

Кроме того, Представительство Национального олимпийского комитета Республики Беларусь в Витебской области провело конкурс методических разработок мероприятий с олимпийской тематикой для оздоровительных лагерей и учреждений дошкольного образования в декабре 2013 года и в номинации «Учреждения дошкольного образования» данная методическая разработка заняла первое место.

Список литературы

1. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
3. Цветкова О.В. Взаимодействие детского сада и семьи в олимпийском образовании дошкольников. – СПб.: АНО «Гелиос», 2010.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

*А.Н. Дударев, Е.И. Дударева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В образовательной системе Республики Беларусь сложилась ситуация, которая условиями, средствами, методами обучения провоцирует снижение уровня здоровья, способствует развитию хронических заболеваний у школьников и учителей. В тоже время сохранение здоровья как мотив деятельности возникает чаще всего в период зрелости, когда у человека появляется ряд болезней, и не актуально для школьников. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гиподинамии, и это притом, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков. Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями. На уроках физкультуры в школе ученики разделены на три группы: основная, подготовительная и специальная. Последние две группы выделяются по медицинским показаниям (различные заболевания в стадии компенсации, субкомпенсации и прочее). В основную группу автоматически попадают учащиеся, не относящиеся к этим группам, и именно с ними проводятся занятия по утвержденным программам. Это так называемые «практически здоровые дети». В то же время истинное их состояние здоровья фактически не определяется, в лучшем случае о нем судят по показателям физического развития детей, что малоинформативно. Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Цель исследования – изучение представлений старшеклассников о занятиях физической культурой и спортом.

Материал и методы. Было проведено исследование на тему «Ваше понимание здорового образа жизни», позволяющее своевременно определить проблемные зоны в организации деятельности по формированию навыков здорового образа жизни в ГУО «Средняя школа № 1 им. А.М. Жданова г. Браслава». Исследование проходило в форме анкетирования, в котором принимало участие пятьдесят учащихся старшего школьного возраста (14–17 лет). Учащихся, воспитывающихся в условиях неполной семьи – 12, в условиях полной – 38.

Исследовательская работа включала следующие этапы:

1. Отбор диагностических средств.
2. Подготовка стимульного материала.
3. Отбор испытуемых.
4. Мотивация испытуемых.
5. Обработка результатов.
6. Оформление результатов исследования.

В процессе анкетирования каждому лицу из группы, выбранной для анкетирования, предлагается ответить письменно на вопросы, поставленные в форме опросного листа – анкеты. Анкета включала 40 вопросов. Среди респондентов во всех возрастных и социальных группах преобладали лица женского пола, что соответствует общей демографической ситуации в Республике Беларусь.

Контролируемыми параметрами являлись пол, возраст, социальное происхождение, систематичность занятия физкультурой, наличие хронических заболеваний, отношение к курению, алкоголю и др. Проанализируем ответы учащихся о физической активности.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 42% юношей и 58% девушек. Анализ ответов на вопросы посвященные регулярности занятий физической культурой и спортом показал, что 56% респондентов ограничиваются занятиями физкультурой по расписанию, 16% систематически посещают секции, 6% – фитнес-клуб, в том числе зарядкой по утрам занимаются 10% опрошенных, а профессиональным спортом – 2%. При этом 15% анketируемых утверждают, что вообще не занимаются спортом. Сравнивая ответы респондентов мужского и женского пола, прослеживается закономерность, что активность юношей в занятиях спортом гораздо выше, чем у девушек.

Рассмотрим теперь вопрос о регулярности занятий физической культурой и спортом. Большая часть опрошенных (76%) занимается спортом 1–2 раза в неделю. Этот показатель можно объяснить наличием физкультуры в расписании занятий, при этом 34% респондентов признаются, что занимаются от случая к случаю, а 20% – 4–5 раз в неделю.

Попробуем определить причины, по которым респонденты не занимаются физкультурой. В ответах самой распространенной причиной оказалось отсутствие времени. На него ссылаются 43% опрошенных, причем девушек среди них – 48%, а юношей – 33%. Каждый третий указал, в качестве причины нет желания 33%. Порядка 12% опрошенных назвали причинами отсутствие денег или условий для занятия физкультурой и спортом (нет площадок, спортзалов, стадионов).

Проанализирована степень приспособленности учебного заведения к занятиям учащихся спортом, а также установление степени удовлетворенности респондентов созданными условиями. Респондентам были заданы следующие вопросы: «Созданы ли в вашем учреждении условия для занятия по физической культуре и спорту?», «Что Вас не удовлетворяет в проведении занятий по физической культуре и спорту?».

Большинство опрошенных – 68% считает, что подобные условия созданы, 18% считает условия частичными, об отсутствии каких-либо условий заявило 14% респондентов. Основную неудовлетворенность у учащихся вызывает отсутствие необходимой материальной базы – 62%, а 32% опрошенных считают, что занятия проводятся формально. Следует отметить высокий уровень профессионализма преподавателей в этом учебном заведении. Низкий профессиональный уровень проведения занятий отметили только 6% опрошенных.

Не менее чем условия по месту учебы, важны условия для занятий физкультурой и спортом по месту жительства. 54% респондентов довольны имеющимися условиями, частично созданными считают имеющиеся условия 26% анketируемых, однако 20% опрошенных считают, что условия для занятий спортом по месту жительства не созданы.

Что касается умения составить комплекс физических упражнений, то 42% анketируемых считают свои знания в этой области недостаточными, 28% вообще не умеют этого, а 30% способны составить комплекс физических упражнений.

По мнению анketируемых для формирования у школьников культуры здорового образа жизни следует материально и морально стимулировать занятия физкультурой, отказ от вредных привычек, усилить рекламу здорового образа жизни в СМИ. Роль физической культуры и двигательной активности как одних из самых важных элементов формирования личности современного молодого человека не подвергается сомнению. Спортивно-оздоровительные центры, фитнес-клубы и тренажерные залы стали необычайно популярными в среде учащихся.

Заключение. Подводя итоги анкетирования, можно утверждать, что большинство участников опроса не стараются заниматься физической культурой в свободное время. Как показал опрос, для развития необходимо улучшать материальную базу спортзалов учебных заведений, расширять обустройство спортплощадок возле жилых домов, повышать для широкого круга населения доступность спортивных секций и фитнес-клубов, а также делать занятия по физкультуре более интересными.