунтовано сучасні концепції фізичної активності людини [2,4,5].

Перспективними є напрямки, які пов'язані з розвитком самостійності у школярів з метою формування фізичної культури особистості, створення умов для розвитку індивідуальності в процесі засвоєння арсеналу засобів і методів фізичного виховання.

Мета дослідження – вивчення соціально-педагогічних факторів, які впливають на фізичну активність та рівень фізичної підготовленості дітей 14-15 років.

Методи і організація дослідження. Вивчення фізичної активності як елемента здорового способу життя дітей шкільного віку здійснювалось у межах Міжнародного наукового проекту "Health Behavior in School-aged Children" (HBSC) "Здорова поведінка школярів". Даний проект здійснюється в 37 державах Європи і світу за ініціативою Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я. Для реалізації поставлених завдань було використано наступні методи:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Соціально-педагогічний моніторинг.
3. Методи математичної статистики.

Соціологічне опитування проводилось за допомогою анкетування. Анкета включала 24 запитання, які стосувалися самооцінки учнями таких показників:

- гармонійність фізичного розвитку;
- фізична культура школярів;
- проведення вільного часу;
- стан здоров'я;
- шкідливі звички.

Дослідження проводились на базі загальноосвітніх шкіл міста Вінниці. В анкетуванні брали участь учні 8-9 класів (14-15 років) загальною кількістю 240 осіб (120 дівчат, 120 хлопців).

Результати досліджень та їх обговорення. Фізична активність оцінювалась за показниками самооцінки школярів, які характеризують особисту фізичну культуру. Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлені у таблиці.

Таблиця

Вікові і гендерні особливості фізичної культури школярів (%)

	14 років		15 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Фізична підготовленість				
1. Чудова	23,4	6,6	16,6	16,6
2. Добра	53,2	70	60	80
3. Задовільна	23,4	23,4	20	3,4
4. Погана	-	-	3,4	-
Заняття в спортивній секції				
1. Займаюсь	12,4	16,6	14,6	36,6
2. Займаюсь в ДЮСШ	14,4	14,4	16,4	6,6
3. Не займаюсь, але раніше займався	46,6	56,6	48,8	30,2
4. Не займаюсь	26,6	12,4	20,2	26,6
Заняття фізичними вправами протягом тижня				
1. 1 раз	10,2	6,6	12,4	10
2. 2 рази	6,8	20	3,4	-
3. 3 рази	24,8	30	26,6	14,4
4. 4 рази	30	26,8	24,4	28,8
5. 5 разів	10	10	6,6	40
6. 6 разів	6,8	-	16,6	6,8
7. 7 разів	4,6	6,6	3,4	-
8. Щодня	6,8	-	6,6	-
Стан здоров'я				
1. Чудовий	13,4	13,2	23,4	26,6
2. Добрий	40	53,4	53,4	60
3. Задовільний	46,6	33,4	19,8	13,4
4. Поганий	-	-	3,4	-
Перегляд телепередач				
1. Практично щодня	63,4	60	60	53,6
2. 1 раз на день	30	20,4	13,4	23,8
3. 2 рази на день	6,6	10,2	23,2	13,6
4. Більше 2 годин	-	9,4	3,4	-

За самооцінкою школярів їх фізична підготовленість має такий вигляд: чудов вважають свою фізичну підготовленість 23,4% хлопців 14 років і 16,6% - 15 р доброю – відповідно 53,2%, 60%; задовільна підготовленість складає від 20% 23,4%. Більшість дівчат вважають свою фізичну підготовленість доброю (70%, 8 6,6% до 16,6% - чудовою. Значна кількість дівчат оцінює свою підготовленість задовільну - 23,4% (14 років) і 3,4% (15 років).

Для розвитку основних фізичних якостей необхідно мінімум двічі на тиж використовувати фізичні вправи. Фізична активність, яка здійснюється поза шко є добровільною, вона важлива тому, що виховує культуру здоров'я, дитина с турбується про стан здоров'я.

