

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

В.А. Воронкова, 2 курс

*Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Физическое воспитание – это педагогический процесс физического совершенствования человека. В настоящее время справедливо ставится под сомнение эффективность педагогических воздействий, направленных на развитие физических способностей школьников, в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю, при традиционном их содержании

При этом отмечается необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания, активного привлечения учащихся к внеклассным занятиям по физической культуре, комплексного совершенствования физических способностей, на основе учета интересов и индивидуальных особенностей старшеклассников [1, с. 117]. Специалисты указывают на целесообразность применения с этой целью тренажерных устройств, которые помогают удовлетворить потребность учащихся в движении, справиться с нервными перегрузками, развивают выносливость, улучшают координацию движений [2, с. 18]. Также занятия в школьном тренажерном зале помогают решать вопросы использования свободного времени подростков, отвлекают молодежь от вредных привычек и укрепляют самодисциплину.

Тем не менее, крайне мало в научно – методической литературе содержится сведений о частоте применения тренажеров в учреждениях общего среднего образования. Не выявлено мнение учителей физической культуры о целесообразности использования тренажерных устройств на уроках физической культуры и здоровья и во внеклассной работе по физическому воспитанию в школе. Также недостаточно изучены вопросы отношения учащихся, в том числе старшеклассников, к занятиям физическими упражнениями с использованием различных видов тренажеров.

Исходя из этого, данное исследование, направленное на поиск ответов на выше обозначенные вопросы, является, на наш взгляд, актуальным и своевременным.

В рамках исследования среди учащихся 9, 10 и 11 классов был проведен анкетный опрос. Отношение к урокам физической культуры и здоровья у 88 % анкетированных учащихся является положительным, чему способствует применение тренажеров на этих занятиях. По мнению респондентов, уроки в связи с этим стали более разнообразными и интересными, тренажеры позволяют совершенствовать двигательные навыки и развивать физические качества. Лишь 12% опрошенных не отмечают влияния тренажеров на их отношение к урокам физической культуры и здоровья, которое является отрицательным. Практически все старшеклассники с удовольствием посещают тренажерный зал. Юноши отмечают прирост мышечной массы и укрепление здоровья. Девушки говорят о улучшении гармоничности физического развития. Установлено, что по мере взросления мнение об использовании тренажерных устройств несколько меняется.

Отмечено, что 70% учащихся 9 классов относятся положительно к применению тренажеров на уроках физической культуры и здоровья, а 30% безразлично. Количество положительных отзывов в 10 классе составляет 90%, нейтральных – 10% (таблица).

Таблица – Отношение учащихся ГУО «Средняя школа № 27 г. Бобруйска» к применению тренажерных устройств (%)

Класс	Положительное	Нейтральное	Отрицательное
9 класс	70	30	0
10 класс	90	10	0
11 класс	80	20	0

Количество одиннадцатиклассников, высказавших положительное отношение к применению тренажеров на занятиях, составляет 80%. В то же время еще 20% респондентов этого возраста не испытывают большой потребности в занятиях на тренажерах, но и не отрицают возможности их применения.

Негативных мнений по выше обозначенному вопросу не было выявлено ни в одном из старших классов ГУО «Средняя школа № 27 г. Бобруйска».

Список использованных источников

1. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман [и др.]; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 117 с.
2. Шпак, В.Г. Использование тренажеров в развитии силовых, скоростных способностей и выносливости у юношей / М. Шолих // Физкультура и спорт. – 1991. – № 3. – С. 12 – 17.