

УДК 373.3

Федоров А.В., Корнилов А.Н.

Fedorov A.V., Kornilov A. N.

Центр образования №15 «ЛУЧ», г. Белгород

Center of education №15 "LUCH", Belgorod

andrei12937@mail.ru,

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ

С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ

PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN
TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF
PHYSICAL CONDITION

Аннотация. Физическая подготовка школьников, как и физическое развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям и во многом зависит от возраста, пола, природных данных и состояния здоровья. В литературе уделяется большое внимание изучению уровня и особенностей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, но до настоящего времени вопрос о влиянии образовательной деятельности (ОД) и ее интенсивности на развитие двигательных качеств младших школьников изучен недостаточно.

Annotation. Physical training of schoolchildren, as well as physical development, is subject to General biological laws and largely depends on age, gender, natural data and health status. In the literature, much attention is paid to the study of the level and characteristics of physical fitness of children of primary school age, but to date, the question of the impact of educational activity (OD) and its intensity on the development of motor qualities of younger students has not been studied enough.

Ключевые слова: физическая подготовленность младших школьников, уроки физической культуры.

Keywords: physical fitness of primary school children, physical culture lessons.

Состояние здоровья детей и молодежи – показатель здоровья нации, одна из характеристик социально-экономического, нравственного, научно-культурного развития общества [3].

К сожалению, Россия относится к числу стран, где растёт тенденция ухудшения здоровья детей и взрослого населения. Условия жизни и существующая педагогическая система могут дать детям и молодежи достаточный объем знаний, но не способны выполнить социальный заказ общества – сохранить здоровье.

Возникло широкомасштабное противоречие между модернизацией образовательной сферы и резким ухудшением здоровья подрастающего поколения.

Целью физического воспитания младших школьников является укрепление здоровья: улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение основами движений; развитие координационных и кондиционных способностей; выработка представлений о различных видах спорта; формирование интересов к определенным видам деятельности [1,2].

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: уровень физической подготовленности младших школьников в период обучения.

Цель исследования: определить влияние уроков физической культуры на физическую подготовленность младших школьников за период обучения в начальной школе.

Перед нами встают задачи исследования:

1. Выявить уровень физической подготовленности младших школьников;
2. Определить условия, способствующие совершенствованию физической подготовленности младших школьников;
3. Обосновать пути повышения уровня физической подготовленности младших школьников с учетом индивидуальных особенностей.

Мы выдвигаем гипотезу исследования: предполагаем, что уровень физической подготовленности младших школьников будет повышаться, если учебный процесс будет строиться на основе изучения исходных данных уровня физической подготовки младших школьников, систематичности занятий и дифференцированного подхода в дозировании тренировочных нагрузок.

Для определения уровня развития физической подготовленности были использованы тесты, предложенные в комплексной программе по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Ляха [4].

Прыжок в длину с места.

Бег 30 м с высокого старта.

6-минутный бег.

Наклон вперед из положения седа.

Челночный бег 3x10 м.

Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

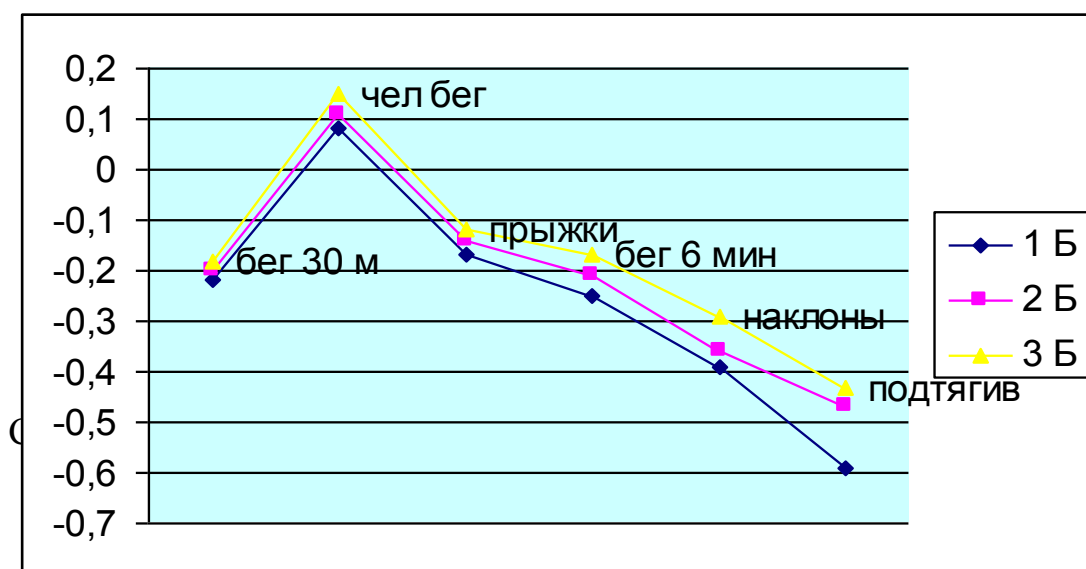
Таблица оценки ОУФК

Значение ОУФК	Оценка
От -0,20 до 0,20	Высокий
От -0,60 до -0,21	Средний
От -1,00 до -0,61	Низкий

На основании полученных результатов общего уровня физической кондиции (ОУФК) были составлены графики.

Для того чтобы объективно оценить уровень физической подготовленности учащихся младших классов за три года обучения, было проведено предварительное и конечное тестирование учеников. В классе 24 ученика, в тестировании приняли участие все учащиеся.

График уровня физической кондиции (ОУФК) учащихся за три года обучения



С

Сводная ведомость общего уровня физической кондиции учащихся

Год обучения	Бег 30 м		Чел бег		прыжки		Бег 6 мин		Наклоны		Подтягивание	
	рез	коэф	рез	коэф	рез	коэф	рез	коэф	рез	коэф	рез	коэф
2009-2010	6,8	0,22	0,7	,08	28	0,17	18	0,25		0,39		0,59
2010-2011	6,5	0,20	0,1	,11	40	0,14	00	0,21		0,36		0,47
2011-2012	6,1	0,18	,6	,15	44	0,12	91	0,17		0,29		0,43

В таблице: рез – результат; коэф. – коэффициент.

Изучив и проанализировав литературу по физической подготовленности младших школьников, следует отметить, что в теоретическом плане проблема недостаточно изучена и раскрыта. Методическая сложность в решении этого вопроса в определенной степени связана с трудностью создания в единых условиях (например, в одной и той же школе) разных по интенсивности учебных нагрузок.

Проведение исследования по выявлению физической подготовленности дало следующий результат: по сравнению с 2009-2010 учебным годом результаты в 2011-2012 учебном году улучшились, так учащихся с высоким уровнем физического развития стало на 29,4% больше, со средним уровнем физического развития на 6% меньше (это связано с тем, что учащиеся имеющие средний уровень развития показали высокий уровень физического развития), с низким уровнем физического развития на 25,2% меньше.

Анализ проведенного тестирования позволяет сделать вывод, что факторами нормирования физических нагрузок на уроках у учащихся выступает физическое развитие. Нерациональное использование физических нагрузок приводит к негативным факторам, мешающим обучению в целом. Данное тестирование показало, что правильно организованная нагрузка на занятиях по физической культуре позволила увеличить эффективность учебного занятия и поднять уровень физического развития учащихся.

Используемые в работе методы и тесты могут быть использованы на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. 287 с. Текст: непосредственный.
2. *Гужаловский, А.А.* Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский - Мн: Нар. Асвета, 1978. 257 с. Текст: непосредственный.
3. *Исаков, В.Л.* Мониторинг физического здоровья учащихся как фактор повышения эффективности предмета "Физическая культура" / В.Л. Исаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. N 5. С. 61. Текст: непосредственный.
4. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2008. 127 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Ханевская Г.В. Кочнева М.В.
Hanevskaya G.V., Kochneva M.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg
hanevskaya48@mail.ru