

¹П.В. Снежицкий, канд. пед. наук, ²В.В. Григоревич, канд. ист. наук, доц.,

³С.К. Городин, канд. пед. наук, доц.

¹УО «Гродненский государственный аграрный университет»

²УО «Гродненский государственный медицинский университет»

³УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИЦ

Основой для разработки методики индивидуализации двигательных режимов сельских школьников на внеклассных занятиях по физической культуре стали их показатели текущего контроля функционального состояния, объема двигательной активности и уровня физической подготовленности. Методологической основой и теоретической базой для разработки методики индивидуализации двигательных режимов сельских школьников в процессе внеклассных секционных занятий общей физической подготовкой (ОФП) явилась концепция соответствия характера педагогических воздействий биологическому ритму возрастного развития моторики (В.К. Бальсевич, 1971, А.А. Гужаловский, 1976, В.И. Глейзеров, 1996, Э.И. Жук, 2000) и создания инновационных физкультурно-оздоровительных методик (В.А. Коледа, 1999, В.А. Медведев, 1999–2005).

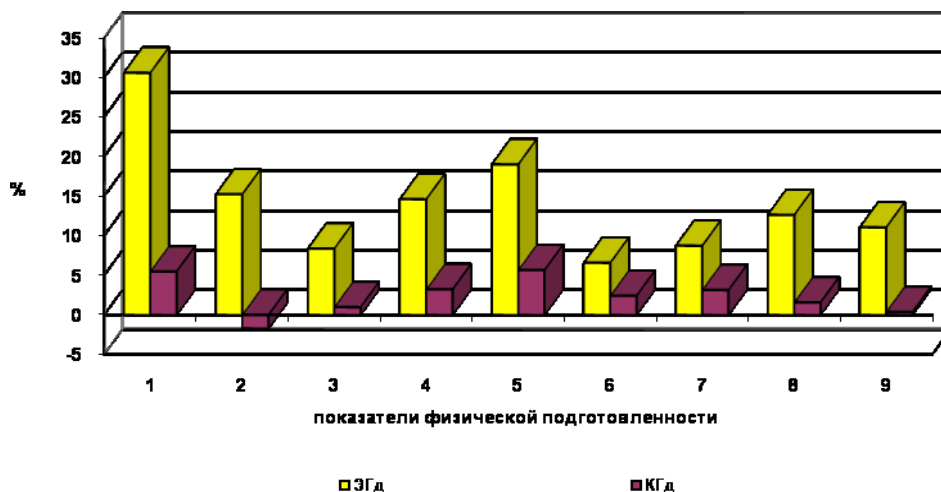
РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРЫН

Исходя из основных направлений и задач педагогического эксперимента, занятия в секции общей физической подготовки (ОФП) включали три группы физических упражнений. В I группу вошли упражнения ОФП, направленные на воспитание физических качеств. Во II группу были включены спортивные игры волейбол и баскетбол как базовые виды спорта, ставшие традиционными в учреждениях общего среднего образования Свислочского района и отвечающие интересам обучающихся. III группа была представлена упражнениями восстановительной гимнастики (общие развивающие и акробатические упражнения в низко динамичном и статичном режимах) в качестве восстанавливающего и общеукрепляющего фактора детского организма после длительных физических нагрузок, связанных с сельскохозяйственными работами в естественных условиях жизнедеятельности школьников. В экспериментальной группе восстановительная гимнастика состояла из акробатических упражнений, представленных в программном материале нормативно-методических документов для I–XI классов учреждений общего среднего образования (УОСО) Республики Беларусь. В комплексе упражнений и методике восстановительной гимнастики использовался аналитический подход, при котором последовательно конструировались необходимые формы движений и осуществлялось избирательно направленное влияние на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), причем исходя не только из требований, предъявляемых сельскохозяйственной деятельностью, но и из необходимости профилактики, возникающих в ходе ее неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние школьника (гимнастические упражнения, предупреждающие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы при выполнении сельскохозяйственного труда).

В результате исследования показателей физической подготовленности 8 школьниц в период 2008/2009 учебного года была установлена ее непосредственная зависимость от специфики двигательной активности. Объем выборки был представлен 2,84 % обучающихся (девочек) учреждений подобного типа в Гродненской области. Для оценки уровня физической подготовленности девочек опытных групп использовались 10-балльные шкалы оценок уровня развития двигательных качеств обучающихся 7–11 классов учебных программ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» соответственно возрасту обследуемых.

