

2. Семин, Н.И. Построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки тяжелоатлетов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семин Н.И. – Малаховка, 1990. – 23 с.

3. Тяжелая атлетика : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2005. – 108 с.

**Контактная информация:** michustin@mail.ru

УДК 796:612.2 – 057.874

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППАХ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ**

*Евгений Владиславович Осипенко, преподаватель,  
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
(УО «ГГУ им. Ф. Скорины»),  
Республика Беларусь*

### **Аннотация**

Статья посвящена совершенствованию одного из видов физкультурно-оздоровительной работы в группе продлённого дня – ежедневных физкультурных занятий для младших школьников. В ней также представлены результаты апробации физкультурных занятий с детьми в группах продлённого дня по авторской программе.

**Ключевые слова:** младшие школьники, физкультурные занятия, физические качества, уровень физической подготовленности.

## **ORIENTATION AND CONTENT OF SPORTS LESSONS WITH CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE IN GROUPS OF THE PROLONGED DAY**

*Evgenie Vladislavovich Osipenko, the teacher,  
Francisk Skorina Gomel State University,  
Republic of Belarus*

### **Annotation**

Article is devoted to the perfection of one of the kinds of physical culture and health-improving work in-group of the prolonged day – daily sports lessons for junior schoolchildren. It also shows the results of approbation of sports lessons with children in group of the prolonged day under the author's program.

**Keywords:** younger schoolchildren, sports employment, physical qualities, level of physical readiness.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблемы физического воспитания школьников в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низким уровнем физической подготовленности подрастающего поколения к современной жизни.

На начальном этапе школьного общеобразовательного процесса в реализации данной проблемы очевидна приоритетная роль игровой деятельности. В силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности именно спортивные и подвижные игры обладают наибольшими возможностями для формирования у детей позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями [5].

В связи с этим группа продлённого дня (ГПД) предоставляет большие возможности для повышения двигательной активности детей, содействия физическому развитию,

активному отдыху и повышению работоспособности учащихся [1,2].

Однако в реальной практике начального школьного образования сложилось противоречие между существующей объективной необходимостью повышения уровня двигательной активности, физической подготовленности, мотивации к занятиям физическими упражнениями младших школьников и не разработанностью регионального компонента для воспитателей общеобразовательных учреждений, в части методического обеспечения физкультурных занятий в группах продлённого дня, основанного на использовании средств игровой направленности.

Таким образом, разработка и экспериментальное обоснование методического обеспечения физкультурных занятий для младших школьников в группах продлённого дня (ГПД), в целях укрепления здоровья и повышения физических кондиций учащихся младших классов, являются актуальной задачей для практики физического воспитания.

Задачи исследования: **1.** Выявить уровень физической подготовленности младших школьников общеобразовательных учреждений. **2.** Изучить организацию и содержание физкультурных занятий в ГПД. **3.** Разработать и экспериментально обосновать программу физкультурных занятий на основе использования игрового метода для младших школьников в условиях группы продлённого дня.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование уровня физической подготовленности учащихся младших классов проводилось в 2006-2008 гг. на базе общеобразовательных учреждений (ГУО СОШ № 5,7,20,28,32,40,43,47) г. Гомеля (Республика Беларусь). В количественном отношении были исследованы 1593 учащихся 1–4-х классов общеобразовательных учреждений, из них 812 мальчиков и 781 девочек. При этом половозрастной состав учащихся, принявших участие в исследовании, следующий: 312 учащихся 1 классов (161♂ и 151♀); 389 учащихся 2 классов (196♂ и 193♀); 453 учащихся 3 классов (233♂ и 220♀); 439 учащихся 4 классов (222♂ и 217♀).

Оценка уровня физической подготовленности проводилась с использованием тестовых упражнений, рекомендуемых программой по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отвечающих критериям информативности, надёжности, стандартности [4,6,7]:

1. Челночный бег 4×9 м (с).
2. Бег 30 м (с).
3. 6-минутный бег (м).
4. Прыжок в длину с места (см).
5. Наклон вперёд из положения сидя (см).
6. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, поднимание туловища за 30 с (раз) – девочки.

Анализ результатов показал, что наименьший уровень своего развития у детей младшего школьного возраста имеют ловкость, скоростно-силовые качества, общая и силовая выносливость.

Чтобы создать представление об уровне компетентности педагогических кадров в начальной школе в вопросах профессиональных знаний и организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, посещающими ГПД, нами в 2007-2008 учебном году было проведено анкетирование воспитателей общеобразовательных учреждений г. Гомеля (Республика Беларусь). В нём приняло участие 103 воспитателя ГПД женского пола.

Было выявлено, что 90,3% респондентов не имеет специального физкультурного образования и лишь 9,7% респондентов имеет таковое. При этом следует учесть, что физкультурные занятия для младших школьников в группах продлённого дня должны проводиться респондентами ежедневно.

