

2. Моргачёв, О.В. Особенности физической подготовленности младших школьников в условиях дифференцированного по полу обучения / О.В. Моргачёв, П. И. Храмцов // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: матер. III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля «Молодые ученые – развитию Ивановской области». – 2017. – С. 447–449.

3. Плотникова, И.И. Опережающий подход в физическом воспитании учащихся начальной школы / И.И. Плотникова, Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 20–22.

УДК 796

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОТРЕБНОСТИ И ИНТЕРЕСА У ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ФОРМАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А. Сморгунов

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

E-mail: Micha208@yandex.by

Аннотация. В данной работе была предпринята попытка оценки, а также анализа потребности и интереса у детей школьного возраста к занятиям нетрадиционными формами физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика Тай Бо, функциональная система, нетрадиционная физическая культура, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины [3, с. 56]. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Игнорирование здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных заболеваний [6, с. 101]. Здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее самочувствие. [1, с. 74]. Немаловажную роль в этом играют и нетрадиционные формы физической культуры. [4, с. 142]. Для этого была разработана анкета на платформе Google и размещена на школьном сайте. В связи с этим целью работы является оценка уровня потребности и интереса к занятиям нетрадиционными формами физической культуры и ведению здорового образа жизни среди учащихся общего среднего образования.

Материал и методы. Для организации исследования был выбран метод анкетирования, а также метод математической статистики. Анкета включала 19 вопросов, касающихся жизненной позиции, элементов здорового образа жизни (ЗОЖ), нетрадиционных форм физической культуры (табл. 1).

Результаты и их обсуждения. Большинство учащихся занимают спокойную жизненную позицию (58,3%). При этом 38,9% школьников на вопрос "Ваша жизненная позиция" ответили активная и только учеников 2,8% - пассивная.

Таблица 1. – отношение школьников к ЗОЖ и занятиям нетрадиционными формами физической культуры

Вопросы	Результат
1. Ваш пол?	
а) мужской б) женский	а) 50% (36) б) 50% (36)
2. Ваш возраст?	
а) 13-14 лет б) 15-7 лет	а) 91,7% (66) б) 8,3% (6)
3. Ваша жизненная позиция?	
а) активная б) спокойная в) пассивная г) агрессивное	а) 38,9% (28) б) 58,3% (42) в) 2,8% (2) г) 0% (0)
4. Придерживаетесь ли вы ЗОЖ?	
а) да однозначно б) скорее да чем нет в) скорее нет, чем да г) нет	а) 25% (18) б) 61,1% (44) в) 11,1% (8) г) 2,8% (2)
5. Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) правильного питания б) активный вид отдыха в) занятия спортом г) отсутствие / отказ от вредных привычек	а) 33,3% (24) б) 50% (36) в) 47,2% (34) г) 100% (72)
6. Как вы считаете, способствует ли ЗОЖ успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа)?	
а) да, безусловно б) нет, не думаю	а) 97,2% (70) б) 2,8%(2)
7. Каким из предложенных мест для занятия физической культуры вы отдаете предпочтение (несколько ответов)?	
а) Спортивный зал, тренажерный зал б) Бассейн в) Различные спортивные секции	а)75 %(54) б) 47,2%(34) в) 27,8%(20)
8. С какой целью вы посещаете различные спортивные центры (спортивный зал, тренажерные залы и так далее)?	
а) что бы быть здоровым б) для расслабления, познания самого себя в) для освоения, какого-либо вида спорта	а) 38,9%(28) б) 33,3%(24) в) 69,4%(50)
9. Знаете ли вы про нетрадиционные формы физической культуры (йога, тай бо, аэробика, и т.д.)?	
а) да б) нет в) затрудняюсь ответить	а) 94,4%(68) б) 0%(0) в) 5,6%(4)
10. Занимаетесь ли вы нетрадиционными формами физической культуры в свободное от учебы время (йога, тай бо, аэробика, атлетическая гимнастика и т.д.)?	

