

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н. И. Филимонова, Т. И. Трищина

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Рассматриваются самостоятельные занятия физическими упражнениями как фактор повышения физической подготовленности учащихся старших классов. Доказывается эффективность применения самостоятельных занятий физической культурой школьниками старших классов с целью формирования теоретических знаний и физического совершенствования.

Ключевые слова: *самостоятельные занятия, физическая подготовленность, старший школьный возраст.*

Актуальность. Важность физического самовоспитания в старших классах обусловлена необходимостью будущего профессионального самоопределения. Нередко школьники выбирают дополнительные средства для решения личных, более узких задач с целью коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости; оперативного мышления; решительности и смелости; повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды [3. С. 18]. Такой выбор связан в первую очередь с требованиями жизнедеятельности старших школьников.

Неотъемлемым компонентом физической культуры личности является включённость обучающегося в активные формы занятий физическими упражнениями. Основная форма таких занятий — регулярные самостоятельные занятия [1. С. 5].

По характеру воздействия самостоятельные занятия физическими упражнениями являются важным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья старших школьников. В результате систематических самостоятельных занятий существенно повышаются физические возможности организма, улучшается физическая и техническая подготовленность [2. С. 25].

Цель и задачи. С целью изучения особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями как фактора повышения физической подготовленности учащихся старших классов была осуществлена экспериментальная работа, которая проводилась на базе средних школ № 9 и 21 г. Барановичи (Беларусь). В эксперименте приняли участие 100 десятиклассников. Исследование осуществлялось в три этапа:

1) сентябрь — октябрь 2015 г. — констатирующий эксперимент — был направлен на выявление мотивации к ведению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся контрольной и экспериментальной групп (КГ и ЭГ), определение уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста ЭГ и КГ;

2) ноябрь 2015 — март 2016 г. — формирующий эксперимент — заключался в проведении с учащимися ЭГ методической работы, направленной на формирование теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также на повышение физической подготовленности обучающихся;

3) апрель — май 2016 г. — контрольный эксперимент — заключался в повторном определении уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ.

Материалы и методы исследования. С целью реализации поставленной задачи, направленной на выявление мотивации к использованию различных форм самостоятельной двигательной деятельности и уровня теоретических знаний у старших школьников, был использован метод анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования на констатирующем этапе позволили определить следующее:

1. Мотивационный блок утверждений установил ведущие мотивы учащихся старших классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

2. Теоретический блок утверждений позволил определить уровень теоретических знаний, необходимых для полноценной организации

самостоятельных занятий, непосредственно самими учащимися.

Следует отметить, что у большинства учащихся старших классов (80% КГ и 82% ЭГ) выявлен низкий (1–2 балла) уровень теоретических знаний, необходимых им для организации самостоятельных занятий двигательной активностью.

Результаты анкетирования показали также, что наибольшую популярность среди учащихся КГ и ЭГ имеют оздоровительный бег (50%), спортивные игры (30%), занятия в тренажёрном зале (15%) и оздоровительная аэробика (5%).

Полученные данные тестирования уровня физической подготовленности обучающихся ЭГ и КГ на констатирующем этапе показали, что большинство старших школьников имеют средний, ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности. Следовательно, данные эксперимента указывают на необходимость использования эффективных средств, методов и приёмов физического воспитания, в том числе самостоятельных занятий физической культурой.

На формирующем этапе эксперимента со старшими школьниками ЭГ была организована методическая работа по повышению у них теоретических знаний и внедрению в их досуг самостоятельных занятий физическими упражнениями. С учащимися КГ проводились только уроки по физической культуре в соответствии с обязательной учебной программой по предмету «Физическая культура и здоровье».

Одним из направлений экспериментальной работы являлось формирование теоретических знаний по организации самостоятельных занятий физической культурой учащихся старшего школьного возраста. Для достижения поставленной задачи педагогами школ в начале каждого урока с учащимися КГ и ЭГ проводились беседы, согласно темам, установленным учебной программой. В беседах раскрывались сущность понятия самостоятельных занятий физической культурой, методика осуществления самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, проводился инструктаж по технике безопасности.

