(cc) BY

Скорик София Андреевна
студентка
Трунова Анастасия Михайловна
студентка
Василенко Виктория Густавовна
канд. ист. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация*: в статье приведены результаты изучения отношения к физической культуре и спорту учащиеся старших классов общеобразовательной школы г. Армавир. Наряду с низкой спортивной активностью, большинство детей этого возраста вообще не делают утреннюю гимнастику. Вместе с тем, их общая двигательная активность также находится на низком уровне. Сидячий образ жизни становится приоритетным направлением в развитии молодого поколения. В последние годы значительно снизилась роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи, упал общественный престиж занятий физической культурой с целью оздоровления и укрепления здоровья.*

Ключевые слова*: подростки, отношение к спорту, двигательная активность, физическая культура, физическое воспитание, зарядка, спорт, физическая активность.*

Физическая культура и спорт являются социально значимым видом деятельности, который отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию [1].

В последние годы значительно снизилась роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи, упал общественный престиж занятий физи-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ческой культурой с целью оздоровления и укрепления здоровья, сократились возможности для занятий спортом [2]. У основной массы населения отсутствует потребность в занятиях физической культурой.

Правильное использование свободного времени, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить плохие поступки, такие как хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т. п. Активное занятие физкультурой позволяет обеспечить правильное нравственное воспитание.

Традиционная система физического воспитания, основанная на учебной программе, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, рассчитана на определенное обеспечение помещений, специализированного оборудования и инвентаря. При отсутствии таких условий программа становится совершенно нецелесообразной. Более того, с учетом сложившегося в нашем образовании отношения к нормативам, ориентированным на «среднего» обучающегося, сами они в сложившейся трактовке являются важнейшим фактором не в воспитании физической культуры у детей, а в отчуждении от этого.

В наше время жизнь многих подростков, особенно проживающих в городах, протекает в условиях пониженной двигательной активности. В результате количество обучающихся с хроническими заболеваниями постоянно увеличивается [3]. У одних наблюдается мышечная слабость, плохая осанка и искривление позвоночника, у других жалобы со стороны сердечно-сосудистой системы. Одним из наиболее реальных способов укрепления здоровья подростков в этих условиях является правильное физическое воспитание, которое информирует двигательные навыки и качества, такие как скорость, гибкость, сила и выносливость.

Физическое воспитание является основным фактором совершенствования личности, укрепления детского организма. Основу физической культуры составляют движение, двигательный процесс, спортивная подготовка и физическая культура.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физические и развлекательные мероприятия активируют двигательный режим в течение учебного дня, что способствует благотворному воздействию на организм детей школьного возраста [1].

Физкультура благотворно влияет на психику. Улучшение кровообращения и более глубокое дыхание также повышают способность ребенка концентрироваться. Движение со временем устраняет нервное напряжение, появляется чувство удовольствия, что создает хорошее настроение [2].

Основная цель работы учителей физической культуры – обеспечить обучающемуся возможность сохранить здоровье в период обучения в школе. Для этого необходимо:

− сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

− научить подростков использовать полученные знания в повседневной жизни;

− обучить детей приемам мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования;

− формировать ценностное отношение к своему здоровью;

− формировать потребность в здоровом образе жизни.

Для изучения отношения к физическому воспитанию мы провели опрос 25 школьников 7 «В» МБОУ СОШ №6 г. Армавира. Нами была составлена анкета из пяти вопросов.

1. *Как часто занимаешься спортом*?

− очень редко;

− несколько раз в неделю;

− ежедневно.

2. *Как часто выполняешь зарядку*?

− не делаю вообще;

− делаю редко;

− делаю часто

− делаю ежедневно.

3. *Что тебе мешает делать утреннюю зарядку*?

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– не хватает времени;

– лень;

– нет условий;

– не вижу необходимости.

4. *Сколько времени проводишь на свежем воздухе*?

– более 4-х часов;

– 2–4 часа;

– 1–2 часа;

– менее часа.

5. *Предпочтение при работе за компьютером*?

– интернет;

– компьютерные игры;

– приготовление домашнего задания;

– свой вариант ответа.

Анализ анкетирования показал, что юноши занимаются спортом чаще в 4 раза, чем девушки. Также девочки реже гуляют на свежем воздухе, чем юноши. При работе за компьютером девушки уделяют времени больше социальным сетям, парни в свою очередь отдают предпочтение компьютерным играм.

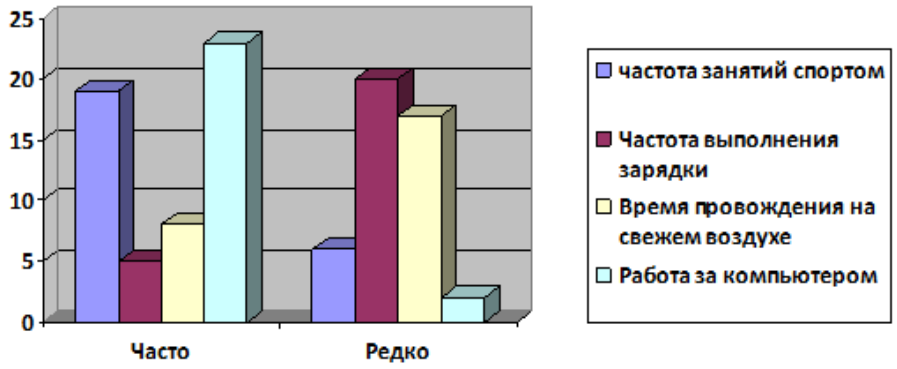

Рис. 1

Не зависимо от пола, большинство опрошенных обучающихся занимаются спортом несколько раз в неделю. Среди мальчиков больше занимаются спортом ежедневно и меньше те, кто уделяют спорту минимальное количество времени.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Также независимо от пола очень маленькое количество учеников занимаются утренней зарядкой всего 5 человек из 25, менее 5% учеников делают зарядку ежедневно. Причины, по которым ученики не могут делать зарядку были в основном у девочек из-за нехватки времени, а у мальчиков – лень.

Большинство подростков проводят на свежем воздухе всего 1–2 часа. Большое влияние на ограничение двигательной активности оказывают работа за компьютером. Длительная работа за компьютером приводит к проблемам со зрением, из-за долгого сидячего положения у подростков развиваются проблемы со спиной. Большинство подростков проводит время за компьютером от 2 до 4 часов ежедневно. Девушке предпочитают проводить время в интернете и немного меньше уделяют время на приготовление домашнего задания через компьютер. Мальчики в свою очередь отдают предпочтение компьютерным играм и интернету. За компьютером сидят 23 (92%) ученика ежедневно от 2 до 4 часов и всего 8% учеников уделяют компьютеру менее 1 часа.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что двигательная активность подростков находится на предельно низком уровне. Сидячий образ жизни становится основным времяпрепровождение у молодого поколения.

Список литературы

1. Гафурова Д.А. Влияние спортивных занятий на состояние детей младшего школьного возраста / Д.А. Гафурова // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sci-article.ru/stat.php?i=1579850429 (дата обращения: 10.04.2023).

2. Еркомайшвили И.В. Основы физической культуры / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 191 с.

3. Физическая культура: учебное пособие / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова [и др.]. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Т. 2. – 91 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)