

Фізична активність учнів 5-х класів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні однією з актуальних проблем є формування фізичної активності дітей та підлітків, від розв'язання якої залежить не лише здоров'я окремої особистості, а й збереження генофонду цілої нації.

Найбільш повно, на наш погляд, обґрунтував теоретичне поняття фізичної активності В. К. Бальсевич. Він розглядає фізичну активність із позиції активного елементу, який формує у сполученні з іншими чинниками фізичну культуру особистості та є найважливішим компонентом системи суспільного виховання і самовиховання особистості [1; 2].

Вітчизняними та закордонними фахівцями установлений зв'язок регулярної фізичної активності з добрим станом здоров'я та різностороннім культурним розвитком. Проте сьогодні її фактичний рівень у підростаючого покоління далекий від оптимального. Відомо, що недостатність рухів може призвести до патологічних зрушень в організмі.

Серед показників, які характеризують рівень фізичної активності дітей шкільного віку, виділяють насамперед кількість занять фізичними вправами, тривалість та інтенсивність фізичного навантаження, а також залучення школярів до різних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності. Особливістю гігієнічного нормування фізичної активності є урахування не тільки верхньої (гранично допущеної), а й її нижньої (максимально необхідної) величини [4].

Фізична активність може вимірятися як за поведінковим (педагогічною перспективою), так і за фізіологічним аспектами. Методами, якими найчастіше користуються для оцінки рівня фізичної активності є соціологічні опитування, самооціночні судження, повторні опитування, педагогічні спостереження, виміри рухових реакцій. На основі аналітичних результатів масових соціологічних опитувань готуються звіти, які дають змогу визначити тенденції у змінах рівня фізичної активності дітей різного віку та регіону [3; 5; 6].

Фізична активність значною мірою обумовлена запропонованим руховим режимом, тобто вона залежить від соціальних чинників [4]. Саме тому на сьогодні – у вік комп'ютеризації, розвитку високих технологій, коли розумова праця переважає фізичну, а дефіцит фізичної активності виникає у більшій частині школярів, на перший план виходять завдання оновлення шкільної програми, піднесення фізичного виховання у нову якість.

Недостатньо щоб дитина усвідомила значення фізичної активності, необхідно, щоб вона відповідно ставилась до неї. Потрібно виховувати позитивне ставлення, тобто зробити так, щоб значення фізичної активності для учня стало "внутрішньо своїм".

Мета дослідження – вивчення соціально-педагогічних факторів формування фізичної активності учнів 5 класів.

Завдання:

1) вивчити стан питання про рівень розвитку фізичної активності учнів за літературними джерелами;

2) визначити рівень фізичної активності учнів 5 класів.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувались такі **методи:** теоретичний аналіз джерел з цієї проблеми, соціально-педагогічний моніторинг (за анкетною проектом), методи математичної статистики. Анкета розроблена на основі Міжнародного наукового проекту "Health Behavior School-aged Children" (HBSC) – "Здоров'я і поведінка школярів".

Дослідження проводились на базі спеціалізованої школи сприяння здоров'я I–III ступенів № 4 м. Новоград-Волинського та шкіл м. Вінниці. В опитуванні брали участь хлопчики та дівчатка – 320 осіб, з них 160 хлопчиків і 160 дівчаток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність оцінювалась за показниками, які характеризують фізкультурно-спортивні мотиви, потреби й інтереси, види фізичної активності. Отримані результати соціально-педагогічного моніторингу представлено в табл. 1.

Встановлено, що за самооцінкою п'ятикласників свій стан здоров'я вважають чудовим – 60 % хлопчиків і 37,5 % дівчаток; добрим – 27,5 % хлопчиків і 41,25 % дівчаток; задовільним – 10 % хлопчиків і 17,5 % дівчаток, а 2,5 % хлопчиків і 3,75 % дівчаток – поганим.

Під час дослідження виявлено, що 50 % хлопчиків вважають свою фізичну підготовленість чудовою, 38,75 % – доброю, 10 % – задовільною і лише 1,25 % – поганою. У дівчаток відповіді дещо інші: так, 35 % дівчаток вважають свою фізичну підготовленість чудовою, 52,5 % – доброю, 11,25 % – задовільною, а 1,25 % – поганою.

Для формування основних фізичних якостей необхідно два і більше регулярних занять фізичними вправами протягом тижня. З відповідей респондентів ми бачимо, що 25 % хлопчиків і 10 % дівчаток займаються фізичними вправами 3 дні на тиждень, 16,25 % хлопчиків і 15 % дівчаток – 5 днів на тиждень, а 31,25 % хлопчиків і 28,75 % дівчаток – кожного дня.

Фізична активність, яка здійснюється поза школою, є добровільною. Вона важлива тому, що виховує культуру здоров'я, людина сама турбується про стан здоров'я за допомогою фізичних вправ. Встановлено, що 33,75 % хлопчиків і 18,75 % дівчаток займаються в ДЮСШ. Значна частина школярів відвідує спортивні секції у школі. Не займаються, але раніше займалися спортом 25 % хлопчиків і 35 % дівчаток. Взагалі не займаються спортом 28,75 % хлопчиків і дівчаток п'ятикласників.

