

за 10, затем за 15–20–30 секунд, положительно влияет на функциональное состояние и физическую подготовленность учащихся. Мы выявили, что после проведения 20 уроков у мальчиков и девочек частота сердечных сокращений в покое уменьшилась в среднем на 3 уд/ мин ($p < 0,02$); результаты в упражнениях на силовую выносливость – отжимании в упоре лежа и сгибании туловища – увеличились в среднем на 2 и 4 повторения ($p < 0,02$); результаты в беге на 1000/ 800 м улучшились в среднем на 11/ 2,5 с ($p < 0,02$). Мы не смогли с полной определенностью оценить влияние предлагаемого подхода к проведению уроков на развитие координации движений и быстроты (по результатам в челночном беге и беге на 30 м). Выполняемая работа не повлияла на показатели гибкости и быстрой силы (по результатам наклона сидя и прыжка в длину с места).

Использованная литература

1. Методика физического воспитания школьников / под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Овчаров, В.С. Примерное поурочное календарно тематическое планирование содержания уроков физической культуры и здоровья в I–IV классах. – Минск, 2009. – 70 с.
3. Рахимов, М.И. Показатели физического развития детей и подростков 5-16 лет / М.И. Рахимов // Вестник ТГГПУ. – 2011. – № 2(24). – С. 63–69.
4. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. I–III классы. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017.
5. Шпак, В.Г., Шацкий Г.Б. Повышение уровня физического состояния детей 6-7 лет на основе преимущественного развития выносливости / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий // Весн. Віцеб. дзярж. ун-та. – 2011. – № 4(64). – С. 115–124.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СВОБОДНОМ ВРЕМЕНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: garrievi4@tut.by

Актуальность. Очень важным является уровень двигательной активности. Необходимо чтобы он был оптимальным, ведь недостаток или избыток может привести к негативным последствиям. Физические нагрузки оказывают большое влияние на развитие и рост детей. Недостаток двигательной деятельности у ребенка может привести к патологическим изменениям в организме. Установлено, что у 70 % школьников старшего возраста возникает дефицит двигательной активности. Уроки физической культуры в школе компенсируют лишь малую часть двигательной нормы [1].

В этих условиях, наиболее объективным показателем развития физической культуры является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для старшеклассников оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов [18].

Увеличение свободного времени и расширение досуга у старшеклассников может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ и информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий физической культурой и спортом при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

В этой связи, важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность взрослых, в частности необходимая стандартизация уклада быта современных подростков, которая в той или иной степени имела место во все времена.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования молодого человека благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени. Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития молодого человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Цель исследования. Определить роль и место физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся старших классов.

Материал и методы. Объектом исследования являлась физическая культура учащихся старших классов.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Витебска», а также гимназии №8 г. Витебска.

Опрос проводился с учениками 10–11. Всего в исследовании участвовало 100 старшеклассников. Исследование осуществлялось с 01.04.2019 по 26.04.2019. На первом этапе исследования был проведен анализ литературных источников и разработан методический инструментарий исследования. На втором этапе был проведен анкетный опрос с целью определения роли и места физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся старших классов.

На заключительном этапе исследования был проведен анализ результатов исследования по оценке роли и места физической культуры и спорта в бюджете свободного времени старшеклассников, а также влияния активной физической деятельности на процесс их успеваемости.

Физическая культура в школьном возрасте выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных и личностных качеств современных школьников, как средство достижения ими физического совершенства. Именно физической культуре принадлежит роль ключевого звена всей системы развития современного подрастающего поколения, как важнейшего потенциала современного общества.

Результаты и их обсуждение. По данным анкетирования, установлено, что свободного времени учащиеся 10 классов имеют в среднем 3,5 часа в сутки, учащиеся 11 классов – 3,2 часа в сутки. Это дает соответственно 24,5 часа и 22,4 часа в неделю.

Как можно судить из приведенных данных (таб. 1) более половины (52 %) опрошенных учащихся старших классов в режиме своего свободного времени никогда не занимаются физической культурой и спортом, а более 57 % старшеклассников никогда не делают утреннюю гимнастику. Из более активных форм своего времяпровождения опрошенные выделяют прогулки с целью отдыха (93 %). По результатам проведенного исследования было выявлено, что старшеклассники отдают предпочтение пассивному отдыху (29 %) и просмотру спортивных телепередач (30 %).

Таблица 1 – Распределения свободного времени учащихся старших классов в %

Вид занятий	Сколько раз занимаются определенным видом				
	каждый день	2–3 раза в неделю	2–3 раза в месяц	реже чем раз в месяц	никогда
Занятия физической культурой и спортом	2	3	8	35	52
Утренняя гимнастика	2	28	8	3	57

Туризм, загородные прогулки	-	6	15	28	51
Прогулки с целью отдыха	93	2	2	1	2
Пассивный отдых	29	13	8	28	32
Любимые занятия	8	11	19	27	45
Досуг с компьютером	16	10	12	42	20
Посещение спортивных мероприятий	2	5	19	8	66
Чтение спортивных газет и журналов	20	31	12	9	38
Прослушивание спортивных радиопередач	7	11	27	30	25
Просматривание спортивных телепередач	30	33	25	10	3

Заключение. Таким образом, проведенное исследование подтверждает предположение о том, что физическая культура занимает незначительное место в структуре свободного времени учащихся старших классов, что требует необходимых педагогических мер по оптимизации физической подготовленности.

Данный вывод вызывает необходимость разработки мер, направленных на оптимизацию и увеличение времени отводимым на активные занятия физической культурой и спортом. Основным педагогическим средством в этом направлении должна стать повсеместная пропаганда физической культуры, как определяющего средства формирования здорового подрастающего поколения.

Использованная литература

1. Варламов, Д.Б. Значение физической культуры для детей школьного возраста / Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (19). [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) – Дата доступа: 20.04.2019.

2. Тошина, Н.С. Физическая культура: курс лекций / Н.С. Тошина. – Брест: Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2014. – 218 с.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Д.Ю. Шестун, Л.В. Пальвинская

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dima.shestun@mail.ru

Актуальность. Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека, проявляется в профессиональной и спортивной деятельности, в повседневной жизни людей. Необходима выносливость при выполнении любого вида физической деятельности. У детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, снижен уровень развития выносливости, именно поэтому развитие данного физического качества для них так существенно. Выносливость является базой для развития всех двигательных способностей. Развивая выносливость, можно способствовать разностороннему и гармоничному развитию двигательных способностей.