

Педагогические науки

УДК 796.011

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Гия Амиранович Абрамишвили, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Сочинский государственный университет (СГУ),*

*Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный социальный университет (РГСУ), г. Москва*

Аннотация

В последнее десятилетие в России отмечено дальнейшее ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности. Эта негативная тенденция требует внесения радикальных изменений в процесс физического воспитания школьников, начиная с младших классов.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, типоспецифические средства, дифференцированное физическое воспитание, методы, компоненты технологии, потребностно-мотивационная характеристика, физическая культура, двигательная активность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p7-12

MODERN VIEW ON THE PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF THE PUPILS AT PRIMARY SCHOOL AGE

*Giya Amiranovich Abramishvili, the candidate of pedagogical sciences, lecturer,
Sochi State University,*

*Vladimir Yurevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Russian State Social University, Moscow*

Annotation

Throughout the last decade in Russia a further deterioration of the health status and level of physical preparedness of school students were marked, including the manifestation of disharmony of their physical development and significant reduction in physