

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ТАЛАЙ ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

к.п.н., доцент

ПАРАХОВСКАЯ МАРИНА ВИКТОРОВНА

старший преподаватель

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова

Аннотация: Повышение уровня физического развития для младших школьников имеет особое значение, так как в этом возрасте дети адаптируются к новым социальным условиям, психофизиологическим нагрузкам, а ограничение физической активности в период развития организма, способствует неполному использованию генетического фонда. В статье представлена педагогическая методика физкультурно – оздоровительных мероприятий для детей младшего школьного возраста, а также экспериментальное обоснование разработанной методики.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическое развитие, двигательная активность, развитие физических качеств, формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

INCREASE IN LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE WITH USE OF DIFFERENT TYPES OF RECREATIONAL ACTIONS

**Talay Valery Aleksandrovich,
Parakhovskaya Marina Viktorovna**

Abstract: Increase in level of physical development for younger school students is of particular importance as at this age children adapt to new social conditions, psychophysiological loadings, and restriction of physical activity during development of the organism, promotes incomplete use of genetic fund. The pedagogical technique of recreational actions for children of younger school age and also experimental justification of the developed technique is presented in article.

Keywords: younger school age, physical development, physical activity, development of physical qualities, forms of the organization of recreational actions.

Младший школьный возраст — это благоприятный период для развития практически всех физических качеств. Если этого не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала индивида можно считать упущенным. Суточная норма двигательной активности должна составлять 15—20 тыс. локомоций при продолжительности двигательного компонента 4—5 часов в течение суток [2,5].

Процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста должен обеспечиваться не растущими объемами нагрузок, а постоянно увеличивающимся разнообразием системы движений, основанном на базовых (применительно к начальному физкультурному образованию) видах физкультурно-спортивной деятельности [3].

Цель исследования разработка методики физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей младшего школьного возраста направленной на повышении эффективности процесса физического воспитания.

Материалы и методы. Программа педагогического эксперимента предусматривала исследование влияния различных видов мероприятий различной направленности на развитие двигательных и функциональных способностей детей младшего школьного возраста.

Организация эксперимента предусматривала формирование экспериментальной и контрольной групп на базе школ Витебской области.

Проведенное до начала эксперимента в течение сентября 2014 года комплексное обследование физического развития детей младшего школьного возраста опытных групп позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между ними в показателях физического развития.

Для получения информации нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрические исследования, определение уровня физического состояния, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Эффективность разработанной нами методики повышения уровня физического развития детей оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из критериев эффективности экспериментальной методики рассматривалась динамика показателей физического развития и физической подготовленности детей.

В результате рационального подхода к планированию содержания и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня первоклассников у мальчиков и девочек экспериментальных групп в сравнении с детьми контрольных групп произошли существенные изменения в физическом состоянии.

Основные элементы педагогической методики физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста:

Структура двигательного режима:

- утренняя гимнастика – продолжительность 12-15 минут;
- уроки физической культуры и здоровья 3 раза в неделю – 35-45 минут;
- занятия ритмикой 2 раза в неделю – 35-45 минут;
- физкультминутки на трех познавательных предметах по 2 минуте (общая продолжительность 6 мин.);
- организованная двигательная деятельность на динамической перемене составляет 30 минут.
- организованная двигательная деятельность на прогулке в группе продленного дня составляет 40-45 минут.

Двигательный режим по время прогулок:

Во время прогулок используются подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами, элементы спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола, хоккея, городков, бадминтона, спортивные упражнения – езда на велосипеде, самокате, в зимнее время на санках, на коньках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.

Таким образом, суммарный дневной объем двигательной активности у детей в среднем составляет 121-139 минут (табл.1)

В экспериментальной группе объем циклических упражнений (ходьбы, бега) во время физкультурных занятий составил 50%, обеспечивая тем самым тренирующее воздействие на организм детей. В контрольной группе эти показатели составили 23%. Объем упражнений, направленных на развитие выносливости, во время прогулок в экспериментальной группе составил 40%, в контрольной группе циклическим упражнениям отводилось 20% от общего времени прогулок.

