

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.С. СВИРЩУК

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского,
г. Винница, Украина*

Введение. На сегодняшний день одной из актуальных проблем современного общества является оптимизация физической активности детей и подростков, от решения которой зависит не только здоровье отдельной личности, но и сохранение генофонда целой нации.

По определению В. Б. Коренберга, под двигательной активностью понимают «ту часть активности человека, которая выражается движениями тела или обслуживает их». К этой категории он относит как элементарные движения, так и большие и длительные фрагменты активности человека. По другому определению автора, двигательная активность – это состояние человека, содержащая выполнения движений [6].

Т. Ю. Круцевич и М. И. Воробьев к понятию «двигательная активность» относят сумму движений, выполненных человеком в процессе жизнедеятельности. Основными составными частями двигательной активности детей и подростков называют активность в процессе физического воспитания, физическую активность, осуществляемую во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности; спонтанную физическую активность в свободное время [7].

Б. Г. Акчурин считает, что двигательная активность, осуществляется одновременно с процессом привлечения человека к миру культурных ценностей, ведет к укреплению положительных свойств и качеств человека и к разрушению негативных [1].

Наиболее полно, на наш взгляд, обосновал теоретическое понятие физической активности В. К. Бальсевич. Он рассматривает физическую активность с позиции активного элемента, формирующего в сочетании с другими факторами физической культуры личность, и является важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности [2].

В соответствии с вышеуказанным можно утверждать, что физическая активность является специфической деятельностью, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенствования. Ее целью является эффективная реализация задатков и способностей с учетом мотиваций личности и социальных потребностей [4].

Отечественными и зарубежными специалистами [2, 4, 10] установлена связь регулярной физической активности с хорошим состоянием здоровья и разносторонним культурным развитием. Однако, в настоящее время ее фактический уровень у подрастающего поколения далек от оптимального. Известно, что недостаток движений может привести к патологическим изменениям в организме.

Среди показателей, характеризующих уровень физической активности детей школьного возраста, выделяют в первую очередь частоту занятий физическими упражнениями, продолжительность и интенсивность физической нагрузки, а также привлечение школьников к различным формам организации физкультурно-спортивной деятельности. Особенностью гигиенического нормирования физической активности является учет не только верхней (предельно допустимой), но и ее нижней (максимально необходимой) величины [9].

Результат обязательных занятий физическими упражнениями рассматривается в виде определенной суммы специальных знаний относительно всестороннего физического развития, конкретного развития основных физических качеств, двигательных навыков и умений, а также функциональных возможностей различных органов и систем [3].

Физическая активность в значительной мере обусловлена предложенным двигательным режимом, то есть она зависит от социальных факторов [4, 9]. Именно поэтому в настоящее время – в век компьютеризации, развития высоких технологий, когда умственный труд преобладает над физическим, а дефицит физической активности возникает у большей части школьников, на первый план выходят задачи обновления школьной программы, повышение физического воспитания на новый уровень, его направление на понимание основной ценности – собственного здоровья.

Целью исследования является изучение социально-педагогических факторов формирования физической активности учащихся 5-6 классов.

Исходя из цели исследования, нами решались следующие задачи:

1. Изучить состояние вопроса об уровне физической активности учеников средних классов по литературным источникам.

2. Определить уровень физической активности учащихся 5-6 классов.

Методика и объекты исследования. С помощью анкетирования определялись факторы, влияющие на уровень физической активности школьников. Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ г. Новоград-Волынского и г. Винницы. В исследовании принимали участие ученики 5-6 классов в количестве 714 человек, из них – 354 мальчика и 360 девочек.

Результаты и их обсуждение. В отличие от прошлых столетий, современные дети ограничены в своей естественной двигательной активности из-за напряженного ритма жизни и школьного учебного процесса, который включает, в частности, повышенные требования к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий. У современных детей на первое место выходит получение перспективного образования, погоня за которым начинается с 1-го класса. Родители не всегда задумываются о здоровье детей, их физическом развитии и физической подготовленности, загружая их дополнительными занятиями по отдельным учебным дисциплинам. У детей падает интерес к виду такой деятельности, которая требует от них мышечных усилий, в связи с появлением других, более сильных интересов без двигательных расходов. Ведущими причинами, которые мешают молодежи заниматься двигательной активностью в свободное время, является нехватка времени и материальные причины, связанные с посещением спортивных клубов, приобретением спортивной одежды и тому подобное [8].

Соответственно, снижение двигательной активности приводит к ухудшению состояния здоровья и становится препятствием на пути улучшения и сохранения здоровья человека в соответствии с его биологическим развитием. Недостаточное развитие физических качеств ребенка, в свою очередь, вызывает проблемы с учебой (снижение физической и умственной работоспособности) в школе, которое также непосредственно связано со снижением двигательной активности [11].