Значна кількість учнів середніх класів (від 60% до 72%); не залучен систематичних фізкультурних занять, відвідують заняття в ДЮСШ від 12,4% до 3 (дівчата 15 років).

До показників, що характеризують фактичний рівень фізичної активності школ слід віднести в першу чергу кількість занять, їх тривалість та інтенсивність навант

Більшість школярів (від 14,4% до 30%) 2 або 3 рази в тиждень займ фізичними вправами.

За станом здоров'я учні мають такий розподіл: чудовий – у дівчат від 13,2 26,6%; у хлопців – від 13,4% до 23,4%. Переважна кількість підлітків вважають свого здоров'я добрим – від 40% до 60%. Задовільний стан здоров'я є характ для учнів 14 років – від 46,6% (хлопці) до 33,4% (дівчата). Поганий стан виявл 3,4% хлопців 15 років.

Школярі відзначають, що для них робота з комп'ютером, перегляд телепер більш популярні, ніж заняття фізичною культурою. Три години щодня витрачають перегляд телепередач від 10,2% дівчата, до 23,2% хлопці. Можна зауважити, що хл більше ведуть "сидячий" спосіб поведінки. А це свідчить про байдуже ставлення під до свого здоров'я. Школярі мало читають літератури, дівчата читають більше ніж хл

Встановлено, що з віком прихильність до шкідливих звичок збільшує Школярі 14-15 років палять цигарки – біля 50% дівчата, більше 60% хлопці. Ча підлітків вживає алкоголь, перевага віддається пиву. Рідко вживають алкогольні від 26% до 40% дітей.

Об'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів свід що переважають школярі, які мають середній і достатній рівень - від 30% до 5 високий рівень мають до 20% обстежених. Виявлено, що учні 8-9 класів не в об'єктивно оцінити свою фізичну підготовленість. Школярі мають завищену само

Висновки

Результати дослідження свідчать про те, що підлітки не мають чітко сформов погляду на фізичну активність та здоровий спосіб життя. Підтверджується тенде зниження з віком рівня фізичної активності, особливо дівчат. Встановлено не т вікові, але й гендерні відмінності в особистій фізичній культурі.

Література:

1. *Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физическ воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образов тренировка. – 1996. – №2. – С. 3-9.*

Батышевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // *Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4. – С. 2-7.*

Комков А.Г. Развитие программы Международного сотрудничества "Здоровье и поведение детей школьного возраста" (HBSC) //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №6. – С. 2-11.

Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. – Санкт-Петербург: СПбНИИФК,2002. – 228с.

Федоров А.И., Шарманова С.Б., Комков А.Г. Некоторые аспекты образа жизни детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 42-45.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

КОЗЛОВА Клавдія, АСАУЛЮК Інна, ДМИТРЕНКО Світлана

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті представлені матеріали, які присвячені вивченню соціально-педагогічних факторів впливу на фізичну активність учнів 14-15 років.

Ключові слова: учні, здоров'я, поведінка, фізична культура, фізична активність.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОЗЛОВА Клавдия, АСАУЛЮК Инна, ДМИТРЕНКО Светлана

Винницкий государственный педагогический университет им. Михаила Коцюбинского

Аннотация. В статье представлены материалы, которые посвящены изучению социально-педагогических факторов, влияющих на физическую активность учеников 14-15 лет.

Ключевые слова: ученики, здоровье, поведение, физическая культура, физическая активность.

ON THE PROBLEMS OF SCHOOLCHILDREN PHYSICAL ACTIVITY AND THE WAY OF LIFE

KOZLOVA Claudia, ASAULIUK Inna, DMITRENKO Svitlana

Vinnytsia State Pedagogical University

Abstract. The article deals with the problems of the analysis of the social and pedagogical factors of the formation of physical activity of teenagers (14-15 years of age).

Keywords: pupils, health, behavior, physical culture, physical activity.