Таблица 1

Циклическая нагрузка при различных формах двигательной активности

Формы двигательной активности	Продолжительность (мин)	Объем циклической нагрузки (мин) % к времени продолжительности	
		КГ	ЭГ
Утренняя гигиеническая гимнастика	12 - 15	до 3 мин до 20%	до 8 мин 50%
Уроки физической культуры и здоровья, занятия ритмикой (2 раза в неделю)	35 - 45	до 11 мин до 23%	до 25 мин 50%
Физкультминутки на познавательных уроках	6	-	-
Организованная двигательная деятельность на динамической перемене	30	до 6 мин до 20%	до 12 мин до 40%
Организованная двигательная деятельность на прогулке в группах продленного дня	40 - 45	до 9 мин до 20%	до 18 мин до 40%
Суммарные показатели (мин)	121 - 139	27 – 29 мин 21%	60-63 мин 45%
% к времени пребывания в школе	20 - 22		

На физкультурных занятиях в экспериментальной группе времени на развитие двигательных качеств отводилось 63%, тогда как в контрольной группе 25%. В контрольных группах большее количество времени дети обучались и совершенствовали основные виды движений (ОВД). Общеразвивающим упражнениям в контрольных группах отводилось больше времени, чем в экспериментальной группе (табл.2)

Таблица 2

Распределение времени на различные виды двигательной деятельности в одном занятии (%)

Виды двигательной деятельности	КГ	ЭК
Общеразвивающие упражнения	30%	17%
Обучение и совершенствование основных видов движений	45%	20%
Развитие двигательных качеств	25%	63%

При распределении соотношения направленности физических нагрузок в течение учебного года для детей экспериментальной группы было установлено, что упражнения, развивающие общую выносливость, составляют 40-50%, тогда как в контрольной группе развитию этого двигательного качества, в соответствии с программой, отводится 25-30%.

Гибкость с ее экономной тратой энергии и с рациональными движениями создает максимально благоприятные условия для развития общей выносливости и силы в экспериментальной группе упражнениям на гибкость также уделяется несколько больше внимания, чем в контрольной – соответственно 15-20% и 10-15%. Упражнениям на развитие равновесия, ловкости и координация движений в экспериментальной группе отведено 15-20% времени, в контрольной – 30-35, а упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей составили в контрольной группе 15%, в экспериментальной – 10%.

Анализируя динамику показателей физического развития мальчиков опытных групп за период эксперимента можно отметить, что после окончания эксперимента достоверно более высокими у мальчиков экспериментальной группы по сравнению со сверстниками из контрольной оказались показатели окружности грудной клетки, жизненный емкости легких и жизненный индекс.

В итоге педагогического эксперимента было зафиксировано достоверное различие в изменениях

показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у детей экспериментальной и контрольной групп. Так, за учебный год ЧСС у детей экспериментальной группы снизились на 10,1 уд/мин, у детей контрольной группы на 5,3 уд/мин. При этом средние значения в экспериментальной группе достигли уровня 88,0 уд/мин. Это оказалось достоверно меньше, чем у сверстников контрольной группы, где за этот же период аналогичные составили 92,3 уд/мин. Более выраженное снижение показателей частоты сердечных сокращений в покое у детей экспериментальной группы свидетельствуют о развитии двигательных способностей, обеспечивающих оптимальный уровень физического развития.

Эффективность разработанной нами методики повышения уровня физического развития детей оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из критериев эффективности экспериментальной методики рассматривалась динамика показателей физического развития и физической подготовленности детей опытных групп в ходе эксперимента.

В экспериментальной группе отмечен значительный прирост показателя окружности грудной клетки, который составил 1,6 см, в контрольной – 0,5 см.

При относительно одинаковых исходных показателях жизненной емкости легких у девочек опытных групп отмечаются достоверные отличия их в конце эксперимента.

В результате занятий по методике у девочек экспериментальной группы произошло достоверное ($P < 0,05$) увеличение ЖЕЛ на 256,6 мл, при среднем показателе $1508,7 \pm 19,6$ мл, в контрольной группе прирост этого показателя оказался почти в два раза меньше – 136,8 мл, а средний показатель составил $1361,4 \pm 10,2$ мл.

Таблица 3

Изменение показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста под воздействием экспериментальной методики

