

КОЗЛОВСКАЯ Юлия Сергеевна  
ЛИСИЦА Татьяна Владимировна  
БЕЛОМУТОВА Ольга Валентиновна

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## ОТНОШЕНИЕ ДЕВУШЕК – УЧАЩИХСЯ 10–11-Х КЛАССОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Статья посвящена анализу проблемы самостоятельных занятий физической культурой девушек-учащихся старших классов, их отношению и включенности в этот вид физической активности. Представлены причины, интерес и выбор форм физической активности, а также отсутствие у девушек знаний по методике самостоятельных занятий.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия; физическая культура; старшеклассники; методика тренировок; группа здоровья; анкета; мотив; интерес; физические упражнения; силовые способности.

## ATTITUDE OF FEMALE STUDENTS OF THE 10–11 FORMS TO AUTONOMOUS SPORTS ACTIVITIES

The article is devoted to analysis of the problem of autonomous sports activities of high school girls-students, their attitude to and inclusion in this form of physical activity. The reasons, interest and choice of forms of physical activity are presented, as well as the lack of knowledge of the girls according to the methods of autonomous training technique.

**Keywords:** autonomous activities; physical culture; high school students; training technique; health status; profile; motive, interest; physical exercises; power abilities.

Занятия физическими упражнениями имеют важное значение для подрастающего поколения, особенно в школьные годы. Формирование физической культуры личности является целью физического воспитания школьников. На уроке учитель должен сформировать знания, умения и навыки, необходимые для занятий физическими упражнениями, привить интерес и способствовать включению учащихся в систематическую физкультурную деятельность. Особая роль отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями в старшем школьном возрасте, так как именно в этот период потребность к занятиям физической культурой приобретает устойчивый, личностный характер.

В содержание учебной программы по учебному предмету «Физическая

культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания в раздел «Знания» включена тема «Методика самостоятельных занятий, самоконтроль» [1].

Изучением проблемы самостоятельных занятий занимались многие специалисты. Так В.И. Лях и А.А. Зданевич [2] в своем учебнике «Физическая культура. 10–11-е классы» самостоятельным занятиям физическими упражнениями выделили целый раздел, в котором представлены виды самостоятельных занятий, правила их проведения, методика и средства тренировки, нагрузка на занятиях, правила техники безопасности и другое. Авторы определили следующие виды самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения для раз-

вития координационных способностей, ритмическая гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей, оздоровительный бег, аэробика и др.

Е.М. Якуш, Н.А. Милевская [3] в своем исследовании выявили необходимость совершенствования системы домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», так как они являются самостоятельной формой деятельности учащихся.

Исследуя проблему физкультурной самостоятельности школьников Ю.А. Копылов [4] отметил знания и умения, помогающие школьнику успешно проводить самостоятельные занятия физической культурой. Вначале школьник должен определить свои физические возможности: уровень физической подготовленности и реакцию организма на физическую нагрузку. Вторым шагом является формирование знаний о методике развития двигательных способностей, правилах проведения спортивных и подвижных игр. Далее учащиеся должны научиться планировать содержание занятий. Умение правильно выполнять упражнения и подготовить место проведения занятия – следующие шаги к физкультурной самостоятельности. Учитель физической культуры должен научить школьников проводить занятия физическими упражнениями, тем самым формируя методические умения. Последним шагом является приобретение умений выполнять гигиенические мероприятия. Однако данных шагов недостаточно для формирования у ребенка интереса и желания самостоятельно заниматься. Автор пишет, что для того чтобы сформировать интерес, необходимо создать программу будущих действий учащегося, которая включает: постановку цели, выявление основного мотива, практическую реализацию ведущего мотива.

Исследованием проблемы самостоятельных занятий физическими упражнениями занималась Н.М. Машарская [5, 6, 7], которая изучила факторы и разработала методику реализации педагогических условий повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников, выделив периоды: диагностико-адаптационный, контрольно-подготовительный, 1-й базовый, 2-й базовый, раскрыв задачи, средства, методы, формы организации и результат деятельности в каждом периоде.

В. Люберецкий [8] предложил использовать для самостоятельных занятий упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, применяя соревновательный и игровой методы.

М.М. Неправский [9] указывает, что интерес учащихся к самостоятельным занятиям повысит оборудование жилых кварталов спортивными площадками, а также установка простейших тренажеров и физкультурного оборудования.

Изучая проблемы внеклассной работы по физическому воспитанию школьников 13–15 лет, А.Н. Майсейчик [10] оценила состояние здоровья подростков и узнала мнение школьников-подростков о системе внеклассной работы по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования. По результатам исследования выяснилось, что школьники 13–15 лет мало интересуются занятиями физическими упражнениями, а отклонения в состоянии здоровья исследуемых, не занимающихся в кружках и секциях по видам спорта, составляет 97 % от общего числа анкетированных.

