

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

*Павлюк Наталья Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Ивановский государственный университет,
Волжанкина Елена Вячеславовна, студент
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал,
г. Шуя, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и организационно-методические материалы по проблеме организации физической подготовки в условиях группы продленного дня.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, группа продленного дня, физическая подготовленность, младший школьный возраст.

Abstract. The article contains theoretical and organizational-methodical materials on physical training in extended-day groups.

Index terms: health improvement work, after-school group, physical training, junior school age.

В многочисленных исследованиях отмечается, что в настоящее время под влиянием факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей ухудшается. В соответствии с этим необходимо более полно использовать возможности, которыми располагает система физического образования для решения задач укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания здорового стиля жизни у школьников.

Можно констатировать тот факт, что до сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре, способные воплотиться в непротиворечивых педагогических технологиях [3]. А также нерешенным остается вопрос об оправданности классной формы урока физической культуры для всех без исключения возрастных категорий занимающихся, обоснованности жесткого государственного стандарта физической подготовленности, использовании известных имеющихся разработок и технологий в широкой практике школьной физкультурно-оздоровительной работы [2].

Именно поэтому представляется необходимым еще раз рассмотреть вопрос об организации и обосновании методики занятий с детьми младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях группы продленного дня, так как, группа продленного дня представляет собой объединение учащихся, где во время различных совместных видов деятельности (учебной, творческой, физкультурной и т.д.) создаются благоприят-

ные предпосылки к созданию устойчивого интереса к занятиям, формированию правильных общественных отношений, активной жизненной позиции, ценностных ориентации.

Кроме того, посредством физкультурно-оздоровительной работы у учащихся групп продленного дня снижается перенапряженность, снимается утомление, повышается работоспособность. А традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях группы продленного дня не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [1].

В ходе исследования мы предположили, что изменение содержания физкультурно-оздоровительной работы в группе продленного дня с детьми младшего школьного возраста позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Целью педагогического эксперимента явилось разработка и внедрение физкультурно-оздоровительных занятий, основанных на играх и игровых упражнениях для детей 9-10 лет. Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе различных средств игрового содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста.

Экспериментальная и контрольная группы, участвующие в педагогическом эксперименте, характеризовались общими признаками начального уровня развития физических качеств и организацией занятий физическими упражнениями (только урочными).

Наряду с этим в ходе эксперимента для учащихся экспериментальной группы нами были созданы различные условия, обеспечивающие эффективное развитие физических качеств у детей 9-10 лет. К ним относятся: увеличение двигательной активности у детей группы продленного дня (ЭГ) за счет подвижных игр, игровых упражнений и регламентацией нагрузки и отдыха во время занятий. Критериями эффективности занятий в обеих группах служили: степень прироста результатов в контрольных испытаниях по определению физической подготовленности.

Важнейшими условиями проведения физкультурно-оздоровительных занятий в экспериментальной группе были: отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

На начальном этапе нашего эксперимента мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Классифицировать подвижные игры и игровые упражнения для учащихся по направленному развитию физических качеств и степени нагрузки.
2. Разработать организационные и методические основы физкультурно-оздоровительных занятий для детей 8-10 лет.

В связи с отсутствием официальных программ по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня

особенно остро стоит вопрос о содержании занятий. Занятия не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. А организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня под общим методическим руководством учителя физической культуры.

При этом в методике проведения занятий в экспериментальной группе мы условно выделили 3 части динамических занятий, т. е. определили структуру занятий, которая предполагает физиологически оправданные, логически обоснованные чередования разных видов деятельности.

Подвижные игры применялись нами на всех занятиях в условиях группы продленного дня в экспериментальной группе, но в зависимости от направленного развития физических качеств в подготовительной, основной или заключительной части занятия.

Применение игровых форм в работе с детьми младшего школьного возраста облегчает адаптацию к повышению интенсивности и объема нагрузки. А продолжительность занятий по сравнению с общепринятой методикой, можно увеличить в среднем на 3-5 минут. Это обусловлено игровой формой проведения занятий, где основной акцент мы делали на проявлении внешних признаков утомления, т.к. в игре очень трудно дифференцировать нагрузку.