Благодаря педагогическим наблюдениям установлено, что в большинстве случаев ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня заменяются обыкновенной прогулкой. Это оказывает свой вклад в снижение уровня сформированности потребностно-мотивационной и ценностной сфер физической культуры младших школьников.

Учитывая вышеизложенное необходимо заключить, что содержанию и качеству проведения ежедневных физкультурных занятий в группах продлённого дня со стороны воспитателей общеобразовательных учреждений уделяется крайне мало внимания.

В связи с этим нами была разработана программа физкультурных занятий для младших школьников в группах продлённого дня с преимущественным использованием подвижных игр и упражнений игрового и соревновательного характера.

При её разработке мы основывались на дифференцированном подходе, который осуществлялся по трём направлениям: изучение и учёт индивидуальных особенностей младших школьников, управление деятельностью и активизация самостоятельной деятельности детей.

Апробация разработанной нами программы физкультурных занятий в группах продлённого дня проходила в ходе естественного педагогического эксперимента, проводимого в течение 2008-2009 учебного года на базе ГУО «СОШ № 47 г. Гомеля». В нём приняли участие 127 человек: 76 человек II класса и 51 человек III класса. В каждой возрастной группе были сформированы по две группы: экспериментальной и контрольной.

Статистическая обработка материалов исследования по исходным данным, отражающим уровень физической развития и физической подготовленности учащихся, не выявила достоверных различий между КГ и ЭГ. Следовательно, обе группы были равнозначны и соответствовали требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента.

Длительность физкультурных занятий составляла 60 минут: подготовительная часть (8-10 минут), основная часть (40-50 минут), заключительная (2-3 минут).

Основное содержание физкультурных занятий в экспериментальных группах представляло собой подвижные игры и упражнения игрового и соревновательного характера с преимущественной направленностью на развитие физических качеств и совершенствование двигательных действий: быстроты (в начале учебной недели), силы и ловкости (середина недели), гибкости и выносливости (конец недели). При этом упор делался на те дни в недельном цикле, когда в учебном расписании отсутствовал урок физической культуры и здоровья.

Подготовительная часть физкультурных занятий включала в себя игровые задания и строевые упражнения («Построй фигуру», «Быстро в круг», «Паровоз», «Слушай сигнал», «Следопыты», «Вьюны», «Светофор», «Быстро по местам», «Тройка», «Приглашение», «Иголка, нитка, узелок», «Карусель», «Орешек» и др.).

Основная часть физкультурных занятий состояла из подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений, *игр с бегом* («Бег за флажками», «Салки в парах» и др.), *игр с прыжками* («Удочка», «Прыжки по полоскам», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки» и др.), *игр с метанием* («Сбей булаву», «По мишеням», «Ловкие и меткие», «Меткий снайпер» и др.), *игр с передвижениями на лыжах* («Быстрый лыжник», «Танки», «Солнышко», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше» и др.), а также подвижных игр с преимущественным развитием физических качеств: *силы* («Пасадка бульбы», «Рэдзька», «Церамок», «Не сыдзі з цуркі», «Змяя» и др.), *быстроты* («Дакраніся да яблыка», «Іванка», «Прэла-гарэла», «Блін гарыць», «Фігуры», «Кошка і мышка», «Золата», «Конікі», «Казіны рог», «Хворы Верабей», «Лянок», «Вартаўнік» и др.), *гибкости* («Самые гибкие», «Эстафета скороходов», «Танцевальные движения» и др.), *ловкости* («Браднік», «Пастух і воўк», «Шчупак», «У арла», «Спрытны верабей», «Качыняткі-дзіцятыкі», «Вяроўка-змеяка», «Свабоднае месца» и др.), *выносливости* («Мурашечка», «Быстрый лыжник», «Круговая лампа», «Два дома», «Гарачае месца» и др.).

Заключительная часть физкультурных занятий представляла собой игры на осанку («Кто как ходит», «Балерина», «Стройные берёзки», «Журавлики», «Стоп»), игры на внимание («Запрещённое движение», «Тишина», «Правильно-неправильно», «Делай, как я», «Товарищ капитан», «Карлики и великаны» и др.) [3].

Следует отметить, что подвижные игры при разработке комплексов подбирались нами в соответствии с программой по физической культуре для младших школьников, чтобы обеспечить преемственность решения задач физического воспитания учащихся.

При этом нами учитывались моторная плотность подвижных игр, место их проведения и особенности сезона.

Каждая игра неоднократно проигрывалась учащимися. Регистрировались параметры: ЧСС в игре, уровень утомляемости (визуально), интерес детей к игре.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам педагогического эксперимента установлено, что у младших школьников произошли изменения практически во всех контрольно-педагогических тестах.

Существенные сдвиги у мальчиков 8 лет ЭГ отмечены в показателях челночного бега 4×9 м ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ), подтягивании на перекладине ( $t=3,54$ ;  $p<0,01$ ), прыжка в длину с места ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ), 6-минутном беге ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ), беге на 30 м ( $t=2,05$ ;  $p<0,05$ ). Достоверных различий в тесте наклон вперёд из положения сидя у мальчиков 8 лет ЭГ по отношению к исходному уровню не выявлено ( $p>0,05$ ). При этом оценка показателей данного теста в конце учебного года варьировалась на уровне выше среднего – высокого.

