

## **О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Тозик О.В.

УО «ГТУ им. Ф. Скорины»

Во второй половине XX века произошли коренные изменения в образе жизни учащихся. Все большую часть своей жизни они проводят в неестественных для развивающегося организма условиях: у экранов телевизоров, компьютеров, видеомэгафонов и т. д. В результате значительно снижается уровень их двигательной активности, ухудшаются функциональные возможности, повышается нагрузка на нервную систему, что, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии здоровья, затрудняет усвоение учебного материала и, как следствие, ограничивает выбор будущей профессии. Уровень физической подготовленности учащихся старших классов также недостаточно высок. По окончании школы большая часть старшеклассников-юношей не может выполнить нормативы физической подготовки, а следовательно, не готова к службе в армии. Нерегулярность занятий физическими упражнениями отрицательно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности девушек, что не позволяет им успешно подготовиться к дальнейшему обучению, родить здоровое поколение.

В настоящее время перед школой стоит ряд требований к физическому воспитанию, связанных с переходом на современный уровень, необходимый для полноценной подготовки подрастающего поколения. В то же время современная общеобразовательная школа изменила ранее сложившееся представление о возможностях учащихся. Новые школьные программы характеризуются значительной интенсификацией учебного процесса. Возросла ежедневная суммарная учебная нагрузка школьников и по своей продолжительности в старших классах: она примерно равна рабочему дню взрослого человека.

В связи с этим возрастает значение занятий физической культурой в школе, весьма актуальным является изучение интересов, потребностей старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом, поиск и научное обоснование средств, методов и форм физической культуры, направленных на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей школьников старшего возраста.

С целью изучения отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом, а также своему здоровью нами было проведено социологическое исследование. В опросе приняли участие 212 школьников 10-11 классов г.Гомеля из них 53,2% юношей и 46,8% девушек. Анализ анкетных данных позволил сделать следующие выводы.

На вопрос: «Нравится ли тебе заниматься на уроках физической культуры в школе?» - 64,8% респондентов ответили, «нравится», «безразлично» - 25,3% и «не нравится» - 9,9%. В то же время учащиеся отмечают, что уроки физической культуры необходимы, они так же важны, как и другие предметы (46,7%); они конечно нужны, но стоит сделать свободное посещение (47,9%); их вообще следует отменить (3,2%) и 2,2% затруднились с ответом.

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

Как считают участники анкетного опроса, положительное влияние уроков физической культуры состоит: в укреплении их здоровья (27,8%), развитии физических качеств (25,1%), формировании красивой фигуры и правильной осанки (16,5%), 12,6% - в повышении функциональных возможностей организма. При этом 15% старшеклассников считают, что уроки никак не влияют на их организм, а 3% школьников ответили, что уроки физической культуры в школе негативно влияют на состояние здоровья.

Небезынтересными для нас были ответы на вопрос о влиянии уроков физической культуры на самочувствие занимающихся. Среди опрошенных были такие (16,9%), которые указали на то, что совсем не устают на уроках физической культуры. Подавляющая же часть (68,2%) устают, но

не очень. И достаточно большое количество старшеклассников (14,9%) указывают на то, что они очень устают.

Несомненный интерес представляют данные респондентов по оценке своего здоровья: 60,4% считают его удовлетворительным, 24,8% уверены, что они здоровы и 14,8% - не совсем здоровы. При этом указывается, что очень часто болеют 6,1%, часто 12%, иногда - 32,5%, редко - 30% и очень редко - 19,4%.

На вопрос: «Посещаешь ли ты, кроме уроков физической культуры, какую-либо спортивную секцию?» - 22% респондентов ответили «посещают», 13,2% - посещают иногда и 64,8% - не посещают вообще. Из перечисленных видов спорта, которыми учащиеся занимаются более-менее систематически, являются: спортивные игры - 28%, атлетическая гимнастика - 21,9% и плавание - 18,8%.

Процентное отношение учащихся, не занимающихся в секциях, на вопрос «Почему нет?» - 62,5% ответили «нет времени», 21,9% - «нет подходящей секции» и у 12,5% старшеклассников - «просто нет желания». Однако нужно отметить, что свое свободное время ребята распределяют следующим образом: гуляют с друзьями, просто отдыхают, играют на компьютере и, наконец, занимаются физической культурой и спортом.

Как видно из ответов старшеклассников, занятия физической культурой и спортом занимают лишь IV место в сфере их интересов. Интересен 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.

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

Таким образом, анкетный опрос школьников старших классов указал на отсутствие желания у большинства из них заниматься дополнительно и увеличивать свой суточный двигательный режим, а также нужно отметить неординарное отношение их к урокам физической культуры в школе, низкий уровень теоретических знаний. Следует подчеркнуть и низкую роль родителей в привитии детям потребности к занятиям физической культурой и спортом, а ведь их личный пример был бы достоин подражания.

Можно отметить, что важнейшее значение для привлечения старшеклассников к дополнительным занятиям физической культурой и спортом, для развития их активности имеет правильный учет интересов и целевых установок, что, в свою очередь, позволяет более целенаправленно и комплексно решать вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, функциональных возможностей и внедрения физической культуры в образ жизни молодежи.