DOI: 10.17117/na.2015.07.426

Поступило в редакцию: 28.07.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.07.426.pdf>

Пенькова И.В., Карпова Н.В.

Исследование эффективности формирования знаний по укреплению здоровья в образовательном процессе по физической культуре

Penkova I.V., Karpova N.V.

Investigation of the efficiency of formation of knowledge on health promotion in the educational process on physical training

В статье анализируются ответы 2486 участников интернет-олимпиады по физической культуре, представляющих все регионы нашей страны, а также все типы учебных заведений. Проведенный анализ позволяет определить уровень знаний детей по вопросам укрепления здоровья, организации рационального двигательного режима, закаливания, возможности самостоятельной организации занятий физической культурой с целью профилактики таких нарушений здоровья как плоскостопие, нарушения осанки, зрения
Ключевые слова: физическая культура, здоровье, профилактика заболеваний

Пенькова Ирина Витальевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Омская академия МВД России
г. Омск, пр. Комарова, 7

Карпова Наталия Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный социальный университет
г. Москва, ул. Вильгельма Пика, 4

The article analyzes the responses of participants in 2486 Internet Olympics for Physical Culture, representing all regions of our country, as well as all types of educational institutions. The analysis to determine the level of knowledge of children on health promotion, organization of rational motive mode, hardening capability of independent organization of physical training to prevent such violations of health as a flat, incorrect posture, vision

Key words: physical education, health, disease prevention

Penkova Irina Vitalievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Omsk Academy of the Ministry of the Interior of Russian
Omsk, Komarova ave., 7

Karpova Natalia Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Russian state social university
Moskva, W. Pika st., 4

Согласно ФГОС к окончанию школы в результате освоения базового курса физической культуры выпускники должны уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; а также владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособно-

сти, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью [1, с. 21].

Кроме этого, исследования, проведенные Л.И. Лубышевой, показали, что слабый уровень теоретических знаний в области физической культуры и спорта во многом определяет пассивное отношение людей к самоорганизации здорового образа жизни и семейному физическому воспитанию, реальному включению в физкультурно-спортивную деятельность [2, с. 42].

Для исследования уровня знаний по вопросам, связанным с укреплением здоровья, профилактикой заболеваний нами были проанализированы ответы школьников, принявших участие в интернет-олимпиадах «Физическая культура», проводимых центром дополнительного образования «Снеил». Нами были проанализированы ответы участников по вопросам, отражающим различные стороны здорового образа жизни (режиму дня, рациональному двигательному режиму, закаливанию и т.д.), профилактике плоскостопия, нарушения зрения, нарушения осанки. Также необходимо отметить, что формат вопросов, предлагаемых школьникам, соответствовал требованиям компетентностного подхода. В олимпиаде приняли участие 2486 человек, представляющие все регионы нашей страны, все типы общеобразовательных заведений.

Полученные результаты выглядят следующим образом.

Правильно назвать продолжительность работы за компьютером, которая не приводит к ухудшению зрения смогли только 40% школьников 1-2 классов и 30% учащихся 3-4 классов. Правильно расположить источник света смогли 45% школьников 1-4 классов. Около 90% младших школьников смогли правильно выбрать позу для работы и просмотра телевизора, которая лучше всего способствует сохранению зрения. В 5-7 классах правильно на эти вопросы ответили уже 95 % детей. Кроме этого 75% учащихся 5-7 классов знают упражнения, способствующие профилактике нарушений зрения.

Таким образом, если выбор правильной рабочей позы школьников 1-7 классов не вызывает затруднений, то длительная работа за компьютером и неправильное освещение не воспринимаются детьми начальной школы как опасные факторы, который могут способствовать нарушению зрения. Однако в процессе обучения в школе уровень знаний по данной проблеме повышается и к 5-7 классу до 75% детей знают основные средства профилактики нарушений своего зрения.

На вопросы, связанные с правильной организацией режима дня (длительность сна, двигательный режим, сочетание труда и отдыха), смогли дать правильные ответы 58,3% детей 1-2 классов, 65,7% 3-4 классов, 41,1% учеников 5-7 классов, 60% учеников 8-9 классов и 72% учеников 10-11 классов.

По вопросам, связанным с профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата были получены следующие результаты.

Выбрать правильное положение за партой, способствующее сохранению правильной осанки смогли 85% школьников 1-2 классов и 95% учащихся 3-4 классов. Однако правильно подобрать упражнения для профилактики нарушений осанки смогли только от 50% учащихся 3-х классов до 61% школьников 11-х классов. Выбрать упражнения, действительно способствующие предупре-

ждению плоскостопия, смогли от 68% детей 3 класса до 70% школьников 11 класса.

Вероятно, вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей уделяется некоторое внимание в процессе физического воспитания, однако его явно недостаточно. Всего только чуть более половины школьников знают как, а, следовательно, могут самостоятельно организовать формирование правильной осанки и нормальных сводов стоп.

Правильно ответить на вопросы, характеризующие двигательный режим, оказывающий положительное влияние на здоровье смогли только от 38 до 50% школьников 5-11 классов. При этом правильно выбрать время суток, когда рекомендуется занятие спортом, смогли только 14-15% школьников старших классов.

Однако самые слабые результаты были получены в вопросах, связанных с закаливанием. Правильно определить влияние различных закаливающих процедур на организм смогли только от 4% детей 5-7 классов до 10% школьников 10-11 классов. Правильно подобрать температуру закаливающих процедур смогли не более 23% школьников. На наш взгляд, данная ситуация во многом связана с наличием большого количества информации по закаливанию, иногда довольно противоречивого содержания, в которой школьники пока еще ориентируются с трудом.

Таким образом, в целом современная организация физической культуры в образовательных учреждениях способствует формированию знаний по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, однако зачастую эти знания фрагментарны и не могут обеспечить формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к своему здоровью.

Список литературы:

1. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦИФК, 1992.

© 2015, Пенькова И.В., Карпова Н.В.

Исследование эффективности формирования знаний по укреплению здоровья в образовательном процессе по физической культуре

© 2015, Penkova I.V., Karpova N.V.

Investigation of the efficiency of formation of knowledge on health promotion in the educational process on physical training