

УДК 373.1

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7412801>*Варенцова И.А.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, канд. биол. наук**Замараева М.П., Варенцов Ф.И.**Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия**Латыпова Н.В.**Средняя школа №30, г. Архангельск, Россия*

ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлены результаты опроса школьников 5-8 классов о выявлении отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом, который показал, что половина опрошенных школьников оценивают свое здоровье, как «хорошее», а основными вредными привычками являются курение, злоупотребление алкоголем и недостаток движения. При этом большинство детей не делают утреннюю зарядку, а на уроках физической культуры им больше всего нравится заниматься спортивными и подвижными играми.

Ключевые слова: школьники; опрос; здоровый образ жизни; уроки физической культуры

*Varentsova I.A.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, Ph.D.**Zamaraeva M.P., Varentsov F.I.**Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia**Latypova N.V.**Middle school №30, Arkhangelsk, Russia*

PERSONAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article presents the results of a survey of schoolchildren in grades 5-8 on identifying attitudes to a healthy lifestyle and physical education and sports, which showed that half of the surveyed schoolchildren rate their health as “good”, and the main bad habits are smoking, alcohol abuse and lack of movement. At the same time, most children do not do morning exercises, and at physical education lessons, they like to engage in sports and outdoor games most of all.

Keywords: schoolchildren; survey; healthy lifestyle; physical education lessons

В настоящее время в нашей стране остро стоит вопрос об укреплении и поддержании здоровья подрастающего поколения, повышении общего физкультурного образования населения.

В этой связи большое значение придается физической культуре как одному из решающих факторов укрепления здоровья школьников и повышения их физического потенциала.

В работе С.В. Курочкина убедительно показано, «что эффективность физкультурных мероприятий в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы во

многим зависит от дифференцированного подхода к учебно-воспитательному процессу, с учетом индивидуальных способностей и интересов детей, региональных и климатогеографических особенностей среды их проживания» [1].

Анкетирование учеников проведено с использованием браузера Google. Com<https://docs.google.com/forms/>, в котором приняло участие 74 ученика 5-8-х классов МБОУ СШ №30 города Архангельска, из их 42 девушки (средний возраст 13,3 года) и 32 юноши (средний возраст 12,9 лет), распределение по классам представлено в таблице [2].

Таблица

Распределение по классам девушек и юношей, участвовавших в анкетировании, кол-во человек

Класс	Девушки	Юноши	Всего
5 класс	6	6	12
6 класс	8	8	16
7 класс	10	13	23
8 класс	18	5	23
Итого	42	32	74

На вопрос: «Как вы оцениваете свое здоровье?» большинство учеников, а именно 50% считают, что у них хорошее здоровье, из них 19 девушек и 17 юношей. 20 человек оценивают свое здоровье как удовлетворительное, это 16 девушек и 4 юноши, очень хорошим свое здоровье считают 12 учеников, из них 5 девушек и 9 юношей. Так же есть кто часто болеет, это по два юноши и девушки.

Вопрос: «Как Вы считаете, что самое важное для сохранения и укрепления здоровья человека?» большинство раз выбраны ответы, касающиеся вредных привычек, а именно отказ от курения – 64 раза и отказ от употребления спиртных напитков – 65 раз, правильное питание – 56 раз, регулярно заниматься физическими упражнениями – 53 раза, поддержание частоты тела – 50 раз, ежедневные прогулки на свежем воздухе – 45 раз, соблюдение режима дня 42 раза, и выполнять утреннюю гимнастику и закаляться по 20 раз, это говорит о том, что большинство учеников знают основные принципы и факторы сохранения и укрепления здоровья.

При этом большинство школьников считают, что наиболее вредно и опасно для здоровья человека, это курение (33 раз) и злоупотребление алкоголем (21 раз), также немаловажным фактором является перегруженность учебного процесса (14 раз) и недостаток движения, физических упражнений (10 раз), остальные предложенные факторы менее значимы в опасности для здоровья, загрязнение окружающей среды (6 раз), неправильное питание (4 раза). На вопрос: «Курите ли вы?» большинство учеников 84% ответили, что не курили и не будут, что составляет 93% девочек и 72% юношей, 2 девушки и 7 юношей ответили, что пробовали и не понравилось, лишь по 1 юноши, которые курят каждый день и не каждый день. Такая же картина и с употреблением спиртных напитков 95% опрошенных школьников (95% девушек и 94% юношей) пробовали или не пробовали и не понравилось, лишь 1 девушке и 2 юношам понравилось. 32% опрошенных школьников знания о здоровье получают от родителей, 23% из телепередач и из интернет-ресурсов, 22% от друзей и близких, лишь 10 человек считают, что получают знания в школе от учителя физической и других учителей. При

этом 58% (55% девушек и 63% юношей) считают, что здоровье – это здоровый образ жизни, по мнению 22% (33% девушек и 6% юношей) школьников – отсутствие болезней, главный фактор здоровья, около 10% – хорошая физическая подготовленность, еще некоторые ученики считают, что здоровье – это хорошее настроение и главная ценность человека.

На вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» большинство 46% учеников (50% девушек и 41% юношей) не делают зарядку, 38% (38% девушек и 38% юношей) – делают иногда, и лишь 16% (5 девушек и 7 юношей) делают систематически. 51% опрошенных учеников считают, что умеют хорошо плавать, из них 23% девушек и 66% юношей, 35% держатся на воде, а 9 девушек и 1 юноша не умеют плавать и боятся воды. Свободное от учебы время ученики посещают спортивные секции (32%), гуляют на улице (32%), смотрят телевизор и играют на компьютере (26%) и единично читают книги и журналы, играют в шашки или шахматы и рисуют. 54% школьников (48% девушек и 63% юношей) посещают спортивные секции в ДЮСШ, при школе и на платной основе, 32% опрошенных только посещают уроки физической культурой в школе и 10 человек не занимается. Чаще всего дети занимаются спортивными единоборствами (каратэ, тайский бокс, тхэквондо и т. п.) – 13 человек, 11 учеников занимаются разными танцевальными направлениями и акробатикой, 10 учеников посещают секции по спортивным играм (баскетбол, волейбол и футбол), а также художественной гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой и лыжными гонками.

Следующий блок вопросов связан с организацией занятий физической культурой в школе, основной мотивацией у школьников для занятий физической культурой и спортом, по их мнению, является желание быть сильным и выносливым (22% – 6 девушек и 10 юношей), желание иметь хорошую фигуру (19% – 12 девушек и 2 юноши), занятия необходимы для укрепления здоровья (18% – 6 девушек и 7 юношей), а также желание добиться высоких спортивных результатов (15% – 5 девушек и 6 юношей). Половине учеников (40% девушек и 63% юношей) нравятся уроки физической культурой в школе, 20% считают их так себе, 19% школьникам иногда уроки физической культурой приносят удовольствие и 7% опрошенных уроки не нравятся. Большинство учеников 80% (86% девушек и 72% юношей) затрудняются ответить, влияют ли занятия физической культурой и спортом на успеваемость, 19% (14% девушек и 25% юношей) считают, что стали учиться лучше, а лишь 1 юноша считает, что стал учиться хуже.

Вопрос: «Что Вы чаще всего испытываете после уроков физкультуры?» показал, что 38% (40% девушек и 34% юношей) не испытывают ничего особенного, 30% (29% девушек и 31% юношей) после уроков физической культурой имеют хорошее настроение и радость, 24% (29% девушек и 19% юношей) чувствуют усталость, остальные 6 человек испытывают раздраженность и плохое настроение. Больше половины опрошенных считают, что необходимо заниматься физической культурой два-три раза в неделю, из них 52% девушек и 47% юношей, для 22% (21% девушек и 22% юношей) готовы заниматься более трех раз в неделю, а 15% и каждый день, остальным достаточно и одного занятия или вообще, чтобы не было уроков физической культурой.

Вопрос: «Чем Вам больше всего нравится заниматься на уроках физкультуры?» показал, что 53 раза выбраны спортивные и подвижные игры, по 20 раз – катание на лыжах и бег, 15 раз готовы играть в футбол, 18 раз – выполнять гимнастические упражнения, 14 раз готовы принимать участие в эстафетах, 13 – готовы плавать в бассейне, 12 – заниматься ритмикой, выполнять упражнения под музыку, 10 раз отметили, что готовы выполнять упражнения на улучшение осанки, лишь три раза выбран ответ, что ничем не нравится заниматься. 29 раз выбран ответ, что не нравятся занятия на улице, 26 раз считают, что мало играют, 21 раз считают, что много стоят, 18 – вообще не нравятся уроки физической культурой, 12 раз не нравится, что мало эстафет, для ряда учеников слишком большие нагрузки, а также мало спортивного инвентаря. Вопрос: «Чем бы Вы хотели заниматься на уроках физической культуры?» показал, что подвижными играми, баскетболом, волейболом и футболом написали 25 учеников, 22 человека либо ничего не предложили, либо ничем не хотят заниматься, 8 человек хотели бы заниматься гимнастическими упражнениями и акробатикой, остальные готовы заниматься на тренажерах, борьбой, бегом или их все устраивает в нынешних занятиях.

В результате опроса школьников 5-8 классов о выявлении отношения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом, который показал, что половина опрошенных школьников оценивают свое здоровье как «хорошее», а основными вредными привычками являются курение, злоупотребление алкоголем и недостаток движения. При этом большинство детей не делают утреннюю зарядку, а на уроках физической культуры им больше всего нравится заниматься спортивными и подвижными играми.

Литература

1. Курочкин С.В. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников (На примере северных районов Амурской области): Дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2004. 171 с.
2. Курочкин С.В., Лигута В.Ф. «Президентские состязания» школьников Амурской области. Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2004. 39 с.

© Варенцова И.А., Замараева М.П., Варенцов Ф.И., Латыпова Н.В., 2022