

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема влияния режима учебно-тренировочной деятельности на физическое состояние учащихся начальных классов. Автором предложено исследование по выявлению эффективности занятий спортом на уровень физической подготовленности и физического состояния у детей начальных классов.

Ключевые слова: физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, младший школьный возраст, физическая нагрузка, режим.

Актуальность исследования. Физическая подготовка учащихся направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование красивого телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Существенная роль в развитии личности принадлежит физическому воспитанию. В настоящее время физической культурой и спортом в стране регулярно занимаются 8–10% населения, в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60%. Актуальной остается проблема, связанная с низкой физической активностью и слабым физическим развитием учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Цель исследования – выявление эффективности занятий спортом на уровень физической подготовленности и физического состояния у детей начальных классов.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой.
2. Выявить влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Экспериментально обосновать эффективность формирования режима к систематическим занятиям физической культурой и спортом на физическое состояние и физическую подготовленность учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования – выявление уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста на начальном этапе тренировок поможет правильно составить индивидуальный план-график учебно-тренировочных занятий, что приведет к грамотному развитию физических качеств занимающихся.

Научная новизна. Изучение индивидуальных особенностей учащихся начальных классов и выявление уровня физической подготовленности в зависимости от функциональных возможностей возрастного развития.

Экспериментальная работа проводится в 3 (три) этапа:

Первый этап (январь 2017 г. – май 2017 г.) – констатирующий, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи, методы и рабочая гипотеза исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап (июнь 2017 г. – октябрь 2017 г.) – в ходе формирующего экспериментальную работу этапа апробировалась организация исследования, выбраны контрольные тесты, определяющие динамику физического состояния и физической подготовленности учащихся начальных классов. Разработан план опытно-экспериментальной работы.

Третий этап (ноябрь 2017 г.) – контрольный. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных

данных контрольной и экспериментальной группы. Обработаны полученные результаты, сделаны определенные выводы.

Экспериментальная работа проведено на базе СОШ №31 г. Якутска среди учащихся 3 класса, всего участие приняли 20 детей. Мы их разделили на 2 группы по 10 школьников: экспериментальная группа и контрольная группа.

Отличие этих групп заключается в следующем: у экспериментальной группы нами проведено дополнительное занятие по физическому воспитанию в целях развития и совершенствования физической подготовленности. Контрольная группа занималась по урочному расписанию, им не уделялось дополнительное внимание с нашей стороны.

Таким образом, у экспериментальной группы урок физической культуры проводилось четыре раза в неделю, три обязательных занятия, а четвертое мы проводили после уроков в качестве секционного занятия. В них использовали упражнения из подвижных игр и легкой атлетики, направленные на всесторонне развитие физических качеств.

Анализ физической подготовленности в двух группах определяли следующими контрольными упражнениями:

1. Удержание прямых ног под углом 45^0 в положении «лежа на спине».
2. Прыжок в длину с места.
3. Наклон вперед из положения «стоя».
4. Удержание туловища из положения «лежа на животе».

Таблица 1

*Средние показатели физической подготовленности контрольной
и экспериментальной группы*

№	ФИО	Удержание прямых ног под углом 45° в положении «лежа на спине»	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения «стоя»	Удержание туловища из положения «лежка на животе»
Экспериментальная группа	Исходные данные	30,3	126,3	2,9	34,3
	Конечные данные	41,9	135,1	5	40,4
	Разница в единицах	11,6	8,8	2,1	6,1
	Разница в процентах	38	6,9	72	17,7
Контрольная группа	Исходные данные	30,4	127	2,9	34,8
	Конечные данные	31,8	132,8	3,7	37,4
	Разница в единицах	1,4	5,8	0,8	2,6
	Разница в процентах	4,6	4,6	27,5	7,5

Полученные данные позволяют констатировать, что на начало экспериментальной работы небольшое преимущество имела экспериментальная группа, а после эксперимента уровень физической подготовки у экспериментальной группы значительно повысился. У контрольной группы тоже наблюдается рост показателей, но она намного меньше и особо не заметна.

Далее подробно проанализируем по каждым контрольным упражнениям:

Удержание прямых ног под углом 45° в положении «лежа на спине». Экспериментальная группа до 30,3, после 41,9, разница в единицах 11,6, разница в процентах 38%. Контрольная группа до 30,4, после эксперимента 31,8 разница в единицах 1,4, разница в процентах 4,6%. У экспериментальной группы показатель на 33,4% выше.

Прыжок в длину с места. Экспериментальная группа до 126,3 см, после 135,1 см, разница в единицах 8,8 см, в процентах 6,9%. Контрольная группа до 127 см, после 132,8 см, разница в единицах 5,8 см, в процентах 4,6%. У экспериментальной группы показатель на 2,3% выше.

Наклон вперед из положения «стоя». Экспериментальная группа до 2,9 см, после 5 см, разница в единицах 2,1 см, в процентах 72%. Контрольная группа до 2,9 см, после 3,7 см, разница в единицах 0,8 см, в процентах 27%. У экспериментальной группы показатель на 45% выше.

Удержание туловища из положения «лежа на животе». Экспериментальная группа до 34,3 сек, после 40,4, разница в единицах 6,1, в процентах 17,7%. Контрольная группа до 34,8, после 37,4, разница в единицах 2,6, в процентах 7,5%. У экспериментальной группы показатель на 10,2% выше.

Проделанная работа позволяет сделать следующий вывод.

1. Современный урок физической культуры должен обеспечивать единство обучения, воспитания и развития учащихся, ставить задачи воспитания потребности систематически заниматься физическими упражнениями. Чтобы добиться этого, мало разнообразить методы, средства и формы организации обучения, создавать игровые и соревновательные ситуации, необходимо реализовать межпредметные связи, которые подталкивают к поиску нетрадиционных форм, методов и средств проведения урока. И здесь важное значение имеет индивидуально-личностный подход.

Педагогическая практика и научные исследования показали, что результативная мотивация и интерес к занятиям значительно возрастают, когда ученик и учитель добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге, быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно, для учащихся младшего возраста, так как они не способны переносить длительные напряжения под воздействием только внешней мотивации.

2. Под физической подготовкой понимается процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия. Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособности в

различных видах спорта и массовых формах физической культуры необходимо учесть особенностей детского организма. При этом основное внимание должно уделяться сохранению здоровья. Следовательно, развитие физических качеств и функциональных возможностей можно расценивать как дополнительный фактор в пользу систематического, планомерного, обоснованного использования специальных упражнений.

3. Сопоставление результатов проведенного нами педагогического эксперимента показывает, что регулярное занятие физическими упражнениями в целях воспитания и совершенствования физической подготовленности учащихся детей младшего школьного возраста, способствует к стабильному росту уровня физических качеств и физической подготовленности, что подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Список литературы

1. Грачев О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. – Ростов н/Д.: Созвездие, 2015. – 87 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2014. – 301 с.
3. Конев Е.В., Физическая культура / Е.В. Конев. – Ростов н/Д.: Знание, 2016. – 163 с.
4. Петров И.И. Совершенствование системы спортивной тренировки и обучения в школе / И.И. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 199 с.
5. Холодюк Л.Г. Воспитание физических качеств и сознательной дисциплины / Л.Г. Холодюк. – Кишинев: Щинца. – 2013. –190 с.