

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Рассматриваются проблемы современного состояния физического здоровья обучающихся, в частности их физической подготовленности. Уроки физической культуры по учебным программам как обязательная форма физической подготовленности в школе не обеспечивают оптимального двигательного режима детей, подростков и молодежи. Следовательно, необходимо использование дополнительных источников физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, здоровье.

Одной из серьезных проблем современной школы является уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся, наличие среди них значительной части с серьезными отклонениями в состоянии здоровья и низким функциональными резервами организма.

Ретроспективный анализ состояния физического здоровья учащейся молодежи в последнее время указывает на достоверное и значимое нарушение этих жизненно важных для организма составляющих: отрицательную динамику здоровья и физического состояния учащихся; большое количество школьников, отнесенных к специальной медицинской группе или полностью освобожденных от физической культуры, а также отсутствие системы постоянного динамического мониторинга за здоровьем и физической подготовленностью детей школьного возраста [2; 4].

Уровень физической подготовленности обучающихся остается на низком уровне, что требует для укрепления здоровья учащихся применения разнообразных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений.

Следовательно, возникает необходимость использования дополнительных источников физической активности, так к. уроки физической культуры по типовым учебным программам как обязательная форма физической подготовленности в школе не обеспечивает оптимального двигательного режима учащихся.

Мы считаем, что наиболее приемлемым двигательным режимом в условиях школы является режим свободных движений на основе какого-либо вида спорта, таких как легкая атлетика и спортивные игры [1; 3].

Под нашим наблюдением находилось 1860 школьников 11–17 лет, занимающихся по школьной программе, 54 ученицы дополнительно занимались легкой атлетикой и 82 школьницы – спортивными играми.

* Изотова Инга Игоревна – кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Байкальский государственный университет экономики и права, г. Иркутск, inga.shikota@yandex.ru.

** Малеванный Андрей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Байкальский государственный университет экономики и права, г. Иркутск, inga.shikota@yandex.ru.

Цель нашего исследования – оценка эффективности дополнительных занятий легкой атлетикой и спортивными играми на уровень физического здоровья обучающихся.

Исследования показали, что наибольшие приросты значения результатов тестирования у школьников выявляются в 12–13 лет и 17 лет, у легкоатлетов они примерно совпадают – 12–13 и 17 лет, а у «игровиков» выявляются только в 12 и 14 лет.

В результате занятий показатель статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса («вис на перекладине») у школьников наиболее интенсивно изменяется в 12–14 и 15–17 лет, у легкоатлетов в период с 12 до 16 лет, а у спортигровиков – 13–15 лет.

При изучении общей выносливости («бег на 1000 м») выявлены выраженные изменения результатов у школьников – 13, 15 и 17 лет, у легкоатлетов – в 12–13 и 15–17, у спортигровиков – 12 и 15 лет.

При изучении динамической силы мышц нижних конечностей («прыжок в длину с места») максимальные приросты результатов у школьников приходились на 12 и 14 лет, у легкоатлетов – на 12 и 15 лет, а у спортигровиков – на 12 лет.

У школьников всех групп наибольшее увеличение результатов скоростной выносливости и ловкости («челночный бег 10 × 5 м») отмечен 12–13 лет, однако у легкоатлетов он также выявляется и в 15–16 лет.

Активная гибкость позвоночника и тазобедренных суставов («наклон туловища вперед») у школьников наиболее выражено изменялась в 14–16 лет, у легкоатлетов – в 13–17 лет, а у спортигровиков – 12–14 лет.

По сравнению с контрольной группой значения тестирования быстроты («бег на 30 м с хода») у легкоатлетов постепенно улучшаются с конца 2 года занятий с нарастающей степенью достоверности ($p < 0,001$), сохраняясь на этом уровне до 17 лет. Наибольший прирост результатов у школьников выявлен в 15–17 лет, у легкоатлетов – в 15–16 лет, а у спортигровиков – только в 12 лет.

На основании проведенных исследований можно заключить, что дополнительные занятия легкой атлетикой и спортивными играми являются наиболее эффективными в совершенствовании физического здоровья школьников 11–17 лет.

Также выявлено, что изменения двигательных качеств у легкоатлетов и спортигровиков наиболее существенны в основном в возрастные периоды, аналогичные для школьников, занимающихся по комплексной программе физического воспитания учащихся I–XI классов. Однако продолжительность и интенсивность их изменений более выражены у школьников, дополнительно занимающихся легкой атлетикой.

Таким образом, регулярные занятия легкой атлетикой в большей степени, чем спортивные игры, способствуют физическому здоровью обучающихся в средних образовательных школах.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Модернизация школьного урока на основе спортивно-ориентированного физического воспитания // II Росс. Науч. практ. конф. «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: Состояние, проблемы перспективы», 14 апр. 2004. – Екатеринбург : Сверд. гос. проф.-пед. ун-т. – С. 125–127.
2. Звягина В.В. Использование оздоравливающих факторов природной среды в организации образовательного процесса / В.В. Звягина // II Росс. Науч. практ. конф. «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: Состояние, проблемы перспективы», 14 апр. 2004. – Екатеринбург, 2004. – С. 74–79.
3. Квашук П.В. Информационно-образовательная кампания по развитию национальной системы детско-юношеского спорта / П.В. Квашук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 25–26 .
4. Левушкин С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий / С. П. Левушкин // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи : сб. матер. межд. науч. тр. – М., 2002. – С. 37–42.