

dr hab. prof. PO Cezary Kuśnierz, PhD associate prof. Volodymyr Saienko
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole, Polska

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПОЛЬСЬКИХ ГІМНАЗИСТІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Фізична активність є способом збереження здоров'я для людини будь-якого віку. В період зростання та розвитку молодого організму фізична активність оказує позитивний ефект на різноманітні фізіологічні процеси. Водночас постає питання чи впливає середа та місцевість на ступень фізичної активності. Означена проблема і сформувала актуальність даного дослідження.

Важливість фізичної активності для формування та збереження здоров'я людини, розкрито у ряді досліджень [4, 9, 10]. Позитивний вплив східних єдиноборств та оздоровчих систем обґрунтовується у працях [1-3]. У попередніх роботах нами теж висвітлені деякі базові положення [5-8]. Дана робота спрямована на вивчення фізичної активності польських гімназистів в сільській місцевості.

Метою дослідження є визначення рівня фізичної активності польських гімназистів сільської місцевості в позаурочний час.

Виходячи з поставленої мети, в грудні 2015 року було проведене дослідження, в якому взяли участь 142 гімназисти з сільської місцевості Опольського воєводства (Польща). Випробуванним було поставлено наступне запитання: «Як ви проводите позанавчальний час?».

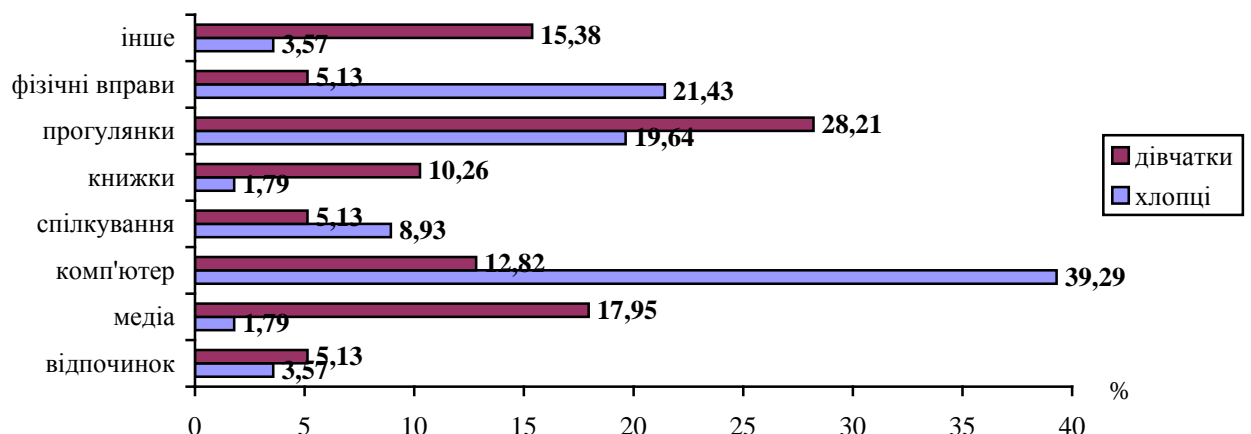


Рис. 1. Відсоткове співвідношення проведення позанавчального часу польськими гімназистами сільської місцевості

Як видно з рис. 1, лише 21,43% хлопців-гімназистів та 5,13% дівчаток цілеспрямовано приділяють увагу фізичним вправам. Ще 28,21% дівчаток і 19,64% хлопців обирають прогулянки, що теж корисно для рухової активності. Водночас більше половини респондентів не здійснюють достатнього обсягу рухової активності.

Дослідження видів фізичної активності в позаурочний час польських гімназистів з сільської місцевості (рис. 2) визначив найбільшу популярність їзди на велосипеді (у хлопців – 40,11%, у дівчаток – 33,33%) та футболу (у хлопців – 20,43%, у дівчаток – 20,03%).

