

УДК 796.011

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, *Любовь Анатольевна Буйлова*, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК), Воронеж; *Яна Вадимовна Сираковская*, кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка; *Михаил Валерьевич Парфенов*, доцент, *Ия Викторовна Григорьева*, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена вопросу поиска новых путей использования средств спортивных игр в повышении физического состояния учащихся. Рассматривается проблема повышения эффективности процесса физического воспитания учащихся первых классов на основе комплексного использования спортивных игр. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия. Использование экспериментальной методики положительно отразилось на изменении показателей внешнего дыхания и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Показатели физической подготовленности показали положительную динамику в изменениях.

Ключевые слова: подготовленность, упражнения, развитие ребенка, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

COMPLEX USE OF SPORTS GAMES TOOLS IN IMPROVING THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF THE FIRST CLASSES

Alla Vitalyevna Yezhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Lyubov Anatolievna Builova*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Voronezh State Institute of Physical Education, Voronezh; *Jana Vadimovna Sirakovskaya*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Moscow State Academy Physical Education, Malakhovka; *Mikhail Valerievich Parfenov*, the senior lecturer, Voronezh State Forestry University; *Iya Victorovna, Grigorieva*, the senior lecturer, Voronezh State Forestry University, Voronezh

Annotation

The article is devoted to the search for new ways of using the means of sports games in improving the physical condition of the students. The article considers the problem of increasing the efficiency of the process of physical education of pupils of the first classes on the basis of the integrated use of sports games. The expediency of applying the directed pedagogical influence was revealed and justified. The use of the experimental technique positively affected the changes in the parameters of external respiration and functional state of the cardiovascular system. The indicators of physical readiness showed a positive dynamics in the changes.

Keywords: preparedness, exercise, child development, cardiovascular system, respiratory system.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время можно с сожалением констатировать, что состояние физической подготовленности и физического здоровья детей, поступающих в школу, в большинстве случаев неудовлетворительное. По мнению специалистов, связано это не только с ухудшением экологических и социально-экономических условий жизни современного общества, но и с существенными недостатками в системе физического воспитания детей

разного возраста, которая уже не отвечает современным требованиям.

В частности, значительная часть внедренных в практику общеобразовательных учебных заведений программ по физическому воспитанию включают в вариативной части только элементы отдельных видов спортивных игр, без учета возрастных морфофункциональных особенностей детей, квалификации педагогов, материально-технической базы учебных заведений.

Цель исследования – повышение эффективности процесса физического воспитания учащихся первых классов на основе комплексного использования средств спортивных игр.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что ведущей задачей физического воспитания детей младшего школьного возраста является усвоение широкого спектра двигательных действий, от которых зависит их полноценная жизнедеятельность. Без движений ребенок не смог бы узнать окружающий мир, овладеть различными жизненно важными навыками. Эффективность обучения двигательным действиям обеспечивается оптимальной двигательной активностью и сложившимся интересом к двигательной деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают значительное влияние на организм первоклассников.

Разработка содержания экспериментальной методики предусматривала соблюдение требований к всестороннему развитию двигательной функции, взаимосвязи физического, интеллектуального, психического развития ребенка.

Методика не изменяет образовательные стандарты, она направлена на гармоничное физическое развитие ребенка через привлечение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Она предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Согласно полученным данным, в начале педагогического эксперимента для школьников контрольной и экспериментальной групп были характерны достаточно низкие величины показателей, отражающих уровень их физической подготовленности.

Важно отметить, что статистически достоверных межгрупповых различий по всем использованным в исследовании параметрами физической подготовленности между группами зарегистрировано не было.

После завершения педагогического эксперимента все показатели физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы были достоверно выше, чем у их сверстников из контрольной группы, что подтверждается приростами результатов в группах.

Так, прирост в тесте на гибкость в экспериментальной группе составил 37,6% ($p < 0,05$), в контрольной группе – 7,2% ($p > 0,05$). Прирост в беге на 30 м составил в экспериментальной группе 32,5% ($p < 0,05$), в контрольной – 14,3% ($p < 0,05$). В прыжках в длину с места прирост составил в экспериментальной группе 32,08% ($p < 0,05$), в контрольной – 12,8% ($p < 0,05$). В метаниях набивного мяча прирост в экспериментальной группе составил 25,96% ($p < 0,05$), в контрольной группе – 2,78% ($p > 0,05$). В тесте на равновесие прирост в экспериментальной группе составил 51,1% ($p < 0,01$), в контрольной группе – 19,9% ($p < 0,05$).

Не смотря на то, что в тесте на уровень развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, статического равновесия результаты изменились достоверно в обеих группах, более выражены они в экспериментальной группе, поэтому различия между группами статистически достоверны ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Результаты челночного бега улучшились в экспериментальной группе на 15,53% ($p < 0,05$), в контрольной – на 1,43% ($p > 0,05$). В тесте на уровень развития статической силы (удержание туловища) результат в экспериментальной группе улучшился на 35,7% ($p < 0,05$), в контрольной – на 13,4% ($p > 0,05$). Показатель в тесте на уровень развития динамической силы (поднимание туловища в сед за 1 мин) увеличился в экспериментальной группе на 22,5% ($p < 0,05$), в контрольной – на 12,1% ($p > 0,05$).

Таким образом, все показатели физической подготовленности первоклассников экспериментальной группы были достоверно выше, чем у школьников контрольной группы. У первоклассников контрольной группы отмечалась только тенденция к росту уровня их физической подготовленности в пределах возрастных изменений по большинству показателей.

