

УДК 79:379.8

Мазін В.М.¹, Зик Ю.О.²

¹ д-р. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

² магістр, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. Досліджено рівень фізичної активності серед учнів 10-11 класів з використанням анкетного методу. Дослідження включало 22 учасників, представників обох класів, віком 15-17 років. Результати вказують на різноманіття у підходах до фізичної активності. Більшість проявляє інтерес до інтенсивних вправ та спортивних секцій, але деякі види активностей вимагають уваги. Дослідження вказує на необхідність підтримки здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: фізична активність, старша школа, дистанційне навчання

Abstract. The level of physical activity among pupils of grades 10-11 was studied using the questionnaire method. The study included 22 participants, representatives of both grades, aged 15-17 years. The results indicate a variety of approaches to physical activity. Most are interested in intense exercise and sports clubs, but some activities require attention. The study points to the need to support a healthy lifestyle among young people.

Keywords: physical activity, high school, distance learning

Вступ. У останні роки в контексті активізації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до падіння рівня фізичної активності та, як наслідок, здоров'я серед учнівської молоді [1, 2]. Наростаючий обсяг навчального матеріалу, який сучасному школяру необхідно засвоїти, залишає мало часу для достатньої рухової активності та самовдосконалення в фізичному плані. Особливо гостро ця проблема відчувається серед старшокласників, які, крім навчання, готуються до вступних іспитів.

Існують і внутрішні фактори, такі як відсутність мотивації та негативні звички, які також заважають активній участі в фізичних вправах. Як результат, до завершення школи відбувається зростання кількості учнів із поганим станом здоров'я. Отже, проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів набуває особливого соціального значення.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що окремі аспекти організації фізичного виховання старшокласників у різних школах досліджуються науковцями. Учені аналізують фізичну підготовленість та рівень здоров'я учнів, вказують на необхідність їх широкого залучення до позакласних занять з фізичного виховання.

Мета роботи: вивчити та оцінити рівень фізичної активності 10-11 класів протягом навчального тижня.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування) за допомогою «Google forms», методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою вивчення фізичної активності учнів старшого шкільного віку до опитування було залучено 22 учні із 10 та 11 класів, віком 15-17 років.

Деталізуючи результати щодо ранкової зарядки, можна зазначити, що з 22 опитаних учнів лише 50%, тобто 11, виконують цю активність інколи, 3 (13,6%) виконують її регулярно, а 2 учні (9,1%) переважно займаються ранковою гімнастикою. Проте, 6 учнів (27,3%) взагалі не дотримуються цієї звички, що свідчить про відмінності в їхньому підході до ранкових ритуалів та активного початку дня.

У контексті інтенсивних фізичних вправ видно, що 14 учнів (63,6%) здійснюють їх 3-4 рази на тиждень, підкреслюючи регулярність цієї фізичної активності серед більшості; фізична активність протягом 5-6 днів на тиждень становить лише 9,1%, тобто 2 учнів. З іншого боку, 5 учнів (22,7%) вибирають менш часті тренування (1-2 рази на тиждень), що може вказувати на їхні індивідуальні підходи до тренувань та зайнятості.

Тривалість інтенсивного фізичного навантаження розкриває велику різноманітність у відповідях. 5 учнів (22,7%) обирають тривалість 40-60 хвилин, в той час як 8 інших (36,4%) віддають перевагу тривалості більше 60 хвилин. Однак, з іншого боку, 7 учнів (31,8%) віддають перевагу інтенсивному фізичному навантаженню протягом 20-40 хв. Це вказує на різні підходи до тривалості тренувань та інтенсивності фізичної активності.

Аналізуючи активність пішки, можна визначити, що 8 учнів (36,4%) проводять піші прогулянки 3-4 рази на тиждень, в той час як 5 учнів (22,7%) роблять це лише 1-2 рази. Це свідчить про те, що хоча піша активність є поширеною, існують індивідуальні варіації у частоті її проведення.

Щодо часу, проведеного сидячи, варто відмітити, що 11 учнів (50%) проводять більше 4 годин на день у сидячому положенні. Проте всього 3 учні (13,6%) дали відповідь, що вони проводять сидячи 2-3 години на день. Це може свідчити про певні звички, пов'язані з сидячим способом життя серед деякої частини молоді.

Спортивні секції підтримують високий рівень інтересу до фізичної активності серед учнів, оскільки 15 учасників дослідження (68,1%) беруть участь у спортивних секціях, або гуртках. Проте, є і 7 учнів (31,8%), які не займаються в спортивних гуртках, що може бути обумовлено різними інтересами та пріоритетами.

Висновки. Після аналізу результатів дослідження рівня фізичної активності серед учнів 10-11 класів протягом навчального тижня можна зробити кілька висновків.

Виявлено, що існує різноманітність у виконанні різних видів фізичних вправ та активності. Хоча багато учнів проявляють інтерес і займаються різними видами фізичної активності, все ж є простір для підвищення їх рівня активності та участі у спортивних заходах.

Значна кількість учасників дослідження показали позитивний підхід до фізичної активності, зокрема, більшість з них виконують інтенсивні фізичні вправи та проводять піші прогулянки на регулярній основі. Також велика частина учнів беруть участь у спортивних секціях, що свідчить про високий рівень інтересу до фізичної активності серед молоді.

Проте, деякі аспекти, такі як ранкова гімнастика та час, проведений сидячи, вимагають уваги та можливих покращень. Більшість учнів не виконують ранкову гімнастику регулярно, що може впливати на їхній загальний стан здоров'я та енергії протягом дня. Також значна кількість учнів проводить більше 4 годин на день у сидячому положенні, що може мати негативний вплив на їхнє здоров'я.

Отже, на основі результатів дослідження можна зробити висновок, що хоча існує певний рівень фізичної активності серед учнів 10-11 класів, є потреба у більшій увазі до розвитку здорового способу життя та підтримки фізичної активності серед молоді. Це може включати організацію додаткових занять з фізичної культури та спортивних заходів у навчальних закладах, а також поширення усвідомлення про важливість регулярної фізичної активності серед учнів, батьків та педагогів.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОППО, 2010. 250 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2003. 272 с.