

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.035

А. А. Акула, Н. Н. Филимонов

Государственное учреждение образования «СШ № 9 г. Барановичи им. Г. Н. Холостякова», Барановичи, Республика Беларусь

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. В настоящее время все больше специалистов в области физического воспитания сходятся во мнении, что уроки физической культуры и здоровья должны иметь оздоровительную направленность, но при этом нельзя забывать о заинтересованности детей в занятиях физической культурой и спортом.

Для повышения эффективности физического воспитания, на наш взгляд, является применение на уроках физической культуры различных современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые позволяют обеспечить расширение и увеличение функциональных возможностей, повышение резистентности организма и профилактику заболеваемости старших школьников [1, с. 14].

Результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий должно быть достижение цели, которая заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в сочетании с воспитанием духовных и морально-волевых качеств обучающихся. При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий различных направлений наступает оздоровительный эффект, повышается мотивация к регулярным физическим оздоровительным нагрузкам в течение всей жизни, что, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни в целом; корректирует, восстанавливает и развивает функциональные возможности организма; укрепляет и сохраняет здоровье в целом.

Основная часть. В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся формируется сознательное отношение к своему здоровью, вырабатываются умения ведения здорового образа жизни, а также навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Занятия физической культурой сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья школьников [2, с. 24].

Экспериментальная работа в ходе исследования проводилась на базе ГУО «Средняя школа № 9 г. Барановичи им. Г. Н. Холостякова». Выборку испытуемых составили учащиеся старшего школьного возраста (10—11 классы) в количестве 85 человек.

С целью выявления, какие физкультурно-оздоровительные технологии используют учащиеся старшего школьного возраста была разработана анкета.

Для решения поставленных цели и задач экспериментальной части исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистические методы.

Анализ полученных результатов осуществлялся путем большинства одинаковых ответов по каждому из предложенных вопросов, на основании чего делался вывод об отношении учащихся.

Одним из способов формирования, сохранения и восстановления здоровья современного человека является оздоровительная физическая культура, в основе которой находится целенаправленная двигательная активность, играющая важную роль в поддержании нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Чтобы выявить какие физкультурно-оздоровительные технологии применяются на уроках физической культуры был проведен анкетный опрос среди учащихся старшего школьного возраста.

Результаты эмпирического исследования позволяют констатировать, что из современных оздоровительных методик 93 % опрошенных школьников знают только аэробику, йогу, фитнес и стретчинг.

На вопрос «Какими физкультурно-оздоровительными технологиями Вы занимаетесь?» респонденты ответили следующим образом: 40 % — занимаются фитнесом; 25 % — аэробикой; 23,3 % — стретчингом; 8 % — силовые упражнения под музыку; 3,7 % — ничем не занимаются.

Следовательно, можно отметить, что школьники в основной массе занимаются фитнесом, аэробикой и стретчингом и только 3,7 % ничем не занимаются.

В ходе данного исследования мы определили, какие физкультурно-оздоровительные технологии привлекают учащихся старшего возраста и чем бы они хотели заниматься: 43 % — упражнения на координационной лестнице; 36 % — аэробика; 21 % — силовые упражнения.

Для выявления популярных оздоровительных технологий среди обучающихся, респондентам был задан вопрос «Какие физкультурно-оздоровительные технологии Вы бы хотели, чтобы применялись в вашей школе на уроках физической культуры и здоровья?». На данный вопрос — 70 % ответили, что хотят что-то новое, не-

известное для них и интересное (например, упражнения на координационной лестнице), остальные — стретчинг, силовые, аэробику, йогу и фитнес.

Следовательно, можно отметить, что школьники в основной массе выбирали те, физкультурно-оздоровительные технологии, которые хорошо знали. Большинство отмечает, что их знания о научных принципах оздоровления находятся на уровне первоначальных представлений, хорошо было бы их пополнить и систематизировать для выбора подходящей методики. Поэтому мы провели небольшой обзор как традиционных, но очень актуальных сегодня, так и новомодных оздоровительных систем. Человек любого возраста может выбрать ту методику оздоровления, которая ему нравится и соответствует состоянию здоровья.

Интерес к занятиям физической культурой возникает в том случае, если ученик испытывает удовольствие от процесса деятельности, на что влияет характер взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время урока. Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека, а также осведомлять о физкультурно-оздоровительных технологиях.

К мотивам, побуждающим к занятиям физической культурой и спортом, т. е. к физической активности, можно отнести:

- мировоззренческие мотивы (стремление понимать спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, чтобы разбираться в ней; желание расширить жизненный кругозор;
- стремление овладеть знаниями и умениями здоровые сберегающих технологий;
- стремление приблизиться в развитии к своему идеалу (выдающиеся спортсмены);
- деятели в сфере физической культуры;
- близкие, активно занимающиеся физической культурой и спортом (и следовать его примеру);
- мотивы долга и ответственности (понимание общественной значимости самообразования в сфере физической культуры, необходимости получения знаний как выполнение своего долга (перед самим собой, родителями, учителями, коллективом, обществом));
- познавательные мотивы (бескорыстный познавательный интерес, познавательный интерес к физической культуре с ориентацией на реализацию в жизни, удовлетворение от физического усилия, преодоления трудностей, от напряженной интеллектуальной и физической деятельности; желание самостоятельно разобраться в вопросе, стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей);
- престижные мотивы (стремление оценить свои возможности; неудовлетворенность своим положением в коллективе, стремление быть лучшим или равным в коллективе, желание заслужить одобрение окружающих, желание понравиться противоположному полу, чувство самолюбия, стремление всегда и во всем быть первым);
- мотивы вынужденности (познаю, так как заставляют родители, преподаватели, товарищи и другие, стремление избежать неприятностей (замечаний преподавателей, плохих оценок), боязнь показаться ограниченным или ленивым человеком).

На основании выделенных мотивов и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями определяются основные причины, побуждающие школьников к занятиям физической культурой и спортом: получение удовольствия от упражнений, общение, забота об укреплении здоровья, стремление к физическому совершенствованию; снятие нервного напряжения, стремление угодить родителям.

Резюмируя данные анкетного опроса, можно констатировать, что современные старшеклассники положительно относятся к физкультурно-оздоровительным технологиям.

Заключение. Таким образом, для повышения эффективности физического воспитания, на наш взгляд, является применение на уроках физической культуры различных современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые позволяют обеспечить расширение и увеличение функциональных возможностей, повышение резистентности организма и профилактику заболеваемости старших школьников.

Анализ научно-методической литературы указал на то, что изучение научно-методической литературы, внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания вызывает положительную мотивацию к урокам, большой интерес и желание заниматься у большинства из них.

В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся формируется сознательное отношение к своему здоровью, вырабатываются умения ведения здорового образа жизни, а также навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Занятия физической культурой сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья школьников.

Следовательно, современные физкультурно-оздоровительные технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры, являются действенным средством повышения интереса у обучающихся к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению уровня здоровья молодежи.

Список цитируемых источников

1. Бальсевич, В. К. Сущность новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы ее реализации / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. — Казань, 2011. — 128 с.
2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 1. — С. 23—25.