Показатели, единицы измерения	пол	группа	До эксперимента (M±n)	После эксперимента (M±n)	Разница показателей	Прирост (%)	Достоверность (P)
Бег 30 м, (с)	М	КГ	7,03±0,12	6,21±0,16	0,82	11,66	<0,05
		ЭГ	7,01±0,05	5,9±0,03	1,11	15,83	<0,05
	Д	КГ	7,39±0,03	6,83±0,05	0,56	7,57	<0,05
		ЭГ	7,42±0,19	6,18±0,16	1,24	16,71	<0,05
Челночный бег 4/9 м, (с)	М	КГ	12,81±0,13	12,02±0,11	0,79	6,16	<0,05
		ЭГ	12,74±0,08	10,50±0,03	2,24	17,58	<0,05
	Д	КГ	13,36±0,13	12,01±0,11	1,35	10,10	<0,05
		ЭГ	13,38±0,02	11,8±0,04	1,58	11,80	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	М	КГ	120,15±0,13	131,07±0,18	10,92	9,08	<0,05
		ЭГ	121,01±0,81	135,31±0,76	14,30	11,81	<0,05
	Д	КГ	115,91±0,95	124,42±0,81	8,51	7,34	<0,05
		ЭГ	116,72±0,33	131,27±0,41	14,55	12,46	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, (см)	М	КГ	8,51±0,03	11,08±0,05	2,57	30,19	<0,05
		ЭГ	8,64±0,62	12,43±0,54	3,79	43,86	<0,05
	Д	КГ	10,04±0,13	12,07±0,21	2,03	20,21	<0,05
		ЭГ	9,85±0,08	13,51±0,04	3,66	37,15	<0,05
6-ти минутный бег, (м)	М	КГ	1047,64±19,84	1137,52±17,08	89,88	8,57	<0,05
		ЭГ	1038,82±18,32	1324,86±20,04	286,04	27,53	<0,05
	Д	КГ	958,61±24,46	1018,37±20,06	59,76	6,23	<0,05
		ЭГ	945,73±20,16	1187,51±15,09	241,78	25,56	<0,05

Жизненный индекс как интегральный показатель деятельности дыхательной системы оказался лабильным к воздействию дозированной ДА. У девочек экспериментальной группы этот показатель увеличивался на протяжении всего эксперимента.

Показатель ЖИ в экспериментальной группе увеличился на 8,5у.е., в контрольной лишь на 0,8у.е., что позволяет предположить положительное воздействие на деятельность дыхательной системы первоклассников экспериментальной методики.

Известно, что при улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы происходят закономерные изменения показателя ЧСС в покое. Результаты эксперимента позволяют констатировать, что у девочек экспериментальной группы под воздействием дозированных физических нагрузок произошло уряжение ЧСС на 11,5 уд/мин, при среднем значении $91,4 \pm 2,1$ уд/мин.

В контрольной группе снижение ЧСС проходило более плавно в течение года на 6,3 уд/мин, при среднем значении $95,3 \pm 2,7$ уд/мин.

В результате использования экспериментальной методики у детей экспериментальных групп значительнее, чем у детей контрольных групп, улучшились показатели, характеризующие общую выносливость (на 27,53% - у мальчиков и на 25,56% - у девочек), скоростно-силовые способности (на 11,81% - у мальчиков и на 12,46% - у девочек), скоростные способности (на 15,83% - у мальчиков и на 16,71% - у девочек), координационные способности (на 17,58% - у мальчиков и на 11,80% - у девочек), гибкость (на 43,86% - у мальчиков и на 37,15% - у девочек) ($P < 0,05$). По сравнению с испытуемыми контрольной группы, у детей экспериментальных групп достоверно лучше стали показатели, характеризующие функциональные возможности кардиореспираторной системы: окружности грудной клетки (на 3,02% - у мальчиков и на 2,62% - у девочек) жизненной емкости легких (на 22,11% - у мальчиков и на 20,49% - у девочек), жизненный индекс (на 16,37% - у мальчиков и на 15,82% - у девочек), показатели ЧСС в покое снизились на 11,47% у мальчиков и на 12,58% - у девочек ($P < 0,05$). Уровень физического состояния у детей контрольной группы стал выше среднего, а в экспериментальной – высокий (табл.3).

Заключение. Таким образом, в исследуемом возрасте, морфологические показатели физического развития находятся под более жестким контролем природы индивида, его конституции, генетической предрасположенности. На функциональные показатели и уровень развития двигательных качеств большое влияние оказывает процесс физического воспитания, направленность физических упражнений, что обуславливает необходимость практической реализации принципа адекватности характера и объема тренирующих воздействий возможностям организма ребенка. Занятия первоклассников по экспериментальной методике помогли обеспечить оптимальный уровень развития двигательных способностей, который позволит детям легче адаптироваться к условиям школьной жизни и успешно в дальнейшем осваивать программу по предмету «Физическая культура» и здоровье».

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов // 3-е изд.-М.: физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А.Гужаловский // Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Правдов М.А. Методика занятий физическими упражнениями с детьми 6-7 лет / М.А.Правдов //СПб., 1992. – 24 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. / В.И.Лях // М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
5. Ноткина И.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / И.А.Ноткина // СПб., 1993. – 96 с.

©В.А. Талай, М.В. Параховская, 2019