И.В. Якимец [11] разработала технологию приобщения школьников к самостоятельным занятиям физической культурой по схеме «обучение, взаимное

обучение, самостоятельные занятия». Реализация данной технологии позволила значительно увеличить объем двигательной активности, повысить уровень образованности в области физической культуры и увеличить уровень умений и навыков, необходимых для осуществления самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исследуя мотивацию физкультурной деятельности белорусской молодежи и подростков О.С. Грачева [12] определила наиболее значимые мотивы: «стремление сохранить и укрепить здоровье» и «стремление хорошо выглядеть». При этом мотив «внешней привлекательности» имеет положительную динамику от доподросткового возраста (10–14 лет), собственно подросткового (14–17 лет) до переходного (17–19 лет) и далее до возраста самоопределения (18–22 лет) и «переходного к активной профессиональной карьере и ее началу» (22–25 лет).

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что проведено много исследований по теме самостоятельных занятий физическими упражнениями в среднем и старшем школьном возрасте в основном среди юношей. Отмечено отсутствие интереса у старшеклассников к занятиям физическими упражнениями и потребности к регулярным самостоятельным занятиям, отсутствие знаний о нормировании нагрузки. Состояние здоровья детей к концу обучения в школе ухудшается. Однако существует ряд недостаточно исследованных вопросов. Поэтому **целью нашего исследования** явилось изучение отношения девушек – учащихся 10–11-х классов к самостоятельным занятиям физической культурой.

**Методы исследования.** Проведены 2 анкетирования и изучены группы здоровья по физической культуре девушек –

учащихся 10–11-х классов (97 человек). Исследование проводилось на базах учреждений общего среднего образования города Минска.

В первой анкете респондентам было предложено ответить на 16 вопросов, которые позволили узнать включенность девушек в самостоятельные занятия физическими упражнениями, причины по которым они занимаются, их интерес к выбору средств и форм самостоятельных занятий. Вторая анкета оценивала знания о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями и включала 12 вопросов. Оценка групп здоровья девушек-старшеклассниц осуществлялась с помощью анализа классных журналов и справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения. При анализе экспериментального материала применялись общепринятые методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов первой анкеты показал, что на уроке физической культуры в школе регулярно занимаются лишь 59 % девушек – учащихся 10–11-х классов; 37 % респондентов занимаются время от времени; не занимаются вовсе – 4 %. Интересно заниматься на уроке физической культуры только 27 % опрошенных. Несмотря на низкий интерес к уроку физической культуры, 68 % девушек самостоятельно занимаются физической культурой в свободное время.

На вопрос «По какой причине девушки-старшеклассницы занимаются физическими упражнениями самостоятельно в свободное время?» 69 % опрошенных ответили «для коррекции фигуры», 63 % – «для поддержания физической формы», 36 % респондентов получают удовольствие от выполнения

физических упражнений, 6 % – следуют за «модой на здоровый образ жизни», 7 % девушек-старшекласниц занимаются «за компанию» с семьей или с друзьями, 5 % – готовятся выступать на соревнованиях.

Для получения информации о самостоятельных занятиях физической культурой 80 % девушек-старшекласниц используют интернет ресурсы (блоги, сайты ЗОЖ, видеоролики и прочее), 22 % – применяют знания, полученные от предыдущих занятий с тренером, 7 % – руководствуются советами учителя физической культуры, 9 % – занимается интуитивно и по программам друзей или родителей. Следует отметить, что никто из респондентов не использует в качестве источника информации книги.

Анализ времени, которое учащиеся тратят на занятия физической культурой, показал, что 49 % опрошенных занимаются физическими упражнениями в свободное время не больше двух раз в неделю, 42 % – 3–4 раза в неделю, 9 % – 5–6 раз в неделю или каждый день. Девушки-старшекласницы, занимаясь самостоятельно, используют следующие упражнения и формы занятий: для развития силовых способностей – поднятие туловища из положения лежа, приседания, выпады, сгибания-разгибания рук в упоре лежа (74 %); утренняя гимнастика (34 %); бег, оздоровительная и скандинавская ходьба (25 %); занятия по фитнесу (22 %); плавание (10 %).

Девушкам, учащимся 10–11-х классов, был задан вопрос «Хотели бы Вы научиться составлять для себя программы самостоятельных занятий различной направленности?», на который 56 % девушек ответили «да», 35 % указали, что умеют составлять программы и комплексы упражнений для самостоятельных за-

нятий, 9 % – ответили «нет». Интерес у респондентов вызвали бы упражнения для развития силы и формирования красивой фигуры (57 %), некоторые девушки хотели бы заниматься как циклическими, так и силовыми упражнениями (24 %), 9 % – выбрали только циклические упражнения (бег, ходьба и др.), 10 % – не интересно заниматься.

Анализ анкеты, которая оценивала знания о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями у девушек – учащихся 10–11-х классов показал наиболее и наименее изученные, а также неизученные вопросы.

Так, к наиболее изученным вопросам отнесены те, на которые ответили более 65 % респондентов: о норме частоты пульса в покое; о показателях оценки реакции организма на нагрузку; о времени, необходимом для развития физических качеств; о дозировке нагрузки и интервалах отдыха в тренировке, направленной на увеличение рельефа мышц (таблица 1).

Таблица 1. – Наиболее изученные вопросы по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями среди девушек-старшекласниц

№	Вопрос	Правильный ответ (%)	
		Знают	Не знают
1	Какой пульс в покое считается нормальным для учащихся старших классов?	68	32
2	Какие показатели необходимо использовать для оценки реакции организма на нагрузку?	71	29
3	Сколько времени требуется, чтобы устойчиво повысить уровень развития физического качества?	69	31
4	Какую дозировку нагрузки вы бы использовали в тренировке, направленной на увеличение рельефа мышц?	65	35

Менее изученные вопросы, на которые смогли ответить примерно 50 % респондентов, касались нормирования нагрузки (таблица 2).

Таблица 2. – Вопросы по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, на которые ответило только 50 % респондентов

№	Вопрос	Правильный ответ (%)	
		Знают	Не знают
1	Через сколько минут после выполнения упражнения показатели пульса должны вернуться в исходное состояние (соответствовать ЧСС в покое)?	54	46
2	Какой отдых должен быть между упражнениями?	54	46
3	Какой пульс должен быть при нагрузке, обеспечивающей оздоровительный эффект для неподготовленных учащихся?	52	48
4	В какое время суток лучше выполнять физические упражнения?	58	42
5	Какое минимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю необходимо проводить, чтобы они были эффективными?	58	42
6	Какая должна быть минимальная продолжительность бега для развития выносливости?	43	57

Трудности у учащихся вызвали 2 вопроса. На вопрос «При каких показателях пульса необходимо прекратить выполнять упражнение или снизить нагрузку?» 12 % девушек смогли дать правильный ответ. На вопрос «На основании чего следует выбирать для себя объем физической нагрузки?» правильно ответили 17 % респондентов.

Проанализировав группы здоровья девушек – учащихся 10–11-х классов, можно отметить, что те, кто имеет основную группу здоровья, т. е. без отклонений от нормы, составляют 30 % от общего числа, 47 % учащихся имеют подготовительную группу здоровья, 9 % – специальную

медицинскую группу, 10 % – группу лечебной физической культуры.

**Заключение.** Анкетный опрос показал, что девушки – учащиеся 10–11-х классов не проявляют интерес к уроку по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», а самостоятельные занятия физическими упражнениями интересуют только 68 % респондентов. Причины, по которым девушки-старшеклассницы занимаются физическими упражнениями самостоятельно в свободное время – коррекция фигуры и поддержание физической формы. В своих занятиях они применяют в основном упражнения для развития силовых способностей, используя интернет для поиска информации по методике занятий. Девушки-старшеклассницы хотели бы научиться составлять для себя программы самостоятельных занятий силовой направленности.

Девушки – учащиеся 10–11-х классов показали недостаточные знания о методике самостоятельных занятий и самоконтроле во время их проведения.

Анализ групп здоровья девушек-старшеклассниц показал, что отклонения в состоянии здоровья имеют 69 % респондентов, которые относятся к подготовительной, специально-медицинской группе и к группе лечебной физической культуры.

Результаты проведенного исследования явились предпосылками разработки программы самостоятельных занятий физическими упражнениями силовой направленности для девушек – учащихся 10–11-х классов, которая учитывает интерес занимающихся, теоретические знания о методике занятий, группу здоровья по физической культуре.



1. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа : <http://www.adu.by/images/2017/07/up-fizkultura-8-9kl-rus.docx>. – Дата доступа : 01.03.2019.
2. Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учр. / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.
3. Якуш, Е. М. Домашнее задание как форма самостоятельной деятельности учащихся / Е. М. Якуш, Н. П. Максименко, Н. А. Милевская // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., 18–20 апр. 2018 : в 2 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 2. – С. 201–202.
4. Копылов, Ю. А. Учить физкультурной самостоятельности / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2005. – № 2. – С. 27–32.
5. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Фізическая культура і здоров'є. – 2012. – № 1. – С. 47–51.
6. Машарская Н. М. Методика реализации педагогических условий повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей – учащихся старших классов / Н. М. Машарская // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 87–92.
7. Машарская, Н. М. Факторная структура показателей, характеризующих отношение юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 48–52.
8. Люберецкий, В. Для самостоятельных занятий / В. Люберецкий // Физическая культура в школе. – 1995. – № 2. – С. 27–29.
9. Неправский, Н. Н. Для самостоятельных занятий учащихся в свободное время // Н. Н. Неправский // Физическая культура и здоровье. – 1998. – № 2. – С. 119–127.
10. Майсейчик, А. Н. Проблемы внеклассной работы по физическому воспитанию школьников 13–15 лет / А. Н. Майсейчик // Мир спорта, 2009. – № 4. – С. 12–17.
11. Якимец, И. В. Технология приобщения школьников к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы конгр. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – Т. 1. – С. 300–301.
12. Грачева, О. С. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности белорусской молодежи и подростков / О. С. Грачева // Ученые записки. – 2014. – № 17. – С.15–23.