

# МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Н.И. Ивановская

В последние годы усилилось влияние факторов отрицательного воздействия на физическое развитие детей в период их интенсивного роста. В этой связи особенно актуальным является научное обоснование применения средств и методов физического воспитания детей и подростков как средства предупреждения и коррекции возникающих отклонений в процессе формирования организма.

Целью нашего исследования было совершенствование системы физического воспитания учащихся младших классов. Исследование проводилось с декабря 1997 года по май 1999 года на базе общеобразовательной школы № 44 г. Гомеля Республики Беларусь. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент, направленный на обоснование разработанной методики оздоровительной направленности. В эксперименте приняло участие 4 третьих классов (2 контрольных и 2 экспериментальных), всего было задействовано 100 школьников, из них 38 мальчиков и 62 девочки.

В контрольных классах уроки проводились в соответствии с комплексной программой физического воспитания. В экспериментальных классах каждый третий урок проводился в соответствии с разработанной экспериментальной программой. Также экспериментальный материал был включен в подготовительную часть двух остальных уроков экспериментальных групп.

При разработке методики учитывалась целевая направленность физических упражнений, применялись корригирующие упражнения, а также были использованы элементы дыхательной гимнастики, подвижные игры аэробной направленности.

В результате выполнения экспериментальной и контрольной программ по физической подготовке были зарегистрированы следующие межгрупповые изменения. Так, учащиеся экспериментальной группы имели достоверно более высокие результаты в показателях ЖЕЛ (девочки и мальчики), проба Штанге, Генче, более рациональный характер деятельности С.С.С.

За период педагогического эксперимента достоверные межгрупповые сдвиги произошли у мальчиков в тестах, отражающих уровень развития выносливости (1100 метров), быстроты-ловкости (4 x 9 метров). У девочек наблюдалась аналогичная тенденция.

Применение элементов корригирующей гимнастики на уроках физической культуры позволили устранить выявленные в начале учебного года функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата. Так при повторном обследовании количество учащихся, имеющих следующие виды нарушения осанки уменьшилось: с асимметрией плечевого пояса на 12,2%; крыловидными лопатками на 14,2%; плоской спиной на 9,1%; сколиотиче-

ской установкой функционального характера на 4,1%; уплощением стопы на 6,1%.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент свидетельствует о большой эффективности экспериментальной программы физического воспитания учащихся младших классов по сравнению с действующей школьной программой.