В таблице 1 представлены результаты оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Необходимо указать на то, что, величины параметров функционального состояния сердечно-сосудистой системы статистически не различались у первоклассников контрольной и экспериментальной групп, и соответствовали, у большинства школьников, значениям физиологической нормы для детей этого возраста, а у некоторых были несколько ниже. Однако, индекс Руфье, отражающий работоспособность сердца, находился только на удовлетворительном уровне практически у всех детей. Что касается показателей внешнего дыхания, то они были ниже нормы у всех детей, как контрольной, так и экспериментальной группы.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы первоклассников контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ, (n = 16)	ЭГ, (n = 16)	p	КГ, (n = 16)	ЭГ, (n = 16)	p
ЧСС, уд/мин	87,11±2,14	86,05±3,07	>0,05	85,7±2,33	79±3,09	<0,05
АДс, мм рт. ст.	91,39±3,28	89,25±3,16	>0,05	96,7±3,14	99,7±3,11	>0,05
АДд, мм рт. ст.	61,56±3,11	62,81±2,89	>0,05	62,23±3,1	63,6±3,2	>0,05
СОК, мл	60,93±4,18	60,97±4,95	>0,05	68,76±4,65	69,64±4,3	>0,05
МОК, л/мин	5,25±0,04	5,2±0,05	>0,05	5,49±0,05	5,5±0,06	>0,05
ИРоб, у.е.	79,58±2,11	76,79±2,05	>0,05	82,87±3,32	78,76±2,6	>0,05
ИРуф, у.е.	12,7±1,11	12,1±1,16	>0,05	11,6±0,8	5,7±0,6	<0,01
КЭК, у.е.	2398±129,65	2275,5±118	>0,05	2954±131,2	2851,9±128	>0,05
ЖЕЛ, мл	1287,29±31,7	1274,33±29	>0,05	1330±33,3	1433±27,05	>0,05
Твд, с	14,50±4,12	15,12±3,91	>0,05	16,6±4,3	20,6±3,22	<0,05
Твд, с	21,25±4,27	22,24±4,03	>0,05	25,3±4,1	36,4±3,39	<0,01
ИГ, у.е.	13,93±3,18	13,97±3,22	>0,05	20,19±4,19	33,4±4,2	<0,05
ИС, у.е.	314±34,06	320±32,05	>0,05	393±29,07	660±22,07	<0,01

Проведенный эксперимент показал, что применение экспериментальной методики положительно отразилось на изменении показателей внешнего дыхания и функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Наиболее выраженные различия между группами установлены по следующим показателям, большинство из которых являются параметрами функционального состояния дыхательной системы: индекс Скибинского – результат в экспериментальной группе выше на 40,5% ($p < 0,01$); индекс Руфье – результат в экспериментальной лучше в 2 раза; индекс Штанге – на 30,5% ($p < 0,01$). Не выявлено достоверных изменений по 6 показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы из 8, однако, данное обстоятельство не является отрицательным результатом, так как в обеих группах выявлены приросты данных параметров, и они соответствуют физиологической норме.

В целом, результаты педагогического эксперимента показали, что использование в системе занятий по физическому воспитанию первоклассников экспериментальной методики комплексного применения средств спортивных игр способствовало существенному

улучшению параметров их физического состояния, включая функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания, физическую подготовленность, физическую работоспособность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность использования экспериментальной методики для повышения физического состояния учащихся первых классов подтверждена в ходе эксперимента, так как получены следующие статистически достоверные приросты уровня развития показателей: гибкости в экспериментальной группе – 37,6% ($p < 0,05$), в контрольной группе – 7,2% ($p > 0,05$); быстроты в экспериментальной группе – 32,5% ($p < 0,05$), в контрольной – 14,3% ($p < 0,05$). Различия между группами статистически достоверны; скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе – 32,08% ($p < 0,05$), в контрольной – 12,8% ($p < 0,05$). Различия между группами статистически достоверны; в метаниях набивного мяча в экспериментальной группе – 25,96% ($p < 0,05$), в контрольной группе – 2,78% ($p > 0,05$); равновесия в экспериментальной группе – 51,1% ($p < 0,01$), в контрольной группе – 19,9% ($p < 0,05$); ловкости в экспериментальной группе – 15,53% ($p < 0,05$), в контрольной – 1,43% ($p > 0,05$); статической силы в экспериментальной группе – 35,7% ($p < 0,05$), в контрольной – 13,4% ($p > 0,05$); динамической силы в экспериментальной группе – 22,5% ($p < 0,05$), в контрольной – 12,1% ($p > 0,05$), функционального состояния сердечно-сосудистой системы, определенного по индексу Руфье – 112% ($p < 0,01$) в экспериментальной группе и 9,5% ($p > 0,05$) – в контрольной, функционального состояния дыхательной системы: индекса Скибинского – 51,5 % ($p < 0,01$) – в экспериментальной группе; 20,1% ($p < 0,05$) – в контрольной группе, пробы Штанге в экспериментальной группе – 38,5% ($p < 0,01$), в контрольной – 16% ($p < 0,05$), различия между группами статистически достоверны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
3. Козлов, Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 2. – С. 72-75.
4. Миняева, С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – 2-е изд. – М. : Айрис-Пресс, 2007. – 208 с.

REFERENCES

1. Antipov, A.V., Guba, V.P. and Tyulenkov, S.Yu. (2008), *Diagnosis and training of motor abilities in children's and youth football*, Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.
2. Vine, X. (2004), *How to learn to play football: School of technical skill for the young*, Terra-Sport, Moscow, Russian Federation.
3. Kozlov, Ya.E. and Yezhova, A.V. (2013), "Dynamics of physical readiness indicators of young football players aged 11-14 years with the improvement of the technique of ball possession on the basis of the asymmetry of the development of the motor function", *Culture is physical and health*, No. 2, pp. 72-75.
4. Minyaeva, S.A. (2007), *Moving games at home and on the street. From 2 to 14 years*, Ayris-Press, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.03.2017