

Романовская В.О.,

Дворяков М.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Romanovskaya V.O.,

Dvoryakov M.I.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF GENERAL SECONDARY EDUCATION

ABSTRACT. Physical training is an integral part of preparing young people for further professional activities. This article discusses the problems of strengthening and maintaining the health of pupils of general secondary educational establishments, as well as the role of physical culture and the problem of motivation.

KEYWORDS: physical culture; game method; competitive method; physical preparedness; skills and attainments; physical exercises.

АННОТАЦИЯ. Физическое воспитание является неотъемлемой частью подготовки молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности. В данной статье рассматриваются проблемы укрепления и сохранения здоровья учащихся учреждений общего среднего образования, а также роль занятий физической культурой и мотивации к ним.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; игровой метод; соревновательный метод; физическая подготовленность; умения и навыки; физические упражнения.

Оздоровительная физическая культура – это специфичная область применения средств физической культуры и спорта, нацеленная на оптимизацию физиологического состояния человека, восстановление сил, потраченных в процессе труда (учебы) и увеличение стойкости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и производства.

Оздоровительная физическая культура обеспечивает более подходящий функциональный фон для жизнедеятельности человека. Окружающая среда, профессиональная деятельность, а именно стрессы, недостаточная двигательная активность, неправильное питание, оказывают плохое воздействие на самочувствие и работоспособность человека. Увеличение стабильности организма к развитию целого ряда болезней, обусловленных как образом жизни, так и неблагоприятными влияниями окружающей среды, во многом зависит от использования средств оздоровительной физической культуры. Также физические упражнения оказывают тренирующее влияние на организм человека. Физические упражнения дают возможность увеличить

уровень физических качеств, помогают формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Занятия физическими упражнениями вызывают усиление окислительных процессов, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы, ускоряют процесс вхождения в работу, а также совершенствуют компенсаторные механизмы [3].

Издавна главной целью занятий физическими упражнениями являлось формирование знаний, двигательных умений и навыков, а также развитие двигательных способностей.

В нашей стране предусмотрены обязательные занятия физической культурой в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Таким образом, подрастающее поколение подготавливает свой организм к последующей профессиональной работе, формируя навыки здорового образа жизни.

Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования является формирование физической культуры личности учащихся при помощи становления их координационных и кондиционных способностей, формирования двигательных умений и навыков.

Одной из главных проблем сегодня является снижение уровня физической подготовленности подростков. За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился. Достаточно посмотреть на количество детей, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культурой или вовсе освобождены от уроков. Снижение уровня физической подготовленности привело к существенному понижению значимости физической культуры среди учащихся.

Решение этой проблемы требует от учителей физической культуры строить свою работу в рамках усиления и оптимизации учебно-воспитательного процесса, применять к учащимся индивидуальный подход.

Необходимо организовывать свои уроки и физкультурно-оздоровительные мероприятия таким образом, чтобы заинтересовать учащихся, воспитать стремление укреплять свое здоровье, отвлечь от вредных привычек, тем самым повысив мотивацию подростков к двигательной деятельности и приоритет здорового образа жизни.

Более эффективными методами, влияющими на проявление интереса к урокам физической культуры, являются соревновательный и игровой [2].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой – это достаточно сложный процесс, который затрагивает понятийный аппарат по физической культуре, а также освоение упражнений общеразвивающего характера, базирующихся на знаниях анатомии, физиологии, психологии [1].

В связи с вышеизложенным, нами была проведена экспериментальная работа по формированию мотивации к занятиям физической культурой у школьников.

В педагогическом эксперименте, проводимом в 7-х классах с сентября 2018 по январь 2019 года на базе ГУО «СШ № 207 г. Минска», участвовали 20 человек. На уроках по физической культуре нами приоритетно использовались соревновательный и игровой методы.

Применение соревновательного метода на уроках по легкой атлетике позволило выполнять скучную и монотонную работу увлекательно и интересно. На уроках по лыжной подготовке применение метода способствовало эффективному совер-

шенствованию техники передвижения на лыжах и развитию физических качеств. На уроках по гимнастике и акробатике учащимися выполнялись комплексы упражнений на синхронность или качество, при этом оценивались не только техника и артистичность, но и подход к снаряду.

Для контроля использовалась анкета А.П. Лысенко «Оценка личностной мотивации к занятиям физической культурой» для выявления мотивов, побуждающих учащихся к занятиям физической культурой и тестирования физической подготовленности, а именно челночный бег, бег 30 метров, бег 1000 метров, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя на полу и сгибание и разгибание рук в упоре лежа [3]. Контроль был проведен в начале и конце эксперимента.

Анкеты включали в себя вопросы, характеризующие отношения учеников к физической культуре и спорту. Результаты анкетирования в начале эксперимента показали, что 34,6 % учащихся считают необходимым заниматься физической культурой, но ежедневно из них занимаются только 27,9 %. У 65,4 % учащихся вообще отсутствовал интерес к занятиям физической культурой.

Многие учащиеся больше склонялись к мнению о том, что физическая культура и спорт помогают поддерживать здоровье. Однако некоторые были убеждены, что регулярные занятия необходимы только профессиональным спортсменам, а здоровому человеку можно не заниматься физической культурой вообще.

Тестирование общей физической подготовленности учащихся к началу эксперимента показало, что 24,6 % имеют оценку «выше среднего», 36,2 % – «средний», 29,1 % – «ниже среднего» и 10,1 % – «низкий уровень».

В конце эксперимента были также проведены анкетирование и тестирования физической подготовленности. По результатам исследований число учеников, занимающихся физической культурой, возросло с 27,9 до 38,5 %, а желающих заниматься физической культурой увеличилось с 34,6 до 61,6 %. Кроме этого, у школьников повысился уровень физической подготовленности. К примеру, количество учащихся, чьи показатели соответствуют оценке «выше среднего», увеличилось на 13,1 % (с 24,6 % в начале эксперимента до 37,7 % в конце исследования).

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что применение преимущественно соревновательных и игровых методов положительно влияет на физическую подготовленность детей, а также на заинтересованность и мотивацию учащихся к предмету.

Применение методов позволяет избежать монотонности урока, значительно увеличивает моторную плотность урока, создает условия для самостоятельной работы, позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности, заставляет ребят концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений, значительно повышает двигательную активность учащихся, а следовательно, положительно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность.

1. Абрамова, С. Л. Формирование интереса к учению у школьников / С. Л. Абрамова, Б. М. Гриницилин, Л. К. Золотых. – М.: ФиС, 1968. – 187 с.

2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович; под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благондежной. – М.: АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.

3. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 127 с.