

физических нагрузок. В то же время активность КФК поддерживалась у всех спортсменов примерно на одинаковом уровне. Известно, что у новорожденных детей активность КФК сыворотки крови <652 Е/л, у женщин 12-17 лет <123 Е/л, и старше 17 лет <167 Е/л; у мужчин 12-17 лет <270 Е/л и старше 17 лет <190 Е/л. Очевидно, что обнаруженная нами умеренно повышенная активность сывороточной КФК может быть связана с повреждением саркомеров мышечных клеток при усиленной физической работе [1].

Биологическую значимость выявленных изменений раскрывает возрастная динамика величины отношения КФК/ЩФ у обследованных футболистов: 1) низкая величина отношения у футболистов возрастной группы 10-19 лет определяется повышенной активностью щелочной фосфатазы; 2) слегка повышенные значения этого коэффициента у футболистов старших групп свидетельствуют о микроповреждениях мышц у взрослых футболистов.

Выявленные изменения изученных показателей у спортсменов-футболистов не являются строгим противопоказанием для привлечения людей к футбольному полю. Главное - это соблюдение режимов тренировочного процесса, обеспечивающего минимальных травматизм мышц, который по последним данным является необходимым фактором функционирования мышечной системы: «без цикла повреждение — восстановление вы не извлечете никакой пользы из тренировок, поэтому в идеале следует стремиться к золотой середине: пусть микроскопические повреждения возникают, чтобы стимулировать адаптацию мускулов, но при этом их не должно быть слишком много, чтобы не пришлось пропускать следующие несколько занятий» [4].

Заключение. Приведенные в данной работе результаты показывают, что одним из важнейших направлений привлечения людей к занятиям футболом практически в любом возрасте является формирование тренировочного процесса, исключающего чрезмерный травматизм костной системы (подростковый возраст) и мышечной системы (взрослые спортсмены), что может быть проконтролировано на биохимическом уровне путем анализа отношения КФК/ЩФ.

1. Чиркин, А.А. Активность креатинкиназы в сыворотке крови лиц, занимающихся спортом / А.А. Чиркин [и др.] // Лабораторная диагностика. Восточная Европа. – 1914. - №3. – С. 47-55.
2. Reaven, G.M. Insulin resistance, the insulin resistance syndrome, and cardiovascular disease / G.M. Reaven // Panminerva Med., 2005. – Vol. 47, №4. – P. 201-210.
3. Chirkin, A. Biochemical and anthropometric characteristics developed metabolic syndrome in athletes / A. Chirkin [et al.] // 13 Internat. Conf. on Biology and Medical Sciences, 15 march, 2017. – Vienna: East West, 2017. – P. 79-85
4. <https://vrchirf.ru/groups/99/topics/55853>. Доступ 28.02.2019 г.

ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Болобосов С.А., Козорез А.И.,

студенты 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Известно, что дети младшего школьного возраста с наибольшим интересом и активностью относятся к урокам физической культуры и его упражнениям, нежели в последующих классах, особенно в старших. Это обстоятельство имеет подтверждение в материалах научных исследований [1]. В то же время, так же как и проявление физических качеств требует от организма занимающихся различных физических усилий, так и психоэмоциональное отношение занимающихся к выполняемым в этом случае упражнениям будет разным. Углубленное изучение этого вопроса: а именно отношения человека к упражнениям различным образом, воздействующих на его организм и психоэмоциональное состояние всегда остаётся актуальное для теории и практики физического воспитания. Научная актуальность данного вопроса связана и с тем, что знания возрастных особенностей отношения (интереса) детей к различным средствам физического воспитания позволяет наиболее рационально осуществлять планирование учебного процесса, а так же повышать объективность оценки педагогических ситуаций, связанных с активностью и особенностями отношения детей разного возраста к содержанию уроков физической культуры и здоровья.

