(cc) BY

Кузнецова Лариса Петровна
канд. пед. наук, доцент
Молчанов Андрей Сергеевич
старший преподаватель
Никитина Инесса Валерьевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
им. И.С. Тургенева»
г. Орел, Орловская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация*: статья посвящена исследованию теоретических и практических аспектов физической культуры младших школьников как неотъемлемого компонента жизнедеятельности и возможности её оптимизации средствами лёгкой атлетики в условиях учебного процесса общеобразовательного учреждения.*

Ключевые слова*: физическая культура, младший школьник, двигательная деятельность, общеобразовательное учреждение, начальная школа, легкая атлетика, физическая подготовленность.*

В последние годы вопросы здоровья и физического воспитания школьников привлекают все большее внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Организация жизнедеятельности школьника с позиций сохранения и укрепления здоровья способствует формированию у детей культуры здоровья как естественной составной части общей культуры, неотъемлемого компонента их жизнедеятельности, то есть важна в контексте становления личности ребенка [2].

Одной из главных причин негативных явлений школьной жизнедеятельности учащихся, и особенно учащихся младших классов, может быть недостаточное физическое развитие ребенка. Суть данной проблемы может скрываться

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

также в индивидуальных анатомо-физиологических особенностях развития ребенка. Обучение в школе сопряжено с ограничением двигательной активности. В связи с широким распространением среди детей простудных заболеваний, особенно высоки в этом контексте требования к закаливанию младших школьников. Гетерохронность роста и развития является одной из особенностей детского организма, на фоне которой происходит формирование и достижение гармоничности физического развития детей, в том числе его двигательных способностей [1].

Ускоренные темпы физического развития людей, особенно более раннее созревание детей, оценивается учеными, как одно из наиболее существенных явлений биологии человека на современном этапе. Ускорение темпов роста тела, увеличение его тотальных размеров, наступление в более ранние сроки полового созревания получило название «акселерация». Само слово и понятие понимается как более раннее начало отдельных, хорошо фиксируемых стадий роста и созревания, их активное развитие и, как результат, – увеличение конечных (дефинитивных) размеров тела.

Среди морфологических признаков, определяющих физическое развитие человека, главными являются продольные размеры тела (длина тела, верхних и нижних конечностей), габаритные показатели (масса тела и др.), состав тела (мышечный, жировой, костные компоненты). Данные показатели физического развития имеют большую изменчивость – возрастную, половую, индивидуальную, территориальную.

В реализации требований оптимизации физической культуры и физической подготовленности младших школьников с успехом могут использоваться возможности «королевы спорта» – легкой атлетики. Легкая атлетика является обязательной дисциплиной для школьников 1–11 классов и в системе физического воспитания занимает одно из главных мест. Актуальная значимость легкоатлетических упражнений обусловлена высоким уровнем оздоровительного, образовательного и воспитательного характера. Разнообразные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний формируют жизненно необходимые умения и разви-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вают все важнейшие физические качества человека (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).

Кроме того, в настоящее время в российской школе все еще ощущается недостаток финансирования, а, следовательно – отсутствие необходимого и достаточного снаряжения, оборудования и инвентаря. Во многих случаях этот недостаток может быть компенсирован широкими возможностями легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения, особенно дозированная ходьба и бег на выносливость, хорошо восстанавливают физическую и умственную работоспособность школьников, не требуя при этом использования специализированного дорогостоящего оборудования. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном избирательно влиять на двигательный аппарат, а через него на все системы организма. Все легкоатлетические упражнения легко дозируются, измеряются и могут эффективно использоваться в качестве контрольных тестов для оценки уровня развития физических качеств.

Постоянное изучение уровня физической подготовленности школьников младших классов позволяет объективно оценивать содержание педагогической работы на уроках физической культуры, эффективно осуществлять контроль за ходом развития и темпами прироста физических качеств в каждом возрастном периоде, что и обусловило актуальность темы исследования.

Исследование выполнялось на базе кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева. Для более эффективного достижения цели исследования и выполнения задач исследования, были использованы следующие методы исследования: анализ научно-исследовательской и методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, антропометрические измерения, методы математической статистики.