Таким образом, все средства физкультурно-оздоровительной работы в группе продленного дня были направлены на активизации двигательного режима. Контрольные испытания, проведенные нами в ходе эксперимента, дали нам возможность выявить начальный уровень физической подготовленности детей и сравнить эти показатели в экспериментальных и контрольной группах, а так же выявить изменения в физической подготовленности за экспериментальный период.

В качестве контрольных испытаний были взяты тестовые упражнения, отражающие разностороннее развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности, а именно:

- бег 30 м;
- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя на полу;
- шестиминутный бег;
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

Каждый из этих тестов, показывающий развитие какого-либо физического качества, в совокупности с остальными является объективным отражением уровня физической подготовленности ребенка.

Любой из этих тестов, отобранных нами для получения сведений о ходе и итогах проводимого нами педагогического эксперимента, выполнялся в одинаково продуманных условиях и в начале и в конце исследования.

Наша экспериментально-исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципального казённого образовательного учреждения «Тимирязев-

ская основная общеобразовательная школа» (Ивановская область). В эксперименте участвовало - 24 ребенка, из них 14 мальчиков и 10 девочек в возрасте 9-10 лет. Нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Экспериментальную группу составили дети 9-10 лет в количестве 12 чел (7 мальчиков и 5 девочек).

Контрольную группу составили также дети 9-10 лет в количестве 12 человек. Группы были идентичны по возрасту и первоначальному уровню физической подготовленности. Экспериментальную группу составили дети, посещающие группу продленного дня при МКОУ «Тимирязевская основная общеобразовательная школа».

На предварительном этапе эксперимента нами был проведен опрос учителей, где было выяснено, что физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня проводятся нерегулярно. Учителя отмечают необходимость ежедневных физкультурных занятий с обязательным включением подвижных игр в их структуру. На практике же во время занятий и прогулок играют с детьми лишь иногда, или дети самостоятельно «бегают по спортивной площадке». Чаще всего в школе учителя предлагают один вариант игры и мало разучивают новые.

Таким образом, опрос позволил выяснить, что в школе физкультурно-оздоровительная работа организована на недостаточно высоком уровне, не всегда проводятся гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, подвижные перемены, мало проводится подвижных игр во время прогулок.

Новые подвижные игры практически не разучиваются и не предлагаются, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности младших школьников, но и на развитии их творческих способностей.

Данные первичного тестирования свидетельствуют о том, что у учащихся младшего школьного возраста до начала эксперимента среднее значение результатов физической подготовленности достоверных различий не имели, при $P < 0,05$ (Табл. 1).

Это говорит о том, что до начала экспериментальной работы дети контрольной и экспериментальной групп имели равные стартовые возможности для развития физических качеств. В результате экспериментальной работы произошло значительное улучшение показателей развития физических способностей у детей экспериментальной группы, в контрольной группе тоже произошли положительные сдвиги, но в меньшей степени.

Таблица 1.

Средние значения физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	6,96±0,08	6,65±0,17	6,83±0,13	6,72±0,18

2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	6,2±0,33	3,1±0,43	6,4±0,46	2,9±0,27
3.	Прыжок в длину с места (см)	133,9±2,5	135,0±5,16	134,3±3,1	136,5±3,9
4.	Подтягивание (раз)	5,5±0,5	2,5±0,5	6,0±0,5	2,5±0,5
5.	Бег 6 мин. (м)	710,0±80	830,7±31,7	736,0±0,17	831,2±26,4
6.	Бег 3х10м (сек)	10,71±0,16	10,54±0,20	10,65±0,17	10,62±0,22

В таблице 2 приведены результаты, характеризующие изменения, произошедшие в физической подготовленности детей 8-10 лет обеих групп. По показателям физической подготовленности результаты достоверно различаются при $P < 0,05$ по всем двигательным заданиям, за исключением теста «Бег 6 минут» у девочек.

Таблица 2.

Средние значения физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	6,83±0,06	6,45±0,12	6,35±0,1	5,96±0,16
2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	7,85±0,33	4,55±0,3	9,85±1,16	4,95±0,35
3.	Прыжок в длину с места (см)	139,8±2,5	145,4±1,2	145,5±4,0	155,2±3,9
4.	Подтягивание (раз)	6,0 ±0,5	3,0±0,5	7,0±0,5	3,5±0,5
5.	Бег 6 мин.(м)	793,4±65	879,5±29,9	834,0±57	917,5±24,7
6.	Бег 3х10м (сек)	10,35±0,17	10,23±0,2	9,9±18	9,48±0,24

Изменения показателей физической подготовленности в экспериментальной группе мальчиков и девочек превышает таковой в контрольной группе (Табл. 3).