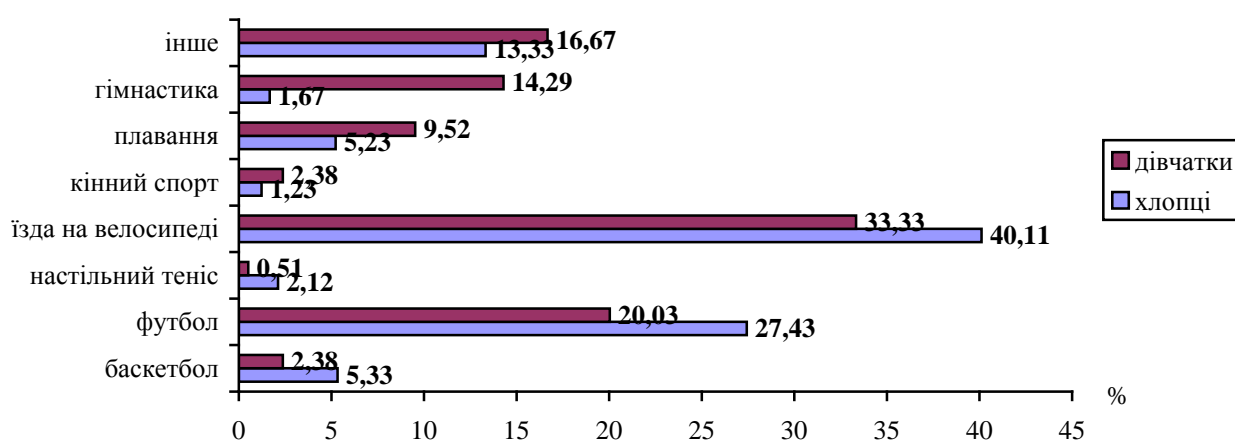


Рис. 2. Види фізичної активності польських гімназистів сільської місцевості в позаурочний час

Висновки.

1. Більшість польських гімназистів з сільської місцевості не приділяють фізичній активності достатньої уваги в позаурочний час.

2. Найбільшою популярністю у польських гімназистів з сільської місцевості користується їзда на велосипеді та футбол.

У перспективах подальших досліджень заплановано проведення аналізу надання переваги польськими старшокласниками конкретному виду спорту на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ФВіС] / В. Г. Саєнко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

2. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

3. Толчева Г. В. Формування фізичного здоров'я в учнів молодшого та середнього шкільного віку на заняттях з йоги / Г. В. Толчева // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 196–201.

4. Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych / pod red. W. Moski, Z. Ossowskiego. – Gdańsk : Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, 2014. – 181 s.

5. Kasprzyszyn P. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin / P. Kasprzyszyn, V. Saienko, M. Canlı // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 65–68.

6. Kuśnierz C. Values associated with practicing modern karate as a form of cultivating old Japanese Bushido patterns / C. Kuśnierz // Ido Mov Cult. – 2011. – Vol. 11. – pp. 1–5.

7. Montoya D. Korzystanie z nowoczesnego sprzętu i oprogramowania w procesie treningu z fighterami sztuk walki / D. Montoya, L. Boakye, V. Saienko // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 2. – С. 65–68.

8. Rogowska A. Determinants of the attitude towards combat sports and martial arts // A. Rogowska, C. Kuśnierz // Journal of Combat Sports and Martial Arts. MEDSPORTPRESS. – 2013. – 2(2); Vol. 4. – pp. 185–190.

9. Sas-Nowosielski K. Wychowanie do aktywności fizycznej / K. Sas-Nowosielski. – Katowice : AWF, 2003. – 221 s.

10. Wykorzystanie badań naukowych w wychowaniu fizycznym i sporcie : praca badawcza z 4 obszarów aktywności ruchowej: sport, wychowanie fizyczne, rekreacja i fizjoterapia. Cz. 4 / pod red. J. Iskry, R. Tatarucha, C. Kuśnierza. – Opole : Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, 2013. – 362 s.