Метод тестирования являлся базовым для нашего исследования. Для диагностики уровня физической подготовленности учащихся 1–3 классов (7–9 лет) были использованы общепринятые контрольные тесты. Для оценки скоростных качеств применялся бег на 30 м с высокого старта. Каждый школьник выполнял

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

бег 2 раза, в протокол вносился лучший результат. Для оценки координационных способностей использовался челночный бег 3 по 10 м. Бег выполнялся один раз и результат заносился в протокол. Для оценки скоростно-силовых качеств применялся прыжок в длину с места. Каждый ученик выполнял три попытки, лучший результат заносился в протокол. Для оценки выносливости использовался 6-минутный бег. Бег выполнялся на пришкольном стадионе. Антропометрические измерения проводились по следующим показателям: длина тела, масса тела, обхват груди при вдохе и выдохе, артериальное давление.

Также определялись:

а) максимальный показатель по каждому контрольному тесту, зарегистрированный в каждой возрастной группе;

б) минимальный показатель по каждому контрольному тесту, зафиксированный в каждой возрастной группе;

в) максимальный и минимальный показатели по физическому развитию.

Показатели фиксировались отдельно для мальчиков и девочек.

Исследование проводилось в период с октября 2018 года по октябрь 2019 года. Испытуемыми являлись школьники – девочки и мальчики 7–9 лет, одного паспортного возраста, учащиеся 1–2 классов, входящих в основную группу. Всего было обследовано 50 учащихся, 25 девочек и 25 мальчиков. Тестирование проводилось в три этапа:

- первый этап – предварительное тестирование – октябрь 2018 года (7 лет);
- второй этап – промежуточное тестирование – май 2019 года (8 лет);
- третий этап – контрольное тестирование – сентябрь 2019 года (9 лет).

Тестирование проводилось в рамках учебного процесса на уроках по физическому воспитанию. Показатели фиксировались отдельно для мальчиков и девочек, а затем сопоставлялись.

В специальной научно-методической литературе широко представлены данные, касающиеся исследований показателей физического развития школьников, показана их большая возрастная, половая индивидуальная изменчивость, определены периоды их максимального и минимального прироста. Однако изу-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

чение физического развития школьников остается одной из актуальнейших проблемой. В динамике развития двигательных качеств у школьников наблюдается ярко выраженные возрастные периоды ускоренного и замедленного развития. Наиболее значим для развития двигательных качеств младший и средний школьный возраст (7–14 лет). Силовые возможности и потенциальные условия для максимального условия развития выносливости эффективнее всего в возрасте 15–17 лет (старший школьный возраст).

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и упражнения, составленных из этих видов многоборья [3]. Обучение легкоатлетическим упражнениям в условиях многолетних учебно-школьных занятий требует применения запрограммированной системы упражнений, которая, как лестница, от порога знаний ведет по ступеням к их вершинам. Более сознательное усвоение, а, следовательно, более эффективный процесс обучения возможен только при условии определенной «школы» заданий для каждого вида, особенно в начальной школе.

Одной из частных задач нашего исследования являлась задача сравнения контрольных нормативов для школьников в соответствии с действующей программой по физическому воспитанию, с данными, полученными в настоящем исследовании. Такой анализ позволяет определить уровень двигательных способностей в конкретной школе, для конкретного контингента школьников.

На основании результатов проведенного исследования нами были сформулированы следующие выводы.

1. Показатели физического развития у школьников – мальчиков и девочек 7–9 лет – претерпевают существенные изменения. Абсолютные показатели, а также темпы прироста длины тела, массы тела, экскурсии грудной клетки, артериального давления носят в каждом возрастном периоде неоднозначный характер и их динамика различна. Неодинаковы и межгодовые изменения этих показателей у мальчиков и девочек.

2. У мальчиков 7–9 лет абсолютный прирост длины тела составил 11см; ускоренный прирост длины тела с 8 до 9 лет – 5,6 см; замедление – с 7 до 8 лет;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

абсолютный прирост массы тела составил у мальчиков – 8,1 кг, ускоренный прирост массы тела выявлен с 7 до 8 лет и составил 6,3 кг; по показателю вдоха и выдоха абсолютный прирост выше в возрастах 7 и 9 лет, а в 8 лет данный показатель не имеет статистического различия с показателями девочек; АД у мальчиков в среднем составляет 100/63 мм рт. ст.