а) да б) нет	а) 72,2%(52) б) 27,8%(20)
11. Хотели бы вы, что бы в вашей школе заменили традиционную форму проведения занятия по физической культуре нетрадиционной (йога, тай бо, аэробика, атлетическая гимнастика и т.д.)?	
а) да, это интересно б) скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, не думаю	а) 69,4%(50) б) 25%(18) в) 5,6%(4) г) 0%(0)
12. Какой формой нетрадиционной физической культуры вы отдаете наибольшее предпочтение (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) йога б) тай бо в) аэробика г) атлетическая гимнастика д) стрейтчинг	а) 55,6%(40) б) 25%(18) в) 7%(39) г) 58,3%(42) д) 30,6%(22)
13. Какой по интенсивности формой нетрадиционной физической культуры вы хотели бы заниматься?	
а) средней интенсивности б) высокой интенсивности в) низкой интенсивности	а) 77,8%(56) б) 19,4%(14) в) 2,8%(2)
14. Почему вы хотели бы заниматься современными видами физической культуры?	
а) быстрее помогают достичь оздоровительного результата б) вызывает больший интерес в) надоела традиционная форма физической культуры	а) 16,7%(12) б) 52,8%(38) в) 30,6%(22)
15. Слышали ли вы об оздоровительной гимнастике Тай бо?	
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет не сталкивался	а) 77,8%(56) б) 22,2%(16) в) 0%(0)
16. На ваш взгляд, данная форма занятий эффективна. Есть ли у вас результаты?	
а) Да, безусловно б) Скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, никакого эффекта	а) 27,8%(20) б) 52,8%(38) в) 11,1%(8) г) 8,3%(6)
17. Расставьте приоритеты о пользе оздоровительной гимнастикой Тай бо для организма человека (по принципу значимости)?	
а) она позволяет привести в порядок мысли, быть в гармонии с собой б) она позволяет привести тело в тонус, без сложных физических нагрузок в) она позволяет построить дыхание и контролировать себя в различных стрессовых ситуациях г) она позволяет получить гибкость и хорошую растяжку	а) 4 место б) 1 место в) 2 место г) 3 место
18. Если да, то, в чем данный результат проявляется (если нужно выберите несколько вариантов ответа)?	
а) улучшает общее самочувствие б) уменьшает головные боли в) уровень тревоги стремительно снизился г) снизился вес д) нормализовалась работа органов пищеварения е) высокая работоспособность	а) 75%(54) б) 22,2%(16) в) 38,9%(28) г) 19,4%(14) д) 8,3%(6) е) 61,1%(44)
19. Хотели бы вы посетить занятия Тай бо?	
а) да, это интересно б) скорее да, чем нет в) скорее нет, чем да г) нет, не думаю	а) 44,4%(32) б) 30,6%(22) в) 16,7%(12) г) 8,3%(6)

Подавляющее большинство респондентов придерживается здорового образа жизни. Тем не менее, 5,6% опрошенных учащихся не ведут ЗОЖ. При ответе на вопрос "Чего вы придерживаетесь относительно ЗОЖ?", 75% опрошенных выбрали позицию "отсутствие и отказ от вредных привычек", а 33,3% - "правильное питание". Наибольшее число респондентов, а именно 97,2%, при ответе на вопрос "Способствует ли ЗОЖ успеху в других сферах человеческой деятельности?", ответили "да, безусловно", и только лишь 2,8% ответили, "нет, не способствует".

Для большого числа опрошенных (75%) предпочтительным местом для занятия физической культурой является спортивный зал. 27,8% школьников выбрали различные спортивные секции. При выявлении цели посещения спортивных центров были получены следующие результаты: на первом месте по значимости позиция "для освоения, какого-либо вида спорта" (69,4%), на втором месте – "что бы быть здоровым" (38,9%).

Большинство учащихся имеют представление о нетрадиционных формах физической культуры (94,4%), и только 5,6% затруднились с ответом. Подавляющее число респондентов, а именно 69,4%, при ответе на вопрос "Хотели бы вы, что бы традиционную форму проведения занятия по физической культуре заменили на нетрадиционную?", ответили "да, это интересно". 25% школьников выбрали позицию "скорее да, чем нет", и только лишь 13,6% ответили "скорее нет, чем да". Это обусловлено тем, что нетрадиционные виды физической культуры вызывают большой интерес (52,8%), надоели традиционные формы физической культуры (30,6%), нетрадиционные формы физической культуры лучше помогают достичь оздоровительного результата (16,7%). Только 72,2% опрошенных занимаются нетрадиционными формами физической культуры в свободное от учёбы время, остальные 27,8% нет. Приоритетными видами занятий нетрадиционной физической культурой являются аэробика, йога, стрейтчинг и оздоровительная гимнастика Тай бо. 77,8% опрошенных при ответе на вопрос "Какой по интенсивности нетрадиционной физической культуры учащихся хотели бы заняться?" ответили средней интенсивности, 19,4% высокой интенсивности и 2,8% ответили низкой интенсивности.

