**ИНТЕРЕСЫ СТАРШЕКЛАССНИЦ К ЗАНЯТИЯМ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Боброва В., Матвеев А.П.**

**Введение.** В настоящее время среди современной молодежи большой популярностью пользуются занятия оздоровительной физической культурой, что объясняется широким спектром их возможностей удовлетворять самые разнообразные интересы и потребности человека в физическом совершенстве.

Как показывают данные литературы, оздоровительная физическая культура представляется сегодня одной из ведущих форм организации многофункционального движения «фитнес». Данное движение непосредственно связано с развитием и совершенствованием физической природы человека, повышением и сохранением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма. Произошедшее от английского слова ««to fit», что означает соответствовать хорошей форме, занятия «фитнес» развиваются по многим содержательным линиям, разработанным для различных групп населения. В результате широкого распространения занятия «фитнес», а, следовательно, и оздоровительной физической культурой, становятся сегодня одним из важнейших показателей здорового образа жизни современного человека.

Имея много общего с целевыми задачами «фитнес», занятия оздоровительной физической культурой, тем ни менее, характеризуется собственной спецификой, проявляющейся как по содержанию, так и предметной направленности. Как отмечается многими специалистами, эти занятия не столько ориентируются на физическую подготовку занимающихся, как занятия «фитнесом», сколько на укрепление и длительное сохранение здоровья, оптимизацию работоспособности, снятие нервного напряжения, получения положительных эмоций.

Во многих образовательных организациях, с преимущественно женским контингентом, в систему дополнительного образования по физической культуре включаются занятия оздоровительной физической культурой. Согласно имеющимся методическим рекомендациям, эти занятия ориентируются, в основном, на решение трех целевых задач: регулирование массы тела; профилактику нарушения осанки, оптимизацию умственной и физической работоспособности. Для решения первых двух задач используются преимущественно корригирующие физические упражнения, а для третьей задачи – упражнения на развитие общей (аэробной) выносливости. Вместе с тем, в литературе имеются отдельные фрагментарные данные, которые свидетельствуют о том, что для многих девушек старшего возраста предпочтительней являются занятия не только связанные с этими группами задач, но также и задачами на формирование культуры движения и культуры телосложения, профилактику стрессовых состояний. Однако экспериментальных исследований по вопросам организации и проведению таких занятий, ориентирующихся на комплексное решение задач, а тем более, учитывающих индивидуальные интересы девушек данного возраста, явно недостаточно. Как следствие выше сказанного, можно полагать, что научные исследования по индивидуализации содержания и направленности занятий оздоровительной физической культурой девушек старшего возраста в зависимости от развития функциональных возможностей их организма и индивидуальных интересов, представляются весьма актуальными и своевременными для практики физического воспитания учащейся молодежи.

Исходя из создавшейся проблемной ситуации в нашей работе одной из задач, являлось выяснение интересов и причин, побуждающих девушек старшего школьного возраста посещать занятия оздоровительной физической культурой.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной задачи нами обследовались девушки 17-18 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, одной из общеобразовательных школ г. Москвы. В исследовании приняло участие 24 девушки старшеклассницы. Основным методом исследования являлось анкетирование, с помощью которого выяснялись интересы и причины посещения старшеклассницами занятий оздоровительной физической культурой, которые проводились два раза в неделю по полтора часа.

**Результаты исследования.** Первое, на что обращают внимание результаты нашего исследования, так это то, что все девушки посещающие занятия оздоровительной физической культурой преследуют определенные свои индивидуальные интересы. Ориентацию на возможность удовлетворить эти интересы с помощью занятий оздоровительной физической культурой девушки получили от учителя физической культуры. Дополнительно к информации учителя более 68% девушек получили сведения из интернета, 48% от друзей и близких, 12% от врачей терапевтов.

Результаты проведенного анкетирования показали:

1. У многих девушек одной из проблем является «неудовлетворенность» своим телом. Так, 34% опрошенных указали, что они хотели бы поправить свою осанку и «убрать» сутулость; 48% - избавится от излишней массы тела; 44% - придать телу «спортивную» форму».

2. Для многих девушек этого возраста очень важно, оказалось, научиться: управлять своими эмоциями (67%); снимать нервные и психические напряжения (76%), противостоять стрессам и депрессии (48%).

3. Не менее важной причиной, побуждающей девушек старшего школьного возраста посещать занятия оздоровительной физической культурой, является проблема их физического состояния. Так, 56% девушек занятия помогают восстановить работоспособность; 67% - снять усталость и улучшить самочувствие; 56% - отвлечься от имеющихся проблем и повысить эмоциональный фон.

4. Отвечая на вопросы анкеты, многие девушки высказали интерес к формированию культуре движений. Так, 72% девушек желали бы включать в занятия упражнения ритмической гимнастики, 56% - хореографические упражнения; 44% - танцевальные движения из современных танцев.

**Заключение.** Приведенные данные свидетельствуют, что девушки 17-18 лет приходят на занятия оздоровительной физической культуры, имея достаточно определенные в них интересы, решая собственные индивидуальные задачи. При этом, диапазон интересов может быть представлен четырьмя относительно-самостоятельными направлениями: «проблемы тела»; профилактика психических состояний; получение оздоровительно-восстановительного эффекта; формирование культуры движения. Выявленные направления интересов и причин посещения старшеклассницами занятий оздоровительной физической культурой, могут быть использованы для разработки учебных программ для занятий физической культурой в системе дополнительного образования старшеклассниц, организуемой на базе общеобразовательных организаций

Список литературы.

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.

2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.

4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.

5. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108

6. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.