Для достижения положительного результата нами были разработаны методические указания «Организация самостоятельных занятий физической культурой для старшеклассника» для учащихся ЭГ по организации самостоятельных занятий физической культурой.

Контроль уровня теоретической готовности старших школьников был осуществлён с помо-

щью метода анкетирования. Учащимся было предложено повторно оценить по 5-балльной шкале уровень своего согласия с утверждениями теоретического блока.

Сравнение результатов уровня теоретических знаний среди учащихся двух групп позволяет нам сделать вывод, что у обучающихся ЭГ уровень теоретических знаний на контрольном этапе исследования значительно вырос в сравнении с результатами, показанными данной группой на констатирующем этапе исследования (низкий уровень не выявлен ни у одного учащегося) (рис. 1).

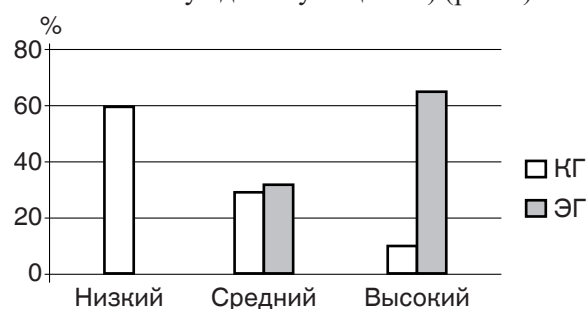


Рис. 1. Сравнительный анализ уровней теоретических знаний контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования

Что касается старших школьников КГ, то динамика наблюдается лишь в том, что на 20% уменьшилось количество учащихся, показавших низкий уровень теоретических знаний, высокий уровень теоретических знаний отмечен лишь у 10% (в ЭГ этот показатель равен 66%).

На контрольном этапе исследования мы повторно определили уровень физической подготовленности каждого из учащихся данных групп. Существенных изменений в уровне физической подготовленности у учащихся контрольной группы не произошло.

Таким образом, уровень физической подготовленности учащихся ЭГ существенно повысился за время проведения формирующего этапа исследования, что говорит об эффективности применения самостоятельных занятий физической культурой.

Для наиболее полного представления эффективности проведённой на контрольном этапе исследования работы по повышению уровня физической подготовленности учащихся старших классов осуществим сравнительный анализ результатов КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования (рис. 2).

Следовательно, результаты физической подготовленности старших школьников ЭГ стали зна-

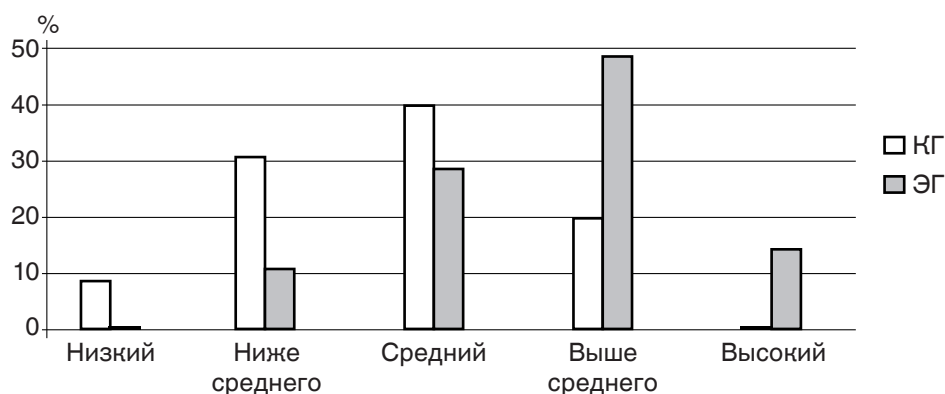


Рис. 2. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эмпирического исследования

чительно выше, то есть отмечена положительная динамика. Не стало учащихся с низким уровнем физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и экспериментальной работы исследования по изучаемой проблеме позволил сделать следующие выводы.

1. Большинство учащихся старших классов имеет устойчивую мотивацию и потребность к участию в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Важнейшими мотивами к самостоятельным занятиям физической культурой старшеклассников являются возможность иметь гармонично развитое телосложение; получать эмоциональное удовольствие от данных занятий. Данные эксперимента указали на то, что учащиеся старших классов положительно относятся к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, понимают их ценность и решительно настроены на преодоление возможных препятствий на пути к физкультурным занятиям. Это говорит о высоком уровне целеустремлённости и мотивации подростков к самостоятельной физкультурной деятельности.

