

ВЛИЯНИЕ ПЕРИОДОВ УЧЕБНОГО ГОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

А.С. Малиновский

Целью исследования явилось определение физической работоспособности учащихся младших классов общеобразовательной школы и влияние на нее сезонных периодов учебного года.

Задачей данного исследования явилось определение сезонных колебаний физической работоспособности и состояния кислородтранспортной функции организма у учащихся 4 классов общеобразовательных школ.

Исследования, проведенные с учащимися начальных классов школ города Гомеля и Гомельской области, свидетельствуют, что в различные периоды учебного года организм ребенка по-разному реагирует на предлагаемые ему физические нагрузки.

В эксперименте приняли участие 34 мальчика и 47 девочек, учащихся 4-х классов СШ № 53 г.Гомеля.

Физическая работоспособность определялась по методике PWC_{170} . Тестирование проводилось один раз в два месяца. На основании показателя работоспособности организма рассчитывалось максимальное потребление кислорода (МПК). Аэробные возможности человека определяются, прежде всего, максимальной для него скоростью потребления кислорода. Чем выше МПК, тем больше абсолютная мощность максимальной аэробной нагрузки. Кроме того, чем выше МПК, тем относительно легче и потому длительнее выполнение аэробной работы (Я.М. Коц, 1986).

Изменения функционального состояния детского организма, выявленные в различные месяцы года по динамике уровня физической работоспособности (PWC_{170}) и рассчитанному показателю МПК, позволили составить объективное суждение о функциональном состоянии кардиореспираторной системы и аэробной работоспособности детского организма, выявили зависимость детского организма от влияния сезонных изменений среды обитания.

Наибольшее влияние колебание работоспособности оказывает на кислородтранспортные функции детского организма, определяющие развитие аэробных качеств.

Проведенное исследование, выявило у учащихся 4 классов плавное повышение физической работоспособности в период с сентября по январь. В дальнейшем наступил спад работоспособности, достигающий своего максимального значения в мае.

Падение уровня физической работоспособности, а, вместе с ней, физической производительности, определяется, в немалой степени, накоплением

психологического утомления в конце учебного года. В этот период, у подростков наиболее выражена дискоординация вегетативных функций (дыхания и кровообращения), в большей мере повышается энергетическая стоимость упражнений.

Основываясь на положении о необходимости развития выносливости уже в раннем школьном возрасте (7-11 лет) (Р.Е. Мотылянская с соавт., 1969, В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1980), и утверждении, что, «...упущение в развитии выносливости в школьном возрасте оказывает более вредное действие, чем в какое-либо другое время», а, так же, что «...нагрузки аэробного характера являются главным компонентом оптимального физического развития ребенка», развитие данного физического качества должно быть обязательным. Вместе с тем, необходимо планировать применение нагрузок аэробной направленности в те периоды учебного года, которые характеризуются нормальной и повышенной работоспособностью (сентябрь, период декабрь-февраль). В остальные месяцы учебного года, аэробные нагрузки у учащихся младших классов должны применяться только небольшой интенсивности и продолжительности.

Литература:

1. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с., ил.
2. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.
3. Выносливость у юных спортсменов. / Под общ. ред. Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.
4. А.Е. Бондаренко, К.К.Бондаренко, Г.И.Нарский, М.Морозова. Влияние сезонных периодов годичного цикла на физическую работоспособность детей 9-10 лет, проживающих в регионе с повышенной радиацией. / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды / Материалы 2-й Международной научн.-практич. конференции. -Гомель. 1997. - С.9-10.
5. А.Е. Бондаренко, К.К.Бондаренко, П.П.Куценко, Г.С.Головнева. Влияние однонаправленных нагрузок скоростной направленности на уровень физической работоспособности учащихся начальных классов / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды / Материалы 2-й Международной научн.-практич. конференции. -Гомель. 1997. - С.65-66.
6. А.Е. Бондаренко, С.В.Севдалев, Г.С.Головнева. Влияние сезонных факторов на аэробные показатели учащихся начальных классов / Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / Материалы II региональной научн.-практич. конференции - Витебск, 1997. - С. 218-219.