При ответе на вопрос слышали ли школьники об оздоровительной гимнастике Тай бо 77,8% испытуемых ответили да, 22,2% учащихся затруднились в ответе. На вопрос, эффективна ли данная форма занятий, 52,8% ответили скорее да, чем нет, 27,8% ответили да, безусловно, 11,1% испытуемых ответили скорее да, чем нет, и только 8,3% ответили нет, никакого эффекта. При занятиях оздоровительной гимнастикой Тай бо, важным для организма, учащихся считают: приведения тела в тонус, без сложных физических нагрузок, построение дыхание и контролирование себя в различных стрессовых ситуациях, получение гибкости и хорошей растяжки, а также приведение в порядок мысли, нахождение в гармонии с собой. Ожидаемым результатом при занятиях оздоровительной гимнастикой Тай бо для респондентов является улучшение самочувствия (75%). Наибольшее количество учеников хотели бы заниматься оздоровительной гимнастикой Тай бо.

Заключение. Большинство школьников придерживаются здорового образа жизни. Для улучшения своего самочувствия и физической подготовки они хотели бы заниматься нетрадиционные формы физической культуры, в частности оздоровительную гимнастику Тай бо. Уровень теоретических знаний по вопросам, касающимся оздоровительной гимнастики Тай бо учащихся, находится на низком уровне, что ставит под сомнение возможность их самостоятельных занятий.

Литература

1. Бабичева, И. В. Оптимальное нормирование нагрузок в комплексах оздоровительной аэробики / И.В. Бабичева // Достижение науки и образования: издательство Олимп. / Иваново, 2017 г / Иваново: ТУИТ, 2017. – С. 73–82.
2. Верхорубова, О. В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания / О. В. Верхорубова // Известия Волгоградского государственного педагогического

университета: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский социально-педагогический университет». / Волгоград, 2017 г / Волгоград: ВГСПУ, 2017. – С. 141–147.

3. Влияние оздоровительной гимнастики Тай бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза / О.Н. Малах [и др.] // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. - №3 (96). – С. 56–61.

4. Панкова, Ю. О. Системный подход в формировании ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни // АНИ: педагогика и психология. –2017. – № 2 – С. 142–145.

5. Червякова, Е. Э. Занятия Тай бо в системе физического совершенствования девушек / Е. Э. Червякова, Н. В. Седых // XX Юбилейные царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. / Санкт-Петербург, 20-21 апреля 2016 г / Санкт-Петербург: ЛГУ имени А.С. Пушкина, 2016. – С. 323–327.

6. Черногорова, А. С. Формирование ценности здорового образа жизни посредством специальной организации учебно-воспитательного процесса у детей 9-11 лет / А.С. Черногорова // Материалы международной научно-практической конференции «Историческая и социально-образовательная мысль» / Красноярский государственный университет имени В.П. Астафьева. – 2018. – № 201 – С. 101–106.

УДК 796.0:372.879.6

ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Ф.И. Собянин, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Российская Федерация*

E-mail: sosnovi60@mail.ru

Аннотация. Рассматривается проблема повышения мотивации учащихся к занятиям по физической культуре. На основе применения исторического, культуролого-акмеологического подходов, анализа литературы, документов, индукции, сравнения, дедукции представлен ряд положений по обоснованию внедрения национальных культурных традиций двигательной активности в содержание занятий по физической культуре в школах. Предлагаемый подход применим в любой стране, с разными системами построения общего среднего образования.

Ключевые слова: физическая культура, традиции, школа, обучающиеся, занятия.

В настоящее время установлено, что одной из причин снижения результативности, эффективности занятий по физической культуре в общеобразовательных школах становится негативная тенденция, которая заключается в снижении интереса к занятиям физической культурой у школьников из-за формирования традиционности, консервативности в содержании этой учебной дисциплины [1, 2].

При этом, если в младшем школьном возрасте негативное отношение к физической культуре гораздо меньше выражено у детей, то с возрастом это негативное отношение увеличивается и достигает максимума в старших классах, поскольку потребности у юношей и девушек увеличиваются, растущий и развивающийся организм требует увеличения уровня и разнообразия физической нагрузки, что не в полной мере обеспечивается содержанием учебно-воспитательного материала по предмету, организацией образовательного процесса и некоторыми другими факторами.