У мальчиков 8 лет КГ выявлено значительное достоверное ухудшение результата в показателе 6-минутного бега ( $1185,63\pm 99,53$  (м) – до эксперимента,  $1043,33\pm 86,79$  (м) – после эксперимента;  $t=5,39$  при  $p<0,001$ ). В других контрольных упражнениях уровня физической подготовленности, за исключением челночного бега 4×9 м, где результат незначительно ухудшился, у мальчиков 8 лет КГ нами отмечается улучшение показателей, однако достоверных различий не выявлено ( $p>0,05$ ).

У девочек 8 лет ЭГ нами зафиксированы достоверные изменения по отношению к исходному уровню в показателях наклона вперёд из положения сидя ( $t=2,36$ ;  $p<0,05$ ), челночном беге 4×9 м ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ), в контрольном тесте поднимание туловища за 30 с ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), прыжке в длину с места ( $t=2,36$ ;  $p<0,05$ ), 6-минутном беге ( $t=4,00$ ;  $p<0,001$ ). В показателях скорости бега на 30 м у девочек 8 лет ЭГ нами отмечен прирост спортивного результата, однако достоверность не выявлена ( $p>0,05$ ).

Следует выделить, что у девочек 8 лет КГ достоверные изменения выявлены только в тесте поднимание туловища за 30 с ( $t=2,75$ ;  $p<0,01$ ). В других контрольно-педагогических тестах достоверных различий не выявлено ( $p>0,05$ ).

Иная картина наблюдалась в динамике показателей уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет, занимающихся в экспериментальной группе. Так, значительные достоверные различия зафиксированы в показателях 6-минутного бега ( $t=3,85$ ;  $p<0,001$ ), челночного бега 4×9 м ( $t=3,68$ ;  $p<0,01$ ) и прыжка в длину с места ( $t=3,03$ ;  $p<0,01$ ). В тесте наклон вперёд из положения сидя, подтягивание на перекладине, бег на 30 м отмечено улучшение показателей по отношению к исходному уровню, однако достоверность различий не выявлена ( $p>0,05$ ).

У мальчиков 9 лет КГ в 6-минутном беге также, как и у мальчиков 9 лет ЭГ, нами отмечено достоверное превышение исходного уровня ( $t=2,20$ ;  $p<0,05$ ). Во всех остальных контрольно-педагогических тестах зафиксирован прирост показателей, однако достоверность различий отсутствует ( $p>0,05$ ).

У девочек 9 лет экспериментальной группы выявлено достоверное изменение показателей по отношению к исходному уровню в 6-минутном беге ( $t=4,28$ ;  $p<0,001$ ), в тесте поднимание туловища за 30 с ( $t=4,46$ ;  $p<0,001$ ). В тестах наклон вперёд из положе-

ния сидя, челночном беге 4×9 м, прыжке в длину с места, беге на 30 м выявлено улучшение результатов, однако достоверность отсутствует ( $p>0,05$ ).

У девочек 9 лет КГ достоверные изменения выявлены в тесте поднимание туловища за 30 с ( $t=2,60$ ;  $p<0,05$ ) и 6-минутном беге ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ). Во всех остальных контрольно-педагогических тестах достоверных различий не выявлено ( $p>0,05$ ).

#### ВЫВОДЫ

1. За время проведения формирующего педагогического эксперимента в обеих группах (контрольных и экспериментальных) наблюдались положительные сдвиги практически во всех тестах, отражающих уровень физической подготовленности учащихся младших классов общеобразовательной школы. Эти изменения произошли благодаря росту и развитию детского организма, а также благодаря интенсивной двигательной активности на физкультурных занятиях в группах продлённого дня.

2. Экспериментальными факторами в формирующем педагогическом эксперименте было различное содержание и направленность физкультурных занятий для младших школьников в группах продлённого дня.

3. Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента показал, что, несмотря на одинаковое количество проведённых физкультурных занятий в группах продлённого дня в учебном году, учащиеся экспериментальных групп 8-9 лет добились более высоких результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов / Е.С. Василевская. – Мозырь : Белый ветер, 2007. – 54 с.

2. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната : автореф. ... дис. канд. биол. наук / Гужаловский А.А. ; Академия медицинских наук СССР. – Москва, 1963. – 24 с.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.

4. Инструктивно-методическое письмо “О преподавании учебного предмета “Физическая культура и здоровье” в общеобразовательных учреждениях в 2007/2008 учебном году” // Фізична культура і здороўе. – 2007. – № 3. – С. 3–25.

5. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М. : ФОН, 1997. – 47 с.

6. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 1-11-й классы : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 320 с.

7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы). – Минск : Изд-во Нац. ин-та образования, 2008. – 159 с.

**Контактная информация:** eosipenko\_2009@mail.ru