

поисковой деятельности, например, введения элементов творческого решения задач, упражнений с необычными предметами-тренажерами, выполнение заданий по графической схеме.

Дозирование нагрузки на уроках физической культуры у учащихся младших классов

С.А. Пронкина
Сахалинский государственный университет,
г. Южно-Сахалинск

Введение. Современная школа подвергается серьезной критике в связи с малой результативностью обучения и воспитания учащихся, причины такого положения разнообразны: несовершенство учебных планов, недостаточный уровень подготовленности учителей и др. (М.Д.Кудрявцев, 2003).

Большинство учащихся начальной школы не занимаются спортом, поэтому именно на уроках физической культуры они должны получать необходимую дозу развивающих нагрузок. Решение наиболее сложных задач урока осуществляется в его основной части. Здесь проводится обучение новым двигательным действиям, повторение и закрепление пройденного учебного материала, воспитание физических качеств и развитие способностей. В соответствии с этим, основную часть урока подразделяют на обучающую и развивающую части. В первой части преимущественно решаются задачи, связанные с обучением двигательным действиям, а во второй – с развитием физических способностей (А.П.Матвеев, 1991).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2001).

Цель исследования: изучение методики дозирования нагрузки для развития физических качеств у учащихся младших классов на уроках физкультуры.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе общеобразовательных школ Сахалинской области в сентябре 2005г., в рамках педагогической практики студентов отделения физической культуры и спорта СахГУ. В ходе педагогического наблюдения за учебно-воспитательным процессом определялось место реализации на уроке задачи развития физических качеств, формы организации учащихся,

анализировались используемые средства и методы, величина физической нагрузки.

В ходе исследования проанализировано 120 уроков физической культуры учащихся 4-х классов по разделу «легкая атлетика».

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что задача развития физических качеств реализовывалась на уроке в основной части на 106 уроках (88,3%). Именно здесь учитель ставил задачу развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость и различные виды проявления этих качеств у школьников. На 14 уроках (11,7%) учитель реализовывал задачу развития физического качества в подготовительной части урока, что противоречит теории о закономерностях изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок, поскольку в подготовительной части урока наблюдается лишь фаза вработывания – преодоление инерции покоя, повышение работоспособности (Я.С.Вайнбаум, 1991).

Чаще всего (116 уроков) для развития физических качеств учитель прибегал к использованию игры (96,6%), и лишь в 3,4% случаев (4 урока) – это специально подобранный комплекс упражнений.

Задача развития общей выносливости реализовывалась на 74 уроках. Для этого использовались различные циклические упражнения: ходьба, бег, сочетание ходьбы и бега с общеразвивающими упражнениями. Продолжительность такой работы чаще составляла 5-7 минут (81%, 60 уроков), реже 7-10 минут (19%, 14 уроков).

Величина пульса при выполнении такой нагрузки составляла в 87,8% 110-130 уд/мин. и лишь в 12,2% 130-160 уд/мин. В большинстве случаев (68 уроков, 91%) не прослеживалось последовательное увеличение нагрузки от урока к уроку, как по объему, так и по интенсивности. Чаще это была стандартная нагрузка на нескольких уроках подряд. Известно, что наибольший эффект развития выносливости достигается у учащихся младших классов при показателях ЧСС 130-160 уд/мин. с последовательным увеличением времени нагрузки и ее интенсивности.

Известно, что регулярное выполнение циклических упражнений, во время которых ЧСС достигает 150-180 уд/мин., наилучшим образом способствует развитию аэробно-анаэробных возможностей организма, тем самым обеспечивается хороший тренировочный эффект в развитии скоростной выносливости. Нагрузки такого характера использовались лишь на 39 уроках (32,5%) из 120. Продолжительность их составляла 2-4 минуты на 32 уроках (82%) и 5-6 минут на 7 уроках (18%).

Использование на уроке упражнений высокой интенсивности, направленных на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств младших школьников наблюдалось на 65 уроках (54 %). Использовались подвижные игры, бег на короткие дистанции, прыжки со скакалкой. Продолжительность работы составляла 30-50с., число повторений – 3-4. Последовательного увеличения нагрузки от урока к уроку не выявлено.

Для развития мышечной силы использовались упражнения с отягощениями, сопротивлением, удержанием собственного веса. Величина отягощений чаще составляла 50% от возможного и количество повторений 2-4 раза. Известно, что для развития мышечной силы каждое упражнение должно повторяться 4-10 раз в зависимости от величины отягощений.

Закключение. Результаты проведенных исследований подтверждают, что для достижения и поддержания нормального уровня физической подготовленности младших школьников, необходимо строго планировать величину нагрузки на уроке. Для характеристики этой величины необходимо указать все ее основные параметры: направленность, интенсивность и объем, метод выполнения. Учет этого фактора позволит повысить эффективность воздействия средств физической культуры на организм школьника.

Характеристика физического развития детского населения г. Иркутска

М.В. Ларина, В.Ю. Лебедянский

Иркутский государственный технический университет,
Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск

Аннотация. Проведена оценка физической подготовленности и развития детей, подростков г. Иркутска, в зависимости от типа конституции и полового созревания, разработаны стандарты этих показателей.

Ключевые слова: физическое развитие и физическая подготовленность.

В настоящее время в основу нормирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Однако, дети с разным типом телосложения и темпами биологического созревания отличаются по физическим данным значительно больше, чем дети, имеющие смежный календарный возраст. Именно, поэтому целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи физического развития и подготовленности, типов конституции и темпов полового созревания детей и подростков нашего региона. Исследования такого плана проводимые в динамике позволили полнее выявить тенденции временной изменчивости растущего организма ребенка.