

Список цитируемых источников

1. Вебер, М. История хозяйства. Город / М. Вебер. — М. : Канон-Пресс-Ц : Кучково поле, 2001. — 576 с.
2. Перцик, Е. Н. Геоурбанистика / Е. Н. Перцик. — М. : ACADEMIA, 2009. — 432 с.
3. Burgess, E. W. The Urban Community: Selected papers from the proceedings of the American sociological society / E. W. Burgess. — Chicago : University of Chicago Press, 1927. — 529 p.

УДК 63.71

Я. А. Воробьева, Н. Н. Матвиенко, Е. В. Чурилов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. В последние годы нарастает тенденция к ухудшению состояния здоровья учащихся старшего школьного возраста. Это обусловлено социально-экономическим и экологическим положением, неправильным образом жизни, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, а также недостаточной двигательной активностью школьников.

В выполнении необходимого двигательного режима целесообразно использовать все формы физического воспитания старших школьников в целях обеспечения эффективного объема двигательного режима. Одной из таких форм физического воспитания учащихся старшего школьного возраста являются внеурочные индивидуальные занятия, где самостоятельно используются средства физической культуры, спорта и туризма.

Несмотря на то, что в последние годы накоплен достаточно обширный материал по вопросам методики самостоятельных занятий физической культурой старших школьников, значительная часть ее разделов, касающихся структуры и содержания самостоятельных занятий, техники базовых упражнений, развитие функциональных возможностей, характеризующих эффективность самостоятельных занятий с различной направленностью, не получила достаточно углубленной научной разработки.

Основная часть. Самостоятельные занятия — занятия физическими упражнениями, обусловленные задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности. Целью данных занятий является укрепление здоровья, коррекция форм тела, активный отдых, достижение спортивных результатов и др. [1].

Самостоятельные занятия физической культурой, на наш взгляд, являются основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни старших школьников. Данные занятия призваны решать следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности старшеклассников за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру;
- 2) привитие устойчивого интереса и потребности обучающихся к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;
- 3) обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, получение дополнительных знаний в области физической культуры;
- 4) привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечение к ней своих товарищей и членов семьи [2].

Включение старших школьников в самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает: предварительную совместную деятельность учителя и обучающихся; определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями; определение средств решения поставленных задач с учетом индивидуальных способностей; осуществление самоконтроля.

Разработка и внедрение системы планомерного приобщения старших школьников к активным самостоятельным занятиям во внеучебное время в течение всего периода обучения, воспитание потребности к физической культуре — главные пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

Чтобы выяснить отношение к самостоятельным занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведен анкетный опрос среди обучающихся 10—11 классов ГУО «СШ № 21 г. Барановичи».

Предложенная учащимся анкета состояла из утверждений, каждое из которых школьникам предлагалось оценить по пятибалльной системе в зависимости от степени своего согласия с ними по следующему критерию: 5 баллов — согласен полностью, 1 балл — не согласен совсем.

Анализ полученных результатов осуществлялся путем вычисления среднего показателя по каждому из предложенных утверждений.

Средний показатель утверждения «Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой» (занятия) составил 2,4 балла. Показатель выше среднего в данном утверждении выявлен у 70 % учащихся, ниже среднего — у 30 %. Средний показатель утверждения «Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие» (физкультурно-спортивная работа) составил 2 балла. Показатель выше среднего отмечен у 53,4 %, ниже среднего — у 46,6 %. Средний показатель утверждения «Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка» (активный отдых) составил 2,5 баллов. Показатель выше среднего отмечен у 66,6 % испытуемых, ниже среднего — у 33,4 %.

Следующая группа вопросов позволила выявить мотивы старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой. Представим полученные результаты в виде иерархического списка.

1. Получение удовольствия от занятий физкультурой и спортом (3 балла).
2. Улучшение настроения и самочувствия; возможность развиваться физически; поднятие эмоционального тонуса (2,9 балла).
3. Возможность одержать победу в соревнованиях (2,8 балла).
4. Возможность воспитания волевых качеств (смелости, решительности, самодисциплины) (2,6 балла).
5. Польза для здоровья (2,5 балла).
6. Возможность использовать полученные знания в дальнейшей жизни; престижность занятий спортом (2 балла).

Таким образом, стремление обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в первую очередь вызвано получением эмоционального удовольствия от данных занятий.

В ходе анкетирования мы также выяснили, что многие учащиеся занимаются в спортивных секциях. При этом было установлено, что мотивом для данных занятий является возможность получения высоких результатов, побед и достижений. Следует отметить, что такой мотив как мода, престиж занятий спортом, оказался в иерархическом списке на последнем месте. Это означает, что данный мотив не играет существенной роли в мотивационной структуре обучающихся.

Заключение. Проведенное исследование показало понимание старшими школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную их мотивацию. Учащиеся старших классов положительно относятся к урокам физической культуры, понимают их ценность и решительно настроены на преодоление возможных препятствий на пути к занятиям спортом. Это говорит о высоком уровне целеустремленности и потребности учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Таким образом, процесс самостоятельных занятий физической культурой должен носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий обучающийся получал ожидаемый результат, он должен обладать определенным уровнем знаний в данной области, особенно методического характера, и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

Список цитируемых источников

1. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Фізич. культура і здоров'я. — 2012. — № 1. — С. 47—51.
2. Коледа, В. А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе / В. А. Коледа // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. рекомендации / отв. ред. Р. Н. Медников ; Белорус. гос. ун-т. — Минск, 2001. — С. 9—14.

УДК 796.323.2

Р. А. Дюфур, А. Л. Протасюк, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Одним из важнейших качеств волейболистов является быстрота — способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту. Общая быстрота — это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью. Специальная быстрота — это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений [1].

Скоростные способности спортсмена проявляются в трех основных формах: в латентном времени двигательной реакции, скорости одиночного движения, частоте движений. Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты [1].