

являющаяся авторской разработкой ассоциации «Народный СпортПарк» (руководитель профессор Орлов В.А.) и аппаратно-программный комплекс центра медицинской профилактики «Истоки Здоровья» (руководитель Баландин Ю.П.).

Определялся паспорт здоровья и интегральная оценка здоровья ребенка, для определения психологического компонента здоровья использовался тест Люшера.

Выводы:

Систематические физические занятия теннисом и фитнесом позволяют улучшить уровень функциональных резервов организма и физической работоспособности детей.

Уровень физической работоспособности и функциональных возможностей неодинаков в зависимости от пола и длительности занятий теннисом.

Показатели двигательных качеств у детей, занимающихся теннисом и фитнесом, выше сверстников, не занимающихся спортом.

Психологически дети, занимающиеся теннисом и фитнесом, устойчивее к стрессам и имеют более высокий показатель эмоциональной стабильности

Обобщение полученных данных позволяет утверждать, что активные занятия теннисом и фитнесом следует рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но обязательно и для обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Использованные методы комплексного тестирования информативны, на их основе можно дать объективную оценку уровню функциональных резервов организма и физической работоспособности, выявить функционально слабые звенья и сравнить полученные профили активно занимающихся и не занимающихся спортом.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИОБЩЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Якимец И.В., канд. пед. наук

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

На сегодняшний день в физическом воспитании школьников сложилась проблемная ситуация, суть которой заключается в противоречии между возрастающими требованиями к вовлеченности детей в систематические занятия физической культурой и спортом и неуклонно снижающейся с возрастом двигательной активности (ДА) детей и подростков и интереса к ней. Уровень ДА детей и подростков обусловлен как биологическими, так и средовыми факторами, включающими и педагогическое воздействие. К периоду полового созревания биологическая потребность в ДА снижается вследствие нарастания торможения по «внутреннему» балансу (Е.П. Ильин). Поэтому, начиная со среднего школьного возраста, необходимо применять специальные педагогические приемы, направленные на нивелирование дефицита ДА. С этой целью нами была разработана педагогическая технология, направленная на повышение ДА школьников 11-12 лет путем приобщения их к систематическим самостоятельным занятиям с учетом физических, психических и социальных особенностей данного возраста. Концептуальными основами данной технологии являются: *подходы* – личностно-ориентированный и деятельностный; *принципы*: целесообразности, соответствия, субъектности, сотрудничества, вариативности содержания, основанного на индивидуализации и дифференциации. Основное положение технологии приобщения школьников к систематическим самостоятельным занятиям можно схематически изобразить следующим образом: «обучение взаимное обучение

самостоятельные занятия». Взаимное обучение дает возможность управлять не только процессом простого формирования двигательных умений и навыков, а и становлением умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий. Средства: игры, способствующие проявлению или выработке умений самостоятельности, активности, творчества, ролевые игры; поисковые упражнения; физические упражнения как уже известные, так и творческого характера, требующие от занимающихся создания новых сочетаний элементов; ритмические упражнения как хорошая основа для проявления учащимися сформированных навыков самостоятельной двигательной активности и творчества; элементы психологического тренинга.

Реализация педагогической технологии в процессе формирующего педагогического эксперимента позволила значительно улучшить у школьников 11-12 лет следующие показатели: *увеличить объем двигательной активности* (в часах в неделю): в экспериментальной группе (ЭГ) в летнее время при отсутствии обязательных занятий по физической культуре 73,8% школьников имели достаточный объем ДА, в то время как в контрольной группе (КГ) этот показатель составил 21,1%; *повысить уровень образованности* в области физической культуры в ЭГ на 48,4% , в то время как в КГ этот результат даже снизился на 9,7%. Результат ЭГ в конце педагогического эксперимента достоверно превосходит таковой в КГ ($t_{\text{набл.}}=2,34 > t_{\text{крит.}}=1,96$; $p < 0,05$); *увеличить уровень умений и навыков*, необходимых для осуществления самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности: в ЭГ – на 82,92%, в то время как в КГ этот показатель 2,72% ($t_{\text{набл.}}=15,75 > t_{\text{крит.}}=2,58$; $p < 0,01$). *увеличить уровень общей выносливости*: у девочек в ЭГ прирост составил 8,3% , в КГ – 1,35% ($p < 0,01$); у мальчиков в ЭГ – 7,8%, в КГ – 2,49% ($p < 0,01$); *скоростно-силовых способностей* – у девочек в ЭГ улучшение составило 8,18%, в КГ – 1,9% ($p < 0,01$); у мальчиков в ЭГ улучшение составило 6,6%, в КГ – 2,3% ($p < 0,01$); *координационных способностей* – у девочек в ЭГ улучшение составило 6,22%, в КГ – 0,7% ($p < 0,01$); у мальчиков в ЭГ улучшение составило 7,78%, в КГ – 1,54% ($p < 0,01$). Различия в показателях результатов в ЭГ и КГ после педагогического эксперимента позволяют констатировать, что эффективность использования педагогической технологии приобщения к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом подтверждена.

EXAMINING THE STUDENTS' RECREATION PREFERENCES ACCORDING TO MULTIPLE INTELLIGENCE AREAS

***Mine MÜFTÜLER, *Dr. Ali TEKİN, *Emrah AYKORA**

**School of Physical Education and Sports, Muğla University, Türkiye*

Gardner in 1983 (1) suggested that there existed eight different intelligence areas. These were as follows: 1) verbal / linguistic intelligence (word smart), 2) logical / mathematical intelligence (number smart), 3) visual / spatial intelligence (picture smart), 4) musical / rhythmic intelligence (music smart), 5) bodily / kinesthetic intelligence (body smart), 6) interpersonal intelligence (people smart), 7) intrapersonal intelligence (self-smart), and 8) naturalist intelligence (nature smart) (6). A person might have had more than one intelligence area. Recreation is volunteer activities that the people participated in their leisure time in order to acquire individual, psychological and social benefits. These activities might be in the forms of performance sports (8), physical exercise (5), and play (1), as well as in artistic and cultural forms (3). The purpose of the present study was to examine the recreation preferences of the students who currently enrolled in Muğla University according to their multiple intelligence areas. It was expected that the students' recreation preferences would differ according to their multiple intelligence areas.