

Резюмируя данные исследования, можно указать на то, что уровень развития координационных способностей за время эксперимента у обучающихся ЭГ существенно повысился.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что систематическое использование специально подобранных подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, способствуют повышению уровня координационных способностей.

Таким образом, на основании проведённого исследования и анализа полученных положительных результатов мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Эффективность методики развития координационных способностей, установленная в ходе исследования, позволяет рекомендовать использование данной методики не только уроках физической культуры и здоровья с младшими школьниками, но и на занятиях в спортивных секциях.

2. Учителям физической культуры рекомендуем вести контроль по основным показателям координационных способностей в течение учебного года с целью отбора эффективных средств и методов воздействия на данные способности, так как уровень их развития определяет готовность обучающихся к овладению новым, более сложным двигательным действиям.

Следовательно, полученные данные эксперимента имеют определённое значение для практики физического воспитания, так как облегчают более дифференцированный подход к оценке координационных способностей детей младшего школьного возраста. Это позволит тщательно подбирать и планировать соответствующие средства, которые будут содействовать эффективному развитию координационных способностей обучающихся младших классов с учетом их физических особенностей.

Вместе с тем, по нашему мнению, полученные в ходе исследования результаты будут полезны учителям физической культуры, учителям начальных классов, педагогам-организаторам.

Таким образом, критериями эффективности проделанной работы исследования являются: полноценное физическое развитие обучающихся младших классов; оптимальная двигательная активность младших школьников; восстановление и совершенствование психофизических способностей; повышение уровня координационных способностей.

Список цитируемых источников

1. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы / Р. А. Ахундов. — М. : Педагогика, 1999. — 134 с.

УДК 796.11.3.

К. П. Прокопчук, В. С. Юхимович, С. Э. Василевская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Приобщение старших школьников к физической культуре — главное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учёба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены, чем крепче здоровье школьника, тем продуктивнее обучение.

Занятия физической культурой сегодня является одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья школьников. 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.

Выработка здорового образа жизни связана с личностно-мотивационным воплощением индивида своих социальных, психологических, физических возможностей, а формирование потребностей в регулярных занятиях физическим самосовершенствованием способствует активизации личности, созданию оптимальных условий ее функционирования в обществе [1, с. 90].

Основная часть. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме позволяет утверждать, что потребности в физической культуре являются одной из главных побудительных, направляющих сил в поведении человека.

Поскольку мотивы, интересы, потребности являются составной частью физической культуры личности, поэтому целью экспериментальной части исследовательской работы является изучение отношения старших школьников к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Экспериментальная работа в ходе исследования проводилась на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Барановичи». Выборку испытуемых составили учащиеся старшего школьного возраста (10—11 классы) в количестве 87 человек.

С целью изучения отношения старших школьников к своему здоровью, здоровому образу жизни, обучающимся была предложена анкета, которая состояла из 35 утверждений.

Результаты эмпирического исследования позволяют констатировать следующие данные:

Большинство опрошенных (90,7 %) положительно оценивают роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья: 31,8 % респондентов считают, что состояние здоровья человека в основном определяется образом жизни; 30,4 % ссылаются на фактор наследственной; 22 % — отмечают влияние экологической обстановки; 6,4 % связывают состояние здоровья человека с качественным и сбалансированным питанием; 5 % — с материальным положением; 4,1 % — психологическими перегрузками.

На вопрос о причинах, влияющих на ухудшение состояния здоровья школьников во время обучения респонденты ответили следующим образом: 35,2 % — стрессовые ситуации (в семье, в школе); 34,3 % — высокие учебные нагрузки; 16,4 % — конфликтные ситуации в школе; 10 % — нарушение режима дня и питания; 4,1 % — гиподинамия.

В ходе данного исследования нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Основными мотивами, побуждающими их заниматься физической культурой, являются: укрепление здоровья (28,8 %); возможность уверенно чувствовать себя (24,4 %); формирование красивой фигуры (20,1 %); разрядка, отдых (12,2 %); повышение уровня физической подготовленности (10,1 %); для будущей профессиональной деятельности (4,2 %).