При анализе уровня физической подготовленности в сельских УОСО наиболее высокий балл по обследуемой совокупности девочек 12–17 лет отмечен по нормативу бег 30 метров ($8,28 \pm 2,05$). Далее следуют: бег на 1000 м ($7,94 \pm 2,51$), челночный бег ($7,79 \pm 2,54$), наклон вперед ($7,58 \pm 2,70$), поднимание туловища ($7,25 \pm 2,80$). Самый низкий балл из всех тестовых упражнений принадлежит прыжку в длину с места – $7,19 \pm 2,67$. Средний балл по всем шести тестам составляет 7,67 и соответствует уровню физической подготовленности «выше среднего». Тем не менее, оценка показателя прыжка в длину с места получила последнюю позицию, что свидетельствует о некотором «отставании» данного физического качества у обучающихся Гродненской области.

За период педагогического эксперимента у девочек опытных групп произошли определенные изменения (рисунок 1).



1 – наклон вперед, 2 – прогиб назад, 3 – челночный бег 4×9 м, 4 – прыжок в длину с места, 5 – поднимание туловища, 6 – бег 30 м, 7 – бег 1000 – 1500 м, 8 – функциональная сила мышц живота, 9 – функциональная сила мышц спины

Рисунок 1 – Изменение показателей физической подготовленности девочек опытных групп

В экспериментальной группе по всем признакам получены статистически значимые приросты ($p \leq 0,000$) следующей величины: наклон вперед – 4,03 см, (30,58 %); прогиб назад – 4,77 см (15,24 %); челночный бег 4×9 м – -0,88 с (-8,36 %); прыжок в длину – 24,91 см (14,61 %); поднимание туловища – 8,80 раз (19,01 %); бег 30 м – -0,35 с (-6,57 %); бег 1000 м – -24,62 с (-8,73 %); функциональная сила мышц (ФСМ) живота – 9,77 с (12,63 %); ФСМ спины – 8,64 с (11,05 %).

У девочек контрольной группы статистически значимое улучшение показателя отмечено по челночному бегу 4×9 м на 0,1 с (0,96 %) при $p=0,039$, прыжку в длину на 5,50 см (3,21 %) при $p=0,001$, подниманию туловища на 2,62 раза (5,66 %) при $p=0,000$ и бегу на 30 м на 0,13 с (2,40 %) при $p=0,001$.

Статистический анализ при межгрупповом сравнении различий показателей эксперимента определил преобладание девочек экспериментальной группы над контрольной группой по всем тестам при $p \leq 0,000$, кроме бега на 1000 м ($p=0,071$).

Результаты статистического и регрессионного анализа приростов показателей физической подготовленности сельских школьников свидетельствуют, что при пилотажном и основном исследованиях формирующего педагогического эксперимента рост результатов имеет устойчивую закономерность, обусловленную воздействием методики индивидуализации двигательных режимов обучающихся, а также максимально исключает влияние случайных факторов.

За последние годы в УОСО увеличилась динамика заболеваемости, связанная с нарушением осанки детей в подростковом возрасте, по причине снижения эффективности постуральных мышц, которым принадлежит основная роль в статике и динамике позвоночника. Поэтому, для оценки степени воздействия экспериментальной методики индивидуализации двигательных режимов обучающихся на внеклассных физкультурных занятиях в сельских школах на укрепление мышц позвоночного столба, в блок тестов дополнительно были введены контрольные упражнения: прогиб назад, определение функциональной силы мышц живота и спины.

При изучении гибкости позвоночника у девочек экспериментальной группы установлены достоверные положительные приросты ($p \leq 0,001$) как при наклоне вперед

(30,58 %), так и при прогибе назад (15,24 %). Показатели функциональной силы мышц живота и спины имели достоверное положительное увеличение от 10,60 % до 14,46 %.

В контрольной группе воспитание гибкости позвоночника носило односторонний характер. На фоне увеличения показателей наклона вперед у девочек на 5,47 % при $p=0,231$ произошло снижение показателей прогиба назад на 1,69 %, не являющееся достоверным. Функциональная сила пастуральных мышц имела некоторый положительный рост по обоим тестам от 0,03 % до 2,53 %.

Таким образом, установлено, что применение экспериментальной методики индивидуализации двигательных режимов сельских школьников имеет устойчивые высокие положительные результаты в повышении физической и функциональной подготовленности подросткового организма, что в целом способствует гармоничности физического развития обучающихся сельских школ. Кроме того, внеклассные занятия в экспериментальной группе явились высокоэффективной профилактикой нарушений осанки.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Барков, В.А. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей и подростков в условиях рационального загрязнения среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Барков; ВНИИФК. – М., 1997. – 34 с.
3. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 137 с.
4. Криволапчук, И.А. Оптимизация функционального состояния у подростков в процессе физического воспитания: монография / И.А. Криволапчук. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 606 с.
5. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 274 с.
6. Снежицкий, П.В. Проблемы выполнения нормативов для оценки уровня физической подготовленности / П.В. Снежицкий // Фізична культура і здороўе: штоквартальны навукова-метадычны часопіс. «Адукацыя і выхаванне». – 2004. – № 2. – С. 105–107