

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь*

В настоящее время уровень двигательной подготовленности и состояние здоровья учащихся старших классов общеобразовательных школ вызывают у специалистов обоснованную тревогу [1, 3, 5]. Исследователи связывают возникновение и усугубление данной проблемы с осложнившимися социально-экономическими и экологическими условиями современной жизни. Вместе с этим для детей школьного возраста имеется еще один фактор, способный вызывать ухудшение их здоровья. Интенсификация обучения в современных школах за счет применения новых педагогических технологий, увеличения числа новых учебных предметов, а также рост информационной, эмоциональной и психологической нагрузки школьников, по мнению ряда исследователей [2, 4], также способствуют снижению показателей здоровья и физического состояния подрастающего поколения.

В этой связи актуальным является поиск и научное обоснование средств, методов и форм физической культуры, направленных на коррекцию физического состояния учащихся, повышение уровня их здоровья. В то же время следует учитывать и интересы самих школьников, так как личная заинтересованность в результатах своей деятельности, активное участие в формировании высокого уровня своей физической культуры является немаловажным фактором эффективности занятий физическими упражнениями.

С целью изучения отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом, а также своему здоровью нами было проведено социологическое исследование школьников 10–11 классов г. Гомеля. В опросе приняли участие 212 респондентов, среди которых 53 % составили юноши (112 человек) и 47 % — девушки (100 человек).

Проведенное анкетирование и анализ анкетных данных позволили сделать весьма тревожные выводы.

Так на вопрос: «Посещаешь ли ты спортивную секцию?» 22 % респондентов ответили, что посещают, 13,2 % посещают иногда и 64,8 % не посещают вообще. Из перечисленных видов спорта, которыми учащиеся занимаются более-

менее систематически, наиболее популярными являются: спортивные игры (28 %), атлетическая гимнастика (21,9 %) и плавание (18,8 %).

При выяснении причин, мешающих систематическим занятиям в спортивных секциях, 62,5 % старшеклассников ответили, что у них нет времени, 21,9 % не нашли подходящей секции и у 15,6 % юношей и девушек просто нет желания.

Однако свое свободное время старшеклассники занимают следующим образом: гуляют с друзьями, просто отдыхают, играют на компьютере, и лишь на 4 месте стоят занятия физической культурой и спортом.

Интересен и тот факт, что 57,1 % ребят считают, что уроков физической культуры достаточно для удовлетворения их двигательной активности, 31,9 % ответили, что надо включить в расписание еще несколько уроков и 11 % затрудняются ответить.

Свое отношение к урокам физической культуры в школе старшеклассники определили следующим образом: нравятся — 64,8 %, безразличны — 25,3 %, не нравятся — 9,9 %. Однако на вопрос о необходимости уроков по физической культуре в школе учащиеся ответили: они необходимы и так же важны, как и другие предметы — 46,7 %; они, конечно, нужны, но стоит сделать свободное посещение — 47,9 %; 3,2 % считают, что их вообще следует отменить, и 2,2 % затруднились с ответом на поставленный вопрос.

Большинству школьников (70,6 %) нравится заниматься спортивными и подвижными играми на уроках физической культуры в школе, 11,8 % учащихся предпочитают общую физическую подготовку (в большей степени упражнения на тренажерах), 6,5 % респондентов нравится заниматься любыми упражнениями, и лишь 11,1 % респондентов указали, что им на уроках физической культуры ничем не нравится заниматься и особенно выполнять общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока.

На вопрос «Чем бы ты хотел заниматься на уроках физкультуры?» были получены весьма интересные ответы. Большинство респондентов (96,6 %) хотят заниматься современными оздоровительными системами, сочетая их с занятиями спортивными и подвижными играми (60,3 %). Наиболее популярными среди юношей стали атлетическая гимнастика (бодибилдинг) — 36,4 % и восточные единоборства — 14,7 %. Девушки желают заниматься различными видами аэробики (35,2 %), фитнесом (5,7 %), плаванием (3,4 %), йогой (1,2 %).

Несомненный интерес представляют данные респондентов по оценке своего здоровья: 60,4 % респондентов ответили, что считают свое здоровье удовлетворительным; 24,8 % респондентов считают, что они здоровы; 14,8 % ответили, что не совсем здоровы. При этом старшеклассники указали, что очень часто болеют 6,1 % учащихся, часто — 12 %, иногда — 32,5 %, редко — 30 % и очень редко — 19,4 %.

Положительное влияние уроков физической культуры состоит, считают участники анкетного опроса, в укреплении их здоровья (27,8 %), развитии физических качеств (25,1 %), формировании красивой фигуры и правильной осанки (16,5 %), повышении функциональных возможностей организма (12,6 %). В то же время 15 % старшеклассников считают, что уроки никак не влияют на их ор-

ганизм, а 3 % респондентов утверждают, что уроки физической культуры в школе негативно влияют на состояние их здоровья.

Опрос показал, что родители школьников занимаются физической культурой и спортом (в 16,7 % случаев отец и 7,8 % мать), затруднились ответить (12,2 % по отцу и 9,6 % по матери). При этом 71,1 % родителей-отцов и 82,6 % матерей совсем не занимаются физическими упражнениями.

Таким образом, анкетный опрос школьников старших классов указал на неоднозначное отношение учащихся к урокам физической культуры в школе. Несмотря на то, что большей половине респондентов уроки физической культуры нравятся, практически половина опрошенных старшеклассников не придают им столь высокого значения, как другим учебным предметам, выступая за их свободное посещение или вообще отмену. При этом учащиеся сами указали пути повышения их интереса к урокам физической культуры в школе: повышение интереса можно стимулировать за счет использования в системе школьного физического воспитания современных оздоровительных систем и спортивных игр, так как подавляющее большинство респондентов желает заниматься именно ими.

С учетом потребностей юношей и девушек необходимо создавать и спортивные секции при школе, так как, несмотря на то, что у 62,5 % учащихся (по их мнению) просто нет времени на дополнительные занятия, в иерархии свободного времяпровождения доминируют прогулки с друзьями, пассивный отдых и игры на компьютере. Вызывает закономерные опасения и отсутствие положительного примера со стороны родителей, так как большая часть отцов и матерей не занимаются физическими упражнениями, в результате чего у старшеклассников отсутствует личный пример, который был бы достоин подражания.

#### Литература

1. *Лебедева, Н. Т.* Сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения — стратегия XXI века / Н. Т. Лебедева, В. М. Лебедев // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи : материалы Междунар. науч. конф. Гродно, 2001. С. 97–98.

2. *Лубышева, Л. И.* Каким быть физическому воспитанию в школе? / Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 61–63.

3. *Малахаткина, Н. Д.* Оздоровление детей — государственная проблема / Н. Д. Малахаткина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 1997. № 3. С. 11–13.

4. *Пляскина, Н. В.* Здоровье детей, обучающихся в школах нового типа / Н. В. Пляскина // Гигиена и санитария. 2000. № 1. С. 62–64.

5. *Харитонов, В. И.* Физическое развитие учащихся — основа их здоровья / В. И. Харитонов, Л. М. Куликов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 23–25.