3. У девочек 7–9 лет абсолютный прирост длины тела составил 9,3см; ускоренный прирост длины тела выявлен с 7 до 8 лет – 6,56 см, а замедление с 8 до 9 лет – 2,72 см; абсолютный прирост массы тела составил 6,3 кг; ускоренный прирост массы тела установлен с 7 до 8 лет в среднем 5,2 кг, а с 8 до 9 лет – 1,1 кг; по показателю вдоха и выдоха абсолютный прирост в 7 и 9 лет ниже, чем у мальчиков, а в 8 лет данный показатель не имеет статистического различия с показателями мальчиков; АД у девочек в среднем составляет 100/63 мм рт. ст.

4. Динамика скоростных и скоростно-силовых качеств, общей выносливости и координационных способностей у мальчиков 7–9 лет имеет следующие показатели: абсолютный прирост показателя быстроты с 7 до 9 лет составил 0,9 с. и был более равномерным, чем у девочек; прирост показателей координационных способностей в 8 лет составил 0,5 сек., в 9 лет 0,7 сек.; прирост скоростно-силовых качеств с 7 до 9 лет составил 28 см, причем происходил равномерно – по 14см; абсолютный прирост выносливости при выполнении 6' бега составил 285 м.

5. Динамика скоростных и скоростно-силовых качеств, общей выносливости и координационных способностей у девочек 7–9 лет имеет следующие показатели: абсолютный прирост показателя быстроты с 7 до 9 лет составил 10 с. и был менее равномерным, чем у мальчиков; прирост показателей координационных способностей составил в 8 лет 0,28 сек., а в 9 лет – 0,7 сек., т.е. прирост увеличился более чем в 2 раза; прирост скоростно-силовых качеств с 7 до 9 лет составил 28 см, однако с 7 до 8 лет он составил 17 см, а с 8 до 9 лет – 12 см; абсолютный прирост выносливости при выполнении 6' бега составил 214 м.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Дети 7–9 лет еще не обладают достаточными возможностями регулировать свои действия, не могут поддерживать требуемый темп движений, распознавать тонкие изменения ритма, различать и дозировать мышечные усилия разной степени, однако развитие важных качеств идет весьма интенсивно [4] в условиях правильной организации занятий по физическому воспитанию и использованию легкоатлетических упражнений. Выявлено, что исследуемые школьники 7–9 лет (мальчики и девочки) имеют существенно более высокие показатели двигательных способностей, чем того требует стандартная программа по физическому воспитанию. На наш взгляд, это связано с расположением общеобразовательного учреждения в экологически чистом районе (Хотынецкий район Орловской области), а также с использованием специализированной программы легкоатлетической направленности в учебном процессе начальной школы в рамках педагогического эксперимента.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, неотъемлемым компонентом жизнедеятельности людей, и в первую очередь, современных школьников. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физического воспитания, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

На уроках физической культуры при развитии двигательных и координационных способностей необходимо неукоснительно учитывать закономерности формирования детского организма, сенситивные (чувствительные) периоды в развитии физических качеств. Желательно дважды в течение учебного года осуществлять комплексное тестирование школьников 7–9 лет (сентябрь и май месяцы) для полноценной реализации комплексной учебной программы по физическому воспитанию в условиях общеобразовательного учреждения.

Список литературы

1. Гаврилова Л.Г. Влияние подвижных игр с элементами гимнастики на морфофункциональные показатели детей дошкольного возраста / Л.Г. Гаврило-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ва, О.А. Сабуркина, В.А. Овчаров// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №12 (106). – С. 53–55.

2. Дзапарова Н.К. Педагогические особенности формирования культуры здоровья младших школьников: в условиях РСО–Алания: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Владикавказ, 2007.

3. Халанский Ю.Н. Легкая атлетика и методика преподавания: курс лекций. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2017.

4. Хрипкова А.Г. Мир детства: Младший школьник. – 2-е изд., доп. – М.: Педагогика, 1981.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)