2. Важной составляющей организации самостоятельной физкультурной деятельности является формирование теоретических знаний учащихся старших классов по методике проведения данных занятий [4. С. 16]. Констатирующий этап эксперимента указал на то, что у старшеклассников преобладает низкий уровень теоретической готовности. После проведения эмпирического исследования, на контрольном этапе, уровень теоретических знаний учащихся старших классов заметно вырос.

3. Результаты экспериментальной работы с учащимися старшего школьного возраста указали на положительную динамику уровня физической подготовленности. Всё это свидетельствует об эффективности применения самостоятельных занятий физической культурой школьниками старших классов с целью физического совершенствования.

Таким образом, процесс самостоятельной двигательной деятельности должен носить не стихийный, а направленный характер. Для достижения ожидаемого эффекта в процессе использования самостоятельной физкультурной деятельности занимающийся должен обладать определённым уровнем знаний в данной области, особенно методического характера, и иметь соответствующую потребность, интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Виноградов, Ю. А. Об активности учащихся на уроках физической культуры / Ю. А. Виноградов // Физ. культура в шк. — 1963. — № 5. — С. 4–8.
2. Гаптарь, В. М. Повышение уровня физической подготовленности подростков (16–17 лет) средствами туризма / В. М. Гаптарь // Мир спорта. — 2013. — № 4. — С. 24–27.
3. Кудрявцева, О. В. Психолого-педагогическая технология обучения двигательным действиям на занятиях физической культурой школьников 5–10-х классов / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, М. В. Соловых // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 5. — С. 18–23.
4. Куцаев, В. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой школьников / В. В. Куцаев. — Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2010. — 281 с.

Поступила в редакцию 17 апреля 2017 г.

Для цитирования: Филимонова, Н. И. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на физическую подготовленность старших школьников / Н. И. Филимонова, Т. И. Трищина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 79–82.

Сведения об авторах

Филимонова Наталья Ивановна — преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет. Барановичи, Беларусь. *fil.nick@mail.ru*

Трищина Татьяна Ивановна — преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет. Барановичи, Беларусь. *bysia_ka@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 3, pp. 79–82.

The Impact of Self-employment by Physical Culture, for Physical Training of Senior Pupils

N. I. Filimonova¹, T. I. Trishchina²

Baranovichi State University, Baranovichi, Belarus

¹*fil.nick@mail.ru*; ²*bysia_ka@mail.ru*

The article considers the self-study exercise as a factor, aimed at improving physical fitness of students of the senior classes. Proves the effectiveness of the use of independent physical training of the pupils of the senior classes with the purpose of formation of theoretical knowledge and physical improvement involved in the senior classes.

Keywords: *the self-study, physical fitness, senior school age.*

References

1. Vinogradov Yu.A. Ob aktivnosti uchashchikhsya na urokakh fizicheskoy kul'tury [The Activity of Pupils at Lessons of Physical Culture]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical Culture at School], 1963, no. 5, pp. 4–8. (In Russ.).

2. Gaptar V.M. Povysheniye urovnya fizicheskoy podgotovlennosti podrostkov (16–17 let) sredstvami turizma [Enhancing Level of Physical Preparedness of Adolescents (16–17 years) Tourism]. *Mir sporta* [World of Sport], 2013, no. 4, pp. 24–27. (In Russ.).

3. Kudryavtseva O.V., Belyayev V.S., Solovykh M.V. Psikhologo-pedagogicheskaya tekhnologiya obucheniya dvigatel'nykh deystviyam na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy shkol'nikov 5–10-kh klassov [Psychological-pedagogical Technology of Teaching Motor Actions in the Physical Training of Schoolchildren of 5–10 grades]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2014, no. 5, pp. 18–23. (In Russ.).

4. Kutsayev V.V. Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy shkol'nikov [Organization of Independent Physical Training of Student]. Yekaterinburg, 2010. 281 p. (In Russ.).