Цель работы заключалась в исследовании отношения обучающихся младшего школьного возраста к физическим упражнениям, наиболее распространённым на уроках физической культуры и здоровья.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 42 ученика. Из них 26 мальчиков и 16 девочек. Исследование проводилось в государственных учреждениях образования: средних школах № 25 и № 31 г. Витебска в котором принимали участие ученики младших классов (3–4 кл.). Сбор данных проводился с использованием метода самооценки учащимися своего отношения к конкретным физическим упражнениям по десятибалльной шкале. Обучающимся требовалось заполнить анкету в соответствии со следующей инструкцией: Ребята, сейчас мы с вами проведем небольшой опрос, в котором вы оцените от 1 до 10 баллов ваше отношение к различным упражнениям: чем больше нравится упражнение, тем балл

выше, чем меньше нравится упражнение, тем меньше и балл. Например, я называю – прыжок в длину с разбега. Кто-то поставит упражнению 4 или 5 баллов так как оно ему не очень сильно нравится, а кто-то поставит 3 или 2 балла, потому что оно ему совсем не нравится. Кому то это упражнение нравится, и он поставит 8 баллов или даже может быть 10, потому что очень любит прыгать». В процессе работы были использованы также: теоретический анализ и обобщение информационных источников, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты анализа опроса учащихся, с наибольшей степенью проявления интереса ученики относятся к упражнениям, связанным с проявлением быстроты. Средний балл отношения школьников к этим упражнениям составил $(7,79+2,30)$. Однако следует заметить, что этот показатель не относится к группе максимальных баллов, которыми могли бы оценить упражнения дети (8, 9 или 10 баллов). Примерно, одинаковое отношение дети высказали к упражнениям с проявлением ловкости $(7,13+2,7)$ баллов). Существенного статистически достоверного различия между ними не наблюдалось ($p < 0,05$).

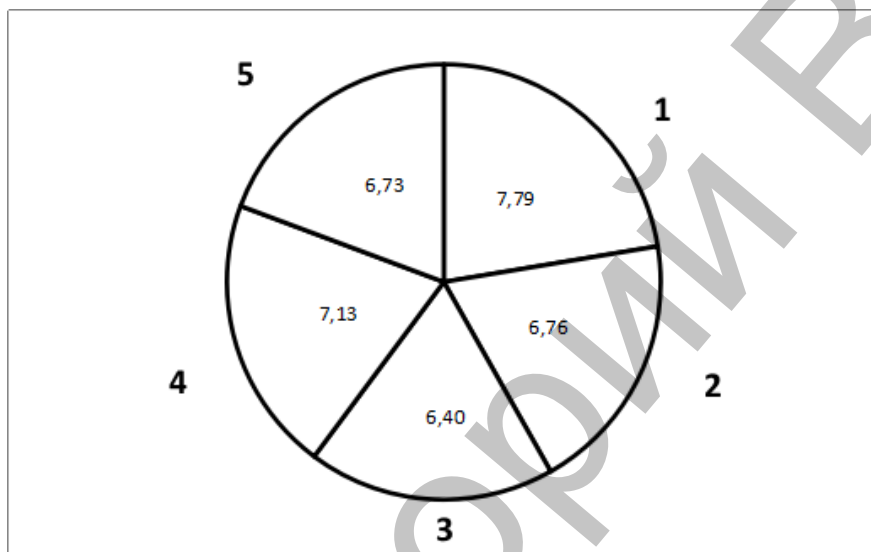


Рисунок – Отношение учащихся младших классов к физическим упражнениям наиболее распространенным на уроках физической культуры и здоровья

Обозначения:

- 1- Упражнения для развития скоростных способностей
- 2- Упражнения для развития выносливости
- 3- Упражнения для развития гибкости
- 4- Упражнения для развития координационных способностей
- 5- Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы дети оценили в $6,73+2,81$ балла, а это практически одинаковый показатель с упражнениями на выносливость $(6,76+2,91)$. Наименее интересными дети выдели упражнения на гибкость, оценив их в $6,40+2,94$ баллов ($p < 0,05$).

Исходя из результатов данной таблицы, можно сделать вывод, что у учащихся младших классов преобладает наибольший интерес к упражнениям на быстроту: бег на короткие дистанции (30,60м), подвижные игры (пятнашки, выбивала).

Наименьший интерес у детей проявлялся к упражнениям на гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с обручами, прыжки через козла, упражнения на высокой, низкой перекладине (см. рис.).

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что у учащихся младших классов несмотря на положительное отношение ко всем применяемым на уроках группам упражнений для развития физических качеств, наиболее высокий интерес вызывают упражнения с проявлением быстроты и ловкости.

1. Новицкий П.И. Возрастно-половые особенности отношения учащихся к средствам физического воспитания // Веснік ВДУ. – Витебск, Изд-во ВГУ. – № 1(1). – 1996. – С. 25–30.