

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ В МОУ СОШ № 1 пос. УСТЬ-ОРДЫНСКИЙ)

Одной из важнейших задач образовательных учреждений является укрепление физического здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта. Составление медико-социального портрета школьников путем анкетирования, необходимо для коррекции учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях. Вместе с тем в научной литературе отсутствуют сведения по оценке отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом применительно к территории Усть-Ордынского бурятского национального округа.

С этой целью нами в 2009 г. на базе общеобразовательной средней школы МОУ СОШ № 1 им. В. Б. Борсоева в пос. Усть-Ордынский Иркутской области проведено анкетирование 148 учащихся преимущественно бурятской национальности пятых, седьмых, девярых и одиннадцатых классов.

Из общего числа респондентов 83 чел. (56 %) составили девочки и 65 (44 %) – мальчики. Основная масса подростков – 119 (80,4 %) – живет в семьях со среднеобеспеченным материальным достатком.

Преобладающее большинство школьников (124 чел., или 83,8%) посещают обязательные учебные занятия по физическому воспитанию, кроме этого, многие подростки занимаются в спортивных и оздоровительных секциях, как в своем учебном заведении 54 (36,5 %), так и в других местах 47 (31,7 %). Периодически школьники занимаются спортом вместе с родителями и друзьями, что отметил 91 (61,5 %) человек.

Следует отметить, что большое количество детей ранее посещали секции, но по разным причинам прекратили в своем учебном заведении 55 человек (37,1 %) и в других местах 43 (29 %).

Многие подростки, посещая занятия по физической культуре, хотят добиться, прежде всего, улучшения своих спортивных показателей – 67 (45,3 %). Школьниками средних классов движет сознание нужного дела, они занимаются для улучшения здоровья, самочувствия, работоспособности, в то время как старше-

классники чаще говорят о занятиях физкультурой и спортом, скорее, по необходимости, по настоянию врачей или родителей и для получения положительной оценки по физкультуре.

Подростки при анкетировании в основном оценивают свое здоровье как «совершенное» – 47 (31,7 %) и «удовлетворительное» – 68 (45,9 %) человек, но уже на этом этапе, не учитывая медицинских заключений, почти 23 % учащихся отмечают свое здоровье как «неудовлетворительное». Своей физической подготовленностью удовлетворены 64 школьника (43,2 %), а 84 человек (56,7 %) не удовлетворены или затрудняются вообще его оценить.

Анализ причин, по которым подростки занимаются в спортивных и оздоровительных секциях во внеучебное время, показал, что многие хотят улучшить свое здоровье и фигуру – 52 (35 %), заниматься любимым видом спорта – 42 (28,4 %), пришли в секцию по совету родственников и друзей – 36 (24,3 %), а также преподавателей, тренеров и врачей – 8 (6 %).

На вопрос «Какими видами спорта Вы хотели бы заниматься в дальнейшем» школьники ответили по-разному, при этом они могли выбрать по несколько наиболее привлекательных, на их взгляд, видов и систем. По итогам анкетирования составлена диаграмма (рис. 1), на которой представлены приоритетные виды спорта, по мнению школьников.

