

# ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

*Кузнецов И.А., Кузнецова Г.А., Качанов И.В., Кузнецов А.И.*

Основная проблема ближайшего и отдаленного будущего России - здоровье подрастающего поколения, так как весь экономический и творческий потенциал, все перспективы высокого уровня науки, искусства и культуры являются итогом уровня достигнутого детьми здоровья, физической и интеллектуальной работоспособности. Однако многие факты вызывают острую тревогу за здоровье подрастающего поколения. По данным НИИ гигиены детей и подростков РФ, 63 % учащихся страдают различными хроническими заболеваниями: 65 % имеют нарушения осанки, 23 % реакцию на гипертоническую болезнь, 10 % повышенное давление, более 25 тыс. школьников, освобожденных от занятий по физической культуре (2015 г.).

В основу педагогического эксперимента было положено предположение о том, что структура двигательной подготовленности школьников 7-9 лет, имеющих разный уровень развития двигательных качеств, различна и удельный вклад каждого фактора в общую дисперсию выборки неодинаков. С учетом данного факта и результатов первого этапа педагогического эксперимента нами на втором этапе основного педагогического эксперимента было проведено перераспределение объема средств и изменена методическая направленность занятий.

Важное внимание уделялось использованию преимущественно скоростно-силовым упражнениям, выполняемым в интервальном режиме. При этом мощность нагрузки достигла 65-70% от максимальных величин. Подбирая упражнения для обучения, обращалось внимание на развитие отстающих двигательных качеств. В изучении программного материала по физической культуре использовался комплексный подход к применению упражнений, стимулирующих как аэробную, так и анаэробную работу.

Учитывая то, что дети в данном возрасте не в состоянии длительное время сосредоточенно заниматься однообразной работой над развитием того или иного двигательного качества, весь учебно-воспитательный процесс строился по модели соревновательно-игрового урока. На данном этапе мы меньше уделяли внимания конкретным двигательным действиям, изучению техники плавания, старались оптимально сбалансировать используемые средства физического воспитания по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями детского организма, с тем, чтобы в конечном результате добиться максимального оздоровительного эффекта. На втором этапе все занятия носили более выраженный тренировочный характер. Выборочная регистрация частоты сердечных сокращений свидетельствовала, что пульс у школьников в основной части занятий достигал 160-180 ударов в минуту. При дальнейшем планировании специальных упражнений на уроке физической культуры и в кружке по обучению плаванию нами были внесены коррекции в распределение затрат времени на одном занятии для развития двигательных качеств.

Анализ полученных данных выявил, что в экспериментальных группах к концу учебного года скорость бега улучшилась у мальчиков на 1,1 с., у девочек - на 1,2 с.

*Примечание.* За 100% приняты результаты исходных данных, в последующем – результаты, полученные в конце каждого этапа педагогического эксперимента.

Абсолютный прирост результатов за учебный год у мальчиков экспериментальной группы в длине прыжке с места составил 38,8 см, у девочек - 25 см, что в процентном выражении представляет превосходство школьников экспериментальных групп по сравнению со своими сверстниками из контрольных групп более чем в два раза – 30,1% и 9,9%.

Школьники (экспериментальных и контрольных групп), имея в начале педагогического эксперимента примерно равные исходные данные в показателях мышечной силы, к концу учебного года мальчики

экспериментальной группы превзошли своих по исследуемому показателю на 2,7 кг, а девочки – на 1,9 кг.

В результате сравнения величин, характеризующих темпы роста мышечной силы, выявлены более высокие годовые сдвиги у мальчиков и девочек экспериментальных групп - на 17,4% и 13,6%.

С высокой степенью достоверности произошли сдвиги в развитии выносливости: время бега на 1000 м у мальчиков экспериментальной группы уменьшилось от 7,02 мин. до 5,19 мин., а у девочек - от 7,58 мин. до 6,17 мин. В контрольных группах этот сдвиг составил лишь 1,07 мин. и 0,40 мин.

В относительных величинах различия в темпах прироста выносливости составили: у школьников экспериментальных групп – 22,6% и 20,1%; у мальчиков контрольной группы общий сдвиг за год составил 6,8%, а у девочек – 8,4%.

Выявленное преимущество школьников экспериментальных групп было обусловлено более высокими темпами прироста результатов в «челночном» беге 3x10 м. Так, в экспериментальных группах они составили к концу учебного года у мальчиков 14,2%, у девочек -14,3%; в контрольных группах соответственно – 5,6% и 7,0%.

За период педагогического эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальных групп гибкость по результатам наклона вперед с прямыми ногами возросла более чем в три раза. В контрольных группах произошли аналогичные сдвиги, однако величина сдвигов, как у мальчиков, так и у девочек значительно ниже, чем у их сверстников из экспериментальных групп.

Применение разработанной методики по развитию двигательных качеств в экспериментальных группах приблизили школьников к оптимальному уровню двигательной подготовленности, соответствующей требованию эталона среднего и высокого уровня развития двигательных качеств.

Важным результатом педагогического эксперимента является достижение необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями, который находился в прямой связи с решением ряда вопросов: адекватности физических нагрузок индивидуальным возможностям организма, необходимой адаптацией их по направленности, объему и мощности воздействия. Эффективность разработанной методики, кроме того, выразилась в увеличении уровня физической работоспособности: прирост общей физической работоспособности в экспериментальных группах составил у мальчиков 28,1%, у девочек 34,9%.

С целью установления последовательности и закономерности в распределения нагрузки на уроках физической культуры нами был проведен хронометраж 24 уроков физкультуры и занятий кружка-секции по обучению плаванию. Анализ полученных данных показал, что моторная плотность уроков, проводимых с учащимися экспериментальных групп, оказалась выше, чем в группах с традиционной методикой проведения уроков физической культуры. Величина колебалась в пределах 65-75%. В кружке-секции, где содержание занятий носило более выраженный тренировочный характер, моторная плотность достигала более 80%. Использование времени занятия на активную деятельность учащихся увеличилось в среднем на уроках физической культуры до 50%, а в кружках – до 85%.

Проведенная комплексная программа физического оздоровления положительно отразилась на состоянии здоровья занимающихся, устойчивости их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Подтверждением этого явился факт сокращения пропусков уроков в школе в связи с простудными заболеваниями школьников экспериментальных групп на 34,1%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил 5,9%. Поэтому достижение оздоровительного эффекта в процессе развития двигательных качеств и использование плавания как средства закаливания и повышения двигательной подготовленности школьников можно

рассматривать как результат улучшения физического состояния детей экспериментальных групп.

Таким образом, полученные результаты полностью подтвердили гипотезу: занятия со школьниками 7-9 летнего возраста, имеющими низкий, уровень двигательной подготовленности, в соответствии с разработанными нами рекомендациями позволяет не только улучшить их показатели до уровня школьника, имевшего средние количественные характеристики, но и, в ряде случаев, довести до требований эталона высокого уровня развития двигательных качеств. Выявленные закономерности ускоренного развития двигательных качеств должны учитываться при планировании учебно-воспитательного процесса с младшими школьниками, имеющими низкий уровень двигательной подготовленности.