

А. С. Ивкович

К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

В работе представлены результаты исследования физической подготовленности учащихся старших классов. Определен уровень физической подготовленности юношей и девушек 10–11 классов. В ходе педагогического эксперимента определены группы старшеклассников с различным уровнем физической подготовленности. Доказана эффективность использования дифференцированного подхода в структуре урока по физической культуре в общеобразовательной школе.

Проблема здоровья неотделима от проблемы человека, она возникает и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры. Следует подчеркнуть, что проблема человека не может не включать в себя проблему здоровья, так как только здоровый человек может решить свою историческую миссию на земле.

Подрастающее поколение определяет возможность нашего общества жить сегодня и полноценно развиваться в дальнейшем. Человек выходит из детства и всю последующую жизнь реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической работоспособности и творческой активности, который был заложен в детском возрасте. Именно в это время, в процессе роста и развития, взаимодействия с природой и обществом, человек обретает свойства, необходимые ему для полноценной и эффективной жизнедеятельности в будущем [5].

В настоящее время перед школой стоит ряд проблем. Школа в большей степени должна создавать условия для сохранения здоровья, обеспечивать разностороннее гармоничное умственное, духовное и физическое развитие в условиях довольно высокой учебной нагрузки.

Однако современная общеобразовательная школа изменила ранее сложившееся представление о возможностях учащихся. Новые школьные программы характеризуются

значительной интенсификацией учебного процесса. Возросла ежедневная суммарная учебная нагрузка школьников. По своей продолжительности в старших классах она примерно равна рабочему дню взрослого человека. Кроме того, значительную часть свободного времени, большинство школьников отводят видам деятельности, не связанных с физической активностью: сидя у экранов компьютеров, планшетов, смартфонов [3].

На протяжении последних лет показатели развития двигательных качеств и количество детей отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам устойчиво сохраняется и даже имеют негативные тенденции в динамике. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 12–25 % [4].

Необходимо отметить, что значительные социальные и экономические преобразования привели к интенсификации обучения школе, а значит, и к дефициту двигательной активности.

Проведенное нами социологическое исследование показало, что во многих школах работа по физическому воспитанию ограничивается программными уроками, а они восполняют лишь незначительную долю двигательной активности даже при трех уроках физической культуры в неделю. Следует заметить, что от уровня двигательной активности зависит состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности школьников, усиление сопротивляемости организма различным воздействиям окружающей среды.

Средства физической культуры начинают занимать одно из ведущих мест в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья. Именно здоровье позволяет человеку реализовать в полной мере свои потребности в образовании и различных видах трудовой деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями активизируют деятельность всех органов и систем, повышая работоспособность, резистентность организма и иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуя физические качества. Вследствие расширения резервов организма значительно возрастают резервы здоровья [1].

Физическая тренировка у старшеклассников вызывает более отчетливые и быстрее наступающие морфологические и функциональные сдвиги, чем в зрелом возрасте. Однако, наши исследования показывают, что уровень физической подготовленности школьников недостаточно высок к завершению обучения в школе. Большинство старшеклассников-юношей не может выполнить нормативы по физической подготовке, а следовательно, не готовы к службе в армии. Недостаточная физическая подготовленность девушек не позволяет им более успешно проходить обучение в ВУЗах, родить здоровое поколение [2].

Возможность повышения эффективности учебного процесса заключается в использовании дифференцированного подхода к физическому воспитанию и его тренирующей направленности. Одним из возможных вариантов решения проблемы оптимизации двигательного режима учащихся старших классов состоит в комплектовании групп с учетом структуры двигательных способностей и выделении ведущих и отстающих звеньев физической подготовленности. Нами было проведено тестирование учащихся по контрольным нормативам, рекомендуемым программой по физической культуре для 5–11 классов общеобразовательной школы. В педагогическом эксперименте участвовали школьники 10–11 классов г. Гомеля. Объем выборки составил 243 старшеклассника.

В результате проведенного тестирования нами были получены следующие данные: в группу с уровнем физической подготовленности низкий и ниже среднего вошли 42,3 % учащихся, в группу со средним уровнем – 33,8 % и 23,9 % старшеклассников вошли в группу с уровнем физической подготовленности выше среднего и высокий.

В структуре урока по физической культуре и здоровью, в зависимости от результатов проведенного тестирования, решались следующие задачи:

- для учащихся старших классов с высоким уровнем физической подготовленности – поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения, повышение функциональных возможностей организма;

- в группе занимающихся, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности акцент делался на ликвидацию отстающих сторон подготовленности и повышение уровня двигательных способностей на базе разносторонней физической подготовки, расширению функциональных резервов организма.

Объем и интенсивность предлагаемых нагрузок для каждой группы определялся с учетом особенностей функциональной и двигательной подготовленности учащихся.

Реализация данного подхода осуществлялась, как правило, методом круговой тренировки, наиболее эффективного средства повышения интенсивности и повышения моторной плотности урока, позволяющего осуществлять индивидуальное дозирование нагрузки с учетом особенностей функциональной и двигательной подготовленности учащихся.

Данное положение нашло свое отражение в разработанной нами экспериментальной методике для учащихся 10–11 классов. Практическая реализация которой позволила значительно улучшить показатели функциональной подготовленности и уровень развития физических качеств учащихся старших классов общеобразовательных школ.

Литература

1 Ишмухаметов, М. Г. Физическая подготовленность учащихся 7–16 лет в зависимости от экологических особенностей среды обитания (на примере г. Перми) / М. Г. Ишмухаметов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 40–43.

2 Криволапчук, И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8–14.

3 Кряж, В. Н., Физическое воспитание на рубеже тысячелетий / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Материалы междунар. научн. конф. – Брест, 1999. – С. 163–165.

4 Лебедева, Н. Т., Сохранение и формирование здоровья подрастающего поколения – стратегия XXI века / Н. Г. Лебедева, В. М. Лебедев // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы междунар. научн. конф. – Гродно, 2001. – С. 97–98.

5 Смирнов, В. М., Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский – М. : Изд-во ВЛАДОСТ-ПРЕСС, 2002. – 608 с.