Обстоятельное изучение проблемы двигательной активности школьников побудило нас к проведению непосредственного исследования среди учащихся 5-6 классов. Дети этой возрастной категории относятся к подросткам, ведь именно этот период характеризуется большим количеством разнообразных перестроек в организме, качество которых зависит от физического развития. Отсутствие достаточной двигательной активности снижает, а в некоторых случаях вообще приостанавливает нормальное развитие организма.

Для определения двигательного режима учащихся средних классов была предложена разработанная нами анкета. Ответы на поставленные вопросы позволяют создать представление об активном и пассивном, в двигательном понимании, времени школьников (таблица).

Таблица – Характеристика физической активности школьников 5-6 классов (%)

Ответы	Мальчики	Девочки	Ответы	Мальчики	Девочки
<i>Занятия физическими упражнениями во время типичной недели (60 мин. в день)</i>			<i>Занятия в спортивной секции</i>		
1. 0 дней	10	2,5	1. Не занимаюсь	28,75	28,75
2. 1 день	2,5	7,5	2. Не занимаюсь, но раньше занимался	25	35
3. 2 дня	5	10			
4. 3 дня	25	10	3. Занимаюсь	12,5	17,5
5. 4 дня	5	15	4. Занимаюсь в ДЮСШ	33,75	18,75
6. 5 дней	16,25	15			
7. 6 дней	5	11,25	<i>Физическая подготовленность</i>		
8. 7 дней	31,25	28,75	1. Отличная	50	35
<i>Уроки физической культуры в школе</i>			2. Хорошая	38,75	52,5
1. Нравятся	86,25	93,75	3. Удовлетворительная	10	11,25
2. Не нравятся	13,75	6,25	4. Плохая	1,25	1,25

Окончание таблицы

<i>Просмотр телевизионных программ на протяжении учебной недели</i>			<i>Просмотр телевизионных программ в выходные дни</i>		
1. Не просматриваю	5	2,5	1. Не просматриваю	5	2,5
2. 30 мин. в день	11,25	13,75	2. 30 мин. в день	6,25	5
3. 1 час в день	21,25	10	3. 1 час в день	10	13,75
4. 2 часа в день	12,5	21,25	4. 2 часа в день	13,75	10
5. 3 часа в день	16,25	27,5	5. 3 часа в день	12,5	13,75
6. 4 часа в день	20	8,75	6. 4 часа в день	15	21,25
7. 5 часов в день	7,5	12,5	7. 5 часов в день	7,5	18,75
8. 6 часов в день	6,25	-	8. 6 часов в день	10	8,75
9. 7 часов в день	-	3,75	9. 7 часов в день	20	6,25
<i>Выполнение домашнего задания в течение учебной недели</i>			<i>Выполнение домашнего задания в выходные дни</i>		
1. Нисколько	-	-	1. Нисколько	10	3,75
2. 30 мин. в день	28,75	18,75	2. 30 мин. в день	28,75	21,25
3. 1 час в день	42,5	25	3. 1 час в день	32,5	27,5
4. 2 часа в день	12,5	28,75	4. 2 часа в день	15	27,5
5. 3 часа в день	11,25	13,75	5. 3 часа в день	8,75	8,75
6. 4 часа в день	3,75	7,5	6. 4 часа в день	1,25	5
7. 5 часов в день	-	2,5	7. 5 часов в день	2,5	5
8. 6 часов в день	1,25	3,75	8. 6 часов в день	1,25	1,25
<i>Работа за компьютером (игры, интернет) на протяжении учебной недели</i>			<i>Работа за компьютером (игры, интернет) в выходные дни</i>		
1. Нисколько	31,25	40	1. Нисколько	22,5	37,5
2. 30 мин. в день	7,5	16,25	2. 30 мин. в день	5	12,5
3. 1 час в день	21,25	16,25	3. 1 час в день	16,25	13,75
4. 2 часа в день	10	21,25	4. 2 часа в день	13,75	18,75
5. 3 часа в день	12,5	3,75	5. 3 часа в день	11,25	6,25
6. 4 часа в день	10	-	6. 4 часа в день	7,5	3,75
7. 5 часов в день	5	2,5	7. 5 часов в день	10	5
8. 6 часов в день	1,25	-	8. 6 часов в день	3,75	2,5
9. 7 часов в день	1,25	-	9. 7 часов в день	10	-
<i>Чтение художественной литературы в течение учебной недели</i>			<i>Чтение художественной литературы в выходные дни</i>		
1. Нисколько	20	5	1. Нисколько	23,75	6,25
2. 30 мин. в день	42,5	25	2. 30 мин. в день	30	26,25
3. 1 час в день	16,25	33,75	3. 1 час в день	18,75	28,75
4. 2 часа в день	8,75	22,5	4. 2 часа в день	12,5	18,75
5. 3 часа в день	6,25	5	5. 3 часа в день	6,25	7,5
6. 4 часа в день	5	6,25	6. 4 часа в день	5	6,25
7. 5 часов в день	1,25	1,25	7. 5 часов в день	-	2,5
8. 6 часов в день	-	1,25	8. 6 часов в день	1,25	3,75
9. 7 часов в день	-	-	9. 7 часов в день	2,5	-