Необходимо отметить, что прирост показателей в контрольной и экспериментальной группах у мальчиков во всех тестах больше, чем у девочек за исключение результатов в тестах «Наклон вперед из положения сидя» и «6-минутный бег», где они больше у девочек.

Наиболее высокие величины в развитии двигательных качеств у детей экспериментальной группы обосновываются тем, что в процессе предложенного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами подвижных игр удалось выявить реальные возможности детей и способы их реализации.

Это подтверждается тем, что во многих показателях, характеризующих физическую подготовленность, девочки не отстают, а иногда и превышают показатели мальчиков. Это говорит о большом потенциале двигательных возможностей девочек, который был реализован в ходе проведения эксперимента.

Таблица 3.

Изменения в показателях физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	-0,13	-0,2	-0,48	-0,76
2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	1,65	1,45	3,45	2,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	5,9	10,4	11,2	18,7
4.	Подтягивание (раз)	0,5	0,5	1,0	1,0
5.	Бег 6 мин.(м)	83,4	48,8	98,0	86,3
6.	Бег 3х10м (сек)	-0,36	-0,31	-0,75	-1,14

На диаграммах 1 и 2 мы отразили прирост результатов в физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента в процентном отношении.

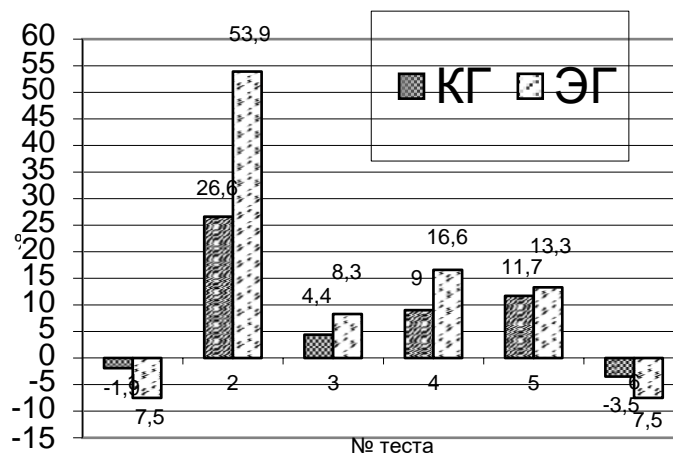


Рис.1. Изменения в показателях (%) при оценке физической подготовленности в тестовых заданиях у девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе экспериментальной работы

Достоверный прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в группе продленного дня и доказывает правильность подбора методики работы с детьми младшего школьного возраста.

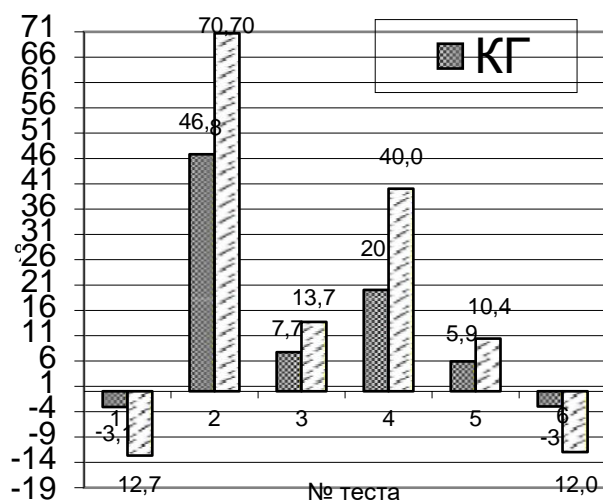


Рис.2. Изменения в показателях (%) при оценке физической подготовленности в тестовых заданиях у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в ходе экспериментальной работы

Результаты проведенной нами исследовательской работы позволяют дать учителям физической культуры ряд рекомендаций по организации и внедрению нового содержания физкультурно-оздоровительной работы:

При комплексном развитии физических качеств основной акцент делать на развитие выносливости, т.к. это качество является «базовым» для повышения работоспособности. Следует помнить при расстановке направленности игр по дням недели, что развитие выносливости надо планировать в начале недели (после отдыха) и в конце (перед отдыхом).