Таблиця 1

Фізична активність учнів 5-х класів (%)

№ з/п	Показник	Хлопчики	Дівчатка
Стан здоров'я			
1	Чудовий	60,0	37,50
2	Добрий	27,5	41,25
3	Задовільний	10,0	17,50
4	Поганий	2,5	3,75
Фізична підготовленість			
1	Чудова	50,00	35,00
2	Добра	38,75	52,50
3	Задовільна	10,00	11,25
4	Погана	1,25	1,25
Кількість занять фізичними вправами протягом тижня			
1	0 днів	10,00	2,50
2.	1 день	2,50	7,50
3	2 дні	5,00	10,00
4	3 дні	25,00	10,00
5	4 дні	5,00	15,00
6	5 днів	16,25	15,00
7	6 днів	5,00	11,25
8	7 днів	31,25	28,75
Заняття в спортивній секції			
1	Не займаюсь	28,75	28,75
2	Не займаюсь, але раніше займався	25,00	35,00
3	Так, я займаюсь в шкільній секції	12,50	17,50
4	Так, я займаюсь в ДЮСШ	33,75	18,75
Проведення школярами вільного часу (перегляд телевізійних програм) Навчальний тиждень			
1	Ніскільки	5,00	2,50
2	Близько 30 хв в день	11,25	13,75
3	Близько 1 год в день	21,25	10,00
4	Близько 2 год в день	12,50	21,25
5	Близько 3 год в день	16,25	27,50

№ з/п	Показник	Хлопчики	Дівчатка
6	Близько 4 год в день	20,00	8,75
7	Близько 5 год в день і більше	13,75	16,25
<i>Вихідні дні</i>			
1	Ніскільки	5,00	2,50
2	Близько 30 хв в день	6,25	5,00
3	Близько 1 год в день	10,00	13,75
4	Близько 2 год в день	13,75	10,00
5	Близько 3 год в день	12,50	13,75
6	Близько 4 год в день	15,00	21,25
7	Близько 5 год в день і більше	37,50	33,75

У результаті дослідження встановлено, що у вільний час більшість учнів переглядає телебачення. Так, протягом навчального тижня 11,25 % хлопчиків дивляться телевізійні програми 30 хв на день, 16,25 % – близько 3 год в день, 13,75 % – більше 5 год на день, а 5 % хлопчиків п'ятикласників не переглядають програми взагалі. Щодо дівчаток, то з них 13,75 % витрачають 30 хв в день протягом навчального тижня на перегляд телевізійних програм, 27,5 % – близько 3 год на день, 16,25 % – більше 5 год на день, а 2,5 % дівчаток взагалі не цікавляться телебаченням.

Висновки

1. Вивчення наукової та методичної літератури дало змогу виявити, що фізична активність учнів залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників. Одним із таких факторів є ставлення учнів до свого фізичного стану, яке сьогодні є пасивним.

2. Результати дослідження свідчать про те, що фізична активність хлопчиків вища, ніж дівчаток.

Подальші дослідження в цьому напрямі можуть стосуватися питання пошуку ефективних засобів, методів навчання та організаційних форм фізичного виховання для підвищення фізичної активності учнів.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого.– М.: ФиС, 1988.– 208 с.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
3. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.– СПб., 2000.– 54 с.
4. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников.– М.: Просвещение, 1989.– 222 с.
5. Столяров В. И. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.– М.: ФиС, 1987.– 144 с.
6. Юрьев В. В., Медин В. А., Стуколкин О. Н., Юрьев Р. В. Здоровье детей Новгородской области.– СПб.: Изд-во СПб. МГУ, 1995.– 58 с.

Анотації

Представлено результати дослідження, присвячені питанням вивчення стану здоров'я, фізичної активності, фізичної підготовленості учнів 5-х класів. Соціально-педагогічний моніторинг здійснювався на основі суб'єктивних оцінок (самооцінок) психічного, фізичного і соціального стану учнів 5-х класів.

Ключові слова: *учні, фізична активність, фізичні вправи, фізична підготовленість.*

Представлены результаты исследования, посвящены вопросам изучения состояния здоровья, физической активности, физической подготовленности учеников 5-х классов. Социально-педагогический мониторинг осуществлялся на основе субъективных оценок (самооценок) психического, физического и социального состояния учеников 5-х классов.

Ключевые слова: *ученики, физическая активность, физические упражнения, физическая подготовленность.*

In the article research results are presented 5 classes are devoted the questions of study of the state of health, physical activity, physical preparedness of pupils 5 classes. The socially-pedagogical monitoring was carried out on the basis of subjective estimations (self-appraisals) of mental, bodily and social condition of pupils 5 classes.

Key words: *pupils, physical activity, physical exercises, physical preparedness.*