Таким образом, анализ проведенного анкетирования позволяет констатировать, что занимаются физическими упражнениями более 60 мин. в день больше 3-х раз в неделю значительная часть мальчиков (57,8%) и девочек (70%) этого возраста. При этом 10% мальчиков и 2,5% девочек ни дня в неделю не занимаются физическими упражнениями такое время, то есть они даже не посещают уроки физической культуры. Особое беспокойство вызывает состояние двигательной деятельности мальчиков, физический труд которых в будущем более сложный и требует высокого физического развития.

Высокий уровень развития физических качеств достигается регулярным посещением спортивных секций, в которых, по нашим данным, занимается 46,25% мальчиков и 36,25% девочек 5-6-х

классов. К этому возрасту уже успели оставить спортивные секции 25% мальчиков и 35% девочек. Надо заметить, что со временем, как показывает практика, именно эта цифра увеличивается.

Большинство учащихся считают свою физическую подготовленность отличной и хорошей, и только 11,25% мальчиков и 12,5% девочек – не удовлетворены состоянием своей физической формы. Высокие и выше средних результаты в физической подготовке показывают ученики, которые занимаются в спортивных секциях.

Как известно, младшие и средние школьники положительно относятся к урокам физической культуры, что и подтверждается нашими данными (86,25% мальчиков и 93,75% девочек).

Все остальное свободное время школьники перераспределяют между выполнением домашнего задания, просмотром телепередач, игры на компьютере, чтением литературы. В течение учебной недели 50% мальчиков и 52,5% девочек просматривают телевизионные программы около 3 часов и более, в выходные дни количество таких подростков увеличивается до 65% и 68,75% соответственно. Также большое количество мальчиков 5-6-х классов много времени (более 2-х часов в день) находится за компьютером – 30% в течение недели и 42,5% в выходные дни. Чтению же художественной литературы и подготовке домашних заданий в течение недели отводят больше 2-х часов только 12,5% и 6,25% мальчиков соответственно. Подготовкой домашних заданий более 3-х часов занимается 27,5% девочек, они также больше времени, чем мальчики, проводят за чтением художественной литературы (13,75%) и игре на компьютере (6,25%). Соотношение по различным видам досуга в выходные дни между девочками и мальчиками почти сохраняется.

Негативные последствия полученных данных можно проследить уже сейчас. Так, ученики 5-6 классов в течение учебного года пропустили по болезни в среднем 28 учебных дней, что составляет около 15% за весь год. Хронические заболевания выявлены у 11% детей, что для такого возраста является достаточно высоким показателем. Освобождение от занятий физической культурой после болезни опять же в определенной степени негативно отражается на двигательном режиме школьников.

Выводы. Предполагается, что оптимизировать двигательную активность учащихся средних классов возможно за счет ее правильной организации, а именно: повышением эффективности урока физической культуры, изменением роли учителя физической культуры, формированием мотивации учащихся к занятиям физической культурой и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут касаться вопроса поиска эффективных средств, методов обучения и организационных форм физического воспитания для повышения физической активности учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин, Б.Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры / Б.Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С. 57-60.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 227 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Журавлева, И.В. Здоровье подростков : социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
5. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения : методические рекомендации / А.Г. Комков. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 24с.
6. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : словарь-справочник : учебное пособие / В.Б. Коренберг. – М. : Советский спорт, 2004. – 340 с.
7. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
8. Круцевич, Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 248 с.
9. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учебное пособие [для высших учебных заведений] / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 220 с.
10. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000. – 480 с.

SOCIAL-PEDAGOGICAL FACTORS OF FORMING OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT MIDDLE SCHOOL AGE

N.S. SVIRSHCHUK

Summary

Research results are presented in the article, devoted the questions of study of the state of health, physical activity, physical preparedness of schoolchildren middle classes. The social-pedagogical monitoring was carried out on the basis of subjective estimations (self-appraisals) of mental, physical and social condition of schoolchildren 5-6 classes.

Key words: schoolchildren, physical activity, physical exercises, physical preparedness.

© Свирщук Н.С.

Поступила в редакцию 12 октября 2012г.