При разработке программ необходимо помнить о том, что разные физические качества в сочетаниях оказывают друг на друга «положительное» и «отрицательное» воздействие. Следует добиваться максимально «положительного». Необходимо сочетать игры большой интенсивности с малой и с элементами нетрадиционного оздоровления детей (при консультациях со стороны врача).

Стараться проводить все формы физкультурно-оздоровительной работы на открытом воздухе в течение всего года. А также менять содержание комплексов подвижных игр один раз в два-три месяца. Стараться, чтобы в течение недели игры не повторялись.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой в содержание физкультурно-оздоровительной работы группы продленного дня можно ввести мини-соревнования. Информацию о проводимых соревнованиях и их результатах вывешивать на специально подготовленный стенд, красочно оформленный. Результаты командного первенства подводить один раз в полгода. А для начального звена младших классов информацию лучше оформлять в виде символов и игрушек.

Ответственность за организацию и проведения всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в равной степени возложить на учителей

группы продленного дня и учителя физической культуры. Учителю физической культуры организовать методическую помощь в данной работе. К подготовке инвентаря для проведения подвижных игр можно подключить родительский комитет школы.

С целью повышения оздоровительного влияния физкультурных занятий в группе продленного дня мы рекомендуем их проводить по возможности на свежем воздухе, при этом соблюдать следующие методические рекомендации:

- наибольшую нагрузку (прыжки, бег наперегонки, проведение соревнований, спортивных и других высокоэмоциональных игр) предусматривать в первую половину прогулки или спортивного часа, последние 10 минут отводить на спокойные игры (на внимание) для снятия чрезмерного возбуждения перед приготовлением домашних заданий;

- соблюдать соответствие содержания заданий и нагрузки возрасту учащихся;

- учитывать состояние здоровья учащихся и физическую подготовленность для регламентации объема и интенсивности упражнений.

Дети, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр должны выполнять упражнения, не связанные со значительной нагрузкой. К занятиям в полном объеме, после перенесенных заболеваний, школьники допускаются согласно срокам, рекомендованным в методических указаниях по врачебному контролю за физическим воспитанием детей и подростков, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе физической подготовки. При организации физкультурных занятий на открытом воздухе подбор физических упражнений должен осуществляться в зависимости от температуры воздуха. В холодную погоду лучше использовать физические упражнения и игры большей интенсивности и подвижности, хорошо знакомые детям, чтобы избежать дополнительных пауз для объяснения.

Одежда учащихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветренные помещения. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть широко использованы в качестве эффективных дополнительных средств для повышения двигательной активности и развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. А разработанные практические рекомендации позволят внести коррективы в организацию и построение физкультурно-оздоровительной работы групп продленного дня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб, 2008. - 24с.

2. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской

Федерации.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.28-34.

3. Калинин Л. А., Синельников В. А. Новые формы физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности в начальной школе.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.58-60.

THE LITERATURE

1. Akchurin H.A. Development of motor abilities of schoolchildren 11-13 years old in the system of sports hours of the school of the extended day: Auto-ref. dis. . Cand. ped. sciences. St. Petersburg, 2008. - 24s.

2. Bauer VG, Nikitushkin VG, Filin V.P. Organizational and scientific-methodological perspectives of development of children's and youth sports in the Russian Federation. // Physical culture: education, education, training. 2006. - №2. - P.28-34.

3. Kalinkin LA, Sinelnikov VA New forms of physical culture, recreation and leisure activities in elementary school. // Physical culture: education, education, training. 2006. - №2. - P.58-60.

УДК 373.1:37.035.7

К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

*Филоненко Людмила Владимировна, кандидат педагогических наук,
Просветов Илья Владимирович,
ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается значимость физического воспитания как направления допризывной подготовки молодежи, определяются актуальные проблемы, влияющие качество и успешность военной службы, характеризуются основные задачи, содержание и организация физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, допризывная подготовка, личностное развитие.

Аннотация. The article discusses the importance of physical education as a direction of pre-conscription training of young people, identifies topical problems affecting the quality and success of military service, characterized by the main tasks, content and organization of physical education.

Index terms: physical education, pre-service training, personal development.

Специфика военной службы во все времена, а в настоящее время особенно, предъявляет к российским военнослужащим высочайшие требования по-быстрому и успешному овладению ими военно-учетной специальностью для выполнения сложных военно-служебных, учебных и боевых задач. В этой