Огорчает, тот факт, что лишь 10,1 % респондентов относятся к физической культуре как средству повышения уровня физической подготовленности. Для будущей профессиональной деятельности используют средства физической культуры только 4,2 % опрошенных подростков.

Следует заметить, что при существующей организации учебных занятий по физическому воспитанию учащимся школы приходится заниматься в режиме жёсткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведёт к пассивности, в результате чего исчезает желание заниматься. Естественным выглядит желание школьников, чтобы с ними считались, учитывали их мнение, а не только предъявляли требования и заставляли выполнять задания. С учётом этого нам необходимо было знать интересы и потребности подрастающего поколения для дальнейшей работы с ним.

По данной проблеме вызвали интерес ответы старшеклассников на вопрос «Что вам нравится на занятиях по физическому воспитанию в школе?». Полученные сведения позволили выявить такие оценки и суждения респондентов: доступность физических упражнений и умеренные физические нагрузки — 39,7 %; разнообразие в занятиях — 30,4 %; возможность познать себя — 15,2 %; внимательное и корректное отношение учителя — 10,3 %; наличие индивидуального подхода на занятиях — 4,4 %.

На вопрос «Что вам не нравится на уроках физической культуры и здоровья в школе?» респонденты ответили следующим образом: нехватка спортивного инвентаря — 57,6 %; неудобное расписание уроков — 22,3 %; недостаточное использование спортивных и подвижных игр на занятиях — 20,1 %.

На вопрос «Какими видами физических упражнений вы предпочли бы заниматься?» были получены такие ответы: спортивными играми — 65,3 %; упражнениям и на тренажёрах — 56,0 %; плаванием — 39,8 %; лёгкой атлетикой — 25,6 %; лыжными гонками — 12,1 %.

Примечательно, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для учащихся старших классов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Как показало анкетирование, не участвуют в ней 52 % девушек и 39 % юношей.

В ходе анкетирования были получены данные об осведомлённости учащихся в области физической культуры и здорового образа жизни. Отвечая на вопрос «Какая информация в области физической культуры и спорта для вас наиболее интересна?», школьники выразили свои мнения в таком порядке: повышенный интерес вызывает информация о рациональном питании (56 %); о методике оздоровления с помощью физической культуры (46 %); избавления от лишнего веса (43 %); о вопросах регулирования половой жизни (34 %); о закаливании (21 %); потребность в информации, связанной с применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (20 %); о нетрадиционных системах физических упражнений (18 %); использование бани и сауны (10 %).

Таким образом, результаты проведённого анкетного опроса старшеклассников указали на недостаток физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства из школьников. Так, 90,7 % опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в них 52 % девушек и 39 % юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают лишь 34 % девушек и 42 % юношей. 65,2 % опрошенных учеников не занимаются физическими упражнениями во внеучебное время из-за отсутствия свободного времени, 6 % считают такие занятия бесполезным делом.

Заключение. Резюмируя данные анкетного опроса, можно констатировать, что современные старшеклассники положительно относятся к физкультурно-спортивным занятиям, и многие считают, что обладают достаточными знаниями в области физической культуры. При этом они занимаются физическими упражнениями как самостоятельно, так и в различных спортивных секциях.

Завершая анализ экспериментальной части исследования, подчеркнем несколько ключевых моментов.

1. Ценностный потенциал физической культуры, физкультурно-спортивную активность учащихся старшего школьного возраста можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом, обратив внимание на неумение учащихся распределять своё свободное время, нехватку теоретических знаний и недостаточную физкультурно-оздоровительную работу в школе.

2. Важным условием формирования здорового образа жизни старших школьников является вовлечение их в физкультурно-спортивную деятельность, так как занятия физической культурой и спортом способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои силы.

3. Результатом формирования здорового образа жизни старших школьников послужит позитивное отношение личности к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению.

4. Важной задачей не только педагогов, но и семьи старшего школьника является привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, как в школе, так и в свободное от учёбы время.

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

Список цитируемых источников

1. Калачевский, Г. В. Сохранение и укрепление здоровья — задача педагогическая / Г. В. Калачевский // Нар. асвета. — 2006. — № 11. — С. 89—92.