Виды спорта и системы

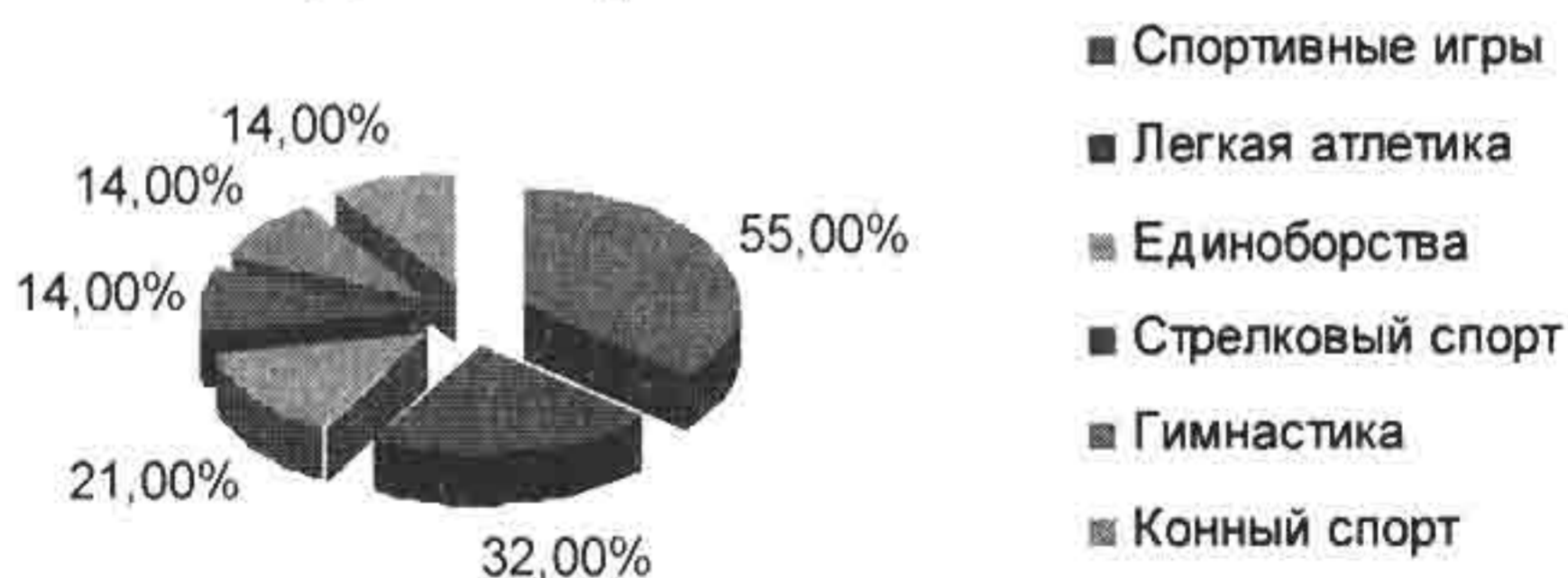


Рис. 1. Структура приоритетных видов спорта и систем

Представленная структура свидетельствует о том, что ребята чаще всего отдают предпочтение занятиям спортивными играми – 55,0 % (футбол, баскетбол, волейбол), а также легкой атлетике – 32 %, которые включены в перечень спортивных состязаний на национальном празднике Сур-Харбан.

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что, несмотря на то, что подростки относительно высоко оценивают уровень своего здоровья, уровень их физической подготовленности остается неудовлетворительным. Большинство учащихся имеют стремление заниматься как игровыми видами, так и единоборствами, стрельбой из лука и конным спортом. Поскольку в средних классах школьники занимаются спортом сознательно, для улучшения своего здоровья и самочувствия, то именно в этом возрасте мы предлагаем апробировать в учебном процессе по физической культуре экспериментальную программу с углубленными занятиями национальными видами спорта. Это, по нашему мнению, должно повысить не только интерес со стороны учащихся, но и улучшить показатели их физической подготовленности и физического развития.

БИРЮКОВ А. А.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективное управление течением восстановительных процессов после интенсивных тренировочных нагрузок (ТН) требует знания современных представлений о процессах утомления и восстановления.

Ушли в историю теории утомления, основанные на данных, полученных в эксперименте на изолированном нервно-мышечном аппарате (НМА). Однако отдельные их положения, особенно в приложении к различным вариантам интенсивной мышечной деятельности, сохранили свою силу и в настоящее время. Это развитие гипоксии, использование углеводных резервов, метаболические изменения.

Работами И. М. Сеченова [14, с. 15], А. А. Ухтомского [16, с. 56], Л. Л. Васильева [2, с. 33], М. И. Виноградова [3, с. 20], И. П. Павлова [10], В. В. Розенבלата [13, с. 21] и других ученых установлено, что и в развитии процессов восстановления и утомления, вызванных мышечной деятельностью, главная заслуга принадлежит центральной нервной системе (ЦНС). Согласно данным В. В. Розенבלата [12, с. 198], утомление при мышечной работе человека есть целостный процесс с центрально-корковым ведущим звеном,