

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Проблема состояния здоровья населения в Беларуси с каждым годом становится всё острее. Особенно это касается детей и подростков. Результаты массовых обследований их состояния здоровья угрожающе. От класса к классу снижается количество здоровых детей, могут считаться здоровыми в среднем около 10—15% выпускников.

Именно в подростковом возрасте (12—16 лет) наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости по всем классам болезней. За последние десять лет первичная заболеваемость подростков в целом выросла на 46,1%, общая заболеваемость — на 50,2%. Более высокий рост общей заболеваемости косвенно указывает на накопление хронической патологии [1, с. 47].

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния старших школьников.

Многочисленные исследования убедительно доказали, что только систематические и научно обоснованные в методическом плане самостоятельные занятия физической культурой становятся эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельные занятия физической культурой — одно из наиболее эффективных средств профилактики здоровья, оно способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению физической подготовленности.

Основная часть. Цель исследования — изучить особенности самостоятельных занятий физической культурой как фактора, направленного на повышение физической подготовленности старших школьников.

При выполнении исследования были использованы следующие группы методов: 1) теоретические — анализ и обобщение педагогической и методической литературы по изучаемой проблеме; 2) эмпирические — анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование.

Экспериментальная работа проводилась на базе ГУО «СШ № 9 г. Барановичи» и ГУО «СШ № 21 г. Барановичи». В эксперименте приняли участие 100 старших школьников 10-х классов. Из них 50 учеников контрольной группы (далее — КГ) (10 «А», 10 «Б» классы — СШ № 21) и 50 учеников экспериментальной группы (далее — ЭГ) (10 «А», 10 «П» классы — СШ № 9).

Исследование проводилось в три этапа.

I этап — констатирующий эксперимент — был направлен на выявление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у учащихся КГ и ЭГ, определение уровня теоретических знаний и физической подготовленности старших школьников ЭГ и КГ.

Для реализации задачи, направленной на выявление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и уровня теоретических знаний у старших школьников? был использован метод анкетирования.

В ходе проведения анкетирования всем обучающимся была предложена анкета, состоящая из двух тематических блоков: 1) мотивационный блок направлен на выявление ведущих мотивов к самостоятельным занятиям физической культурой старших школьников; 2) теоретический блок направлен на определение уровня теоретических знаний учебной программы по физической культуре, касающихся методики самостоятельных занятий физической культурой.

Для определения уровня физической подготовленности старших школьников применяли метод тестирования.

Констатирующий этап исследования показал, что большинство обучающихся ЭГ и КГ имеют низкий, ниже среднего и средний уровни физической подготовленности. Важнейшими мотивами самостоятельных занятий физической культурой среди старшеклассников в первую очередь является возможность получения эмоционального удовольствия от данных занятий. Установлено, что большинство обучающихся имеют низкий уровень теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Все это говорит о необходимости организации работы с данными обучающимися по повышению теоретических знаний и положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой как фактору повышения уровня физической подготовленности старших школьников.

II этап — формирующий эксперимент — заключался в проведении с обучающимися ЭГ методической работы, направленной на формирование теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физической культурой, а также на повышение уровня физической подготовленности.

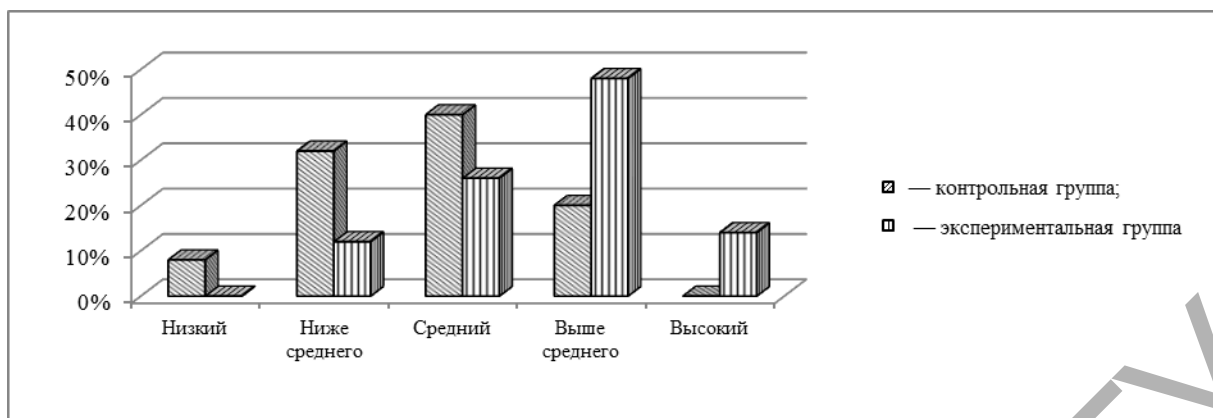


Рисунок 1 — Сравнительный анализ уровней физической подготовленности КГ и ЭГ на контрольном этапе эмпирического исследования

На формирующем этапе исследования со школьниками ЭГ была организована методическая работа по повышению уровня теоретических знаний и внедрению в их досуг самостоятельных занятий физической культурой. Для достижения положительного результата были проведены беседы, разработаны методические рекомендации «Организация самостоятельных занятий физической культурой для старшеклассника» для обучающихся.

С обучающимися КГ проводились только уроки по физической культуре и здоровью в соответствии с учебной программой по физической культуре.

III этап — контрольный эксперимент — заключался в повторном определении уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ.

Для наиболее полного представления в определении эффективности проведённой на контрольном этапе исследования работы по повышению уровня физической подготовленности обучающихся старших классов, проведём сравнительный анализ результатов КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования (рисунок 1).

Как показывает данная диаграмма, среди старших школьников ЭГ уровни физической подготовленности стали значительно выше, т. е. произошла положительная динамика. На 18 и 16% уменьшилось количество учащихся с ниже среднего и средним уровнем физической подготовленности соответственно. На 30% увеличилось количество учащихся, имеющих выше среднего уровень физической подготовленности. Что касается высокого уровня физической подготовленности, которого не было выявлено ни у одного учащегося ЭГ на констатирующем этапе нашего исследования, то после проведения формирующего этапа, на контрольном этапе, количество учащихся с данным уровнем физической подготовленности составило 14%. Все эти данные значительно отличаются от результатов, показанных учащимися КГ, в которых нами не проводилась работа по повышению физической подготовленности старших школьников.

Заключение. Систематические самостоятельные занятия физической культурой способствуют повышению уровня физической подготовленности старших школьников. 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. Проведенное исследование показало понимание старшими школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную их мотивацию. Результаты анкетирования показали, что обучающиеся 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 обучающихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Таким образом, критериями эффективности проделанной работы исследования являются:

- 1) мотивационная готовность старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой;
- 2) расширение уровня знаний по методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 3) повышение уровня физической подготовленности старших школьников.

Список цитируемых источников

1. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Фіз. культура і здоров'я. Сер. «У дапамогу педагогу». — 2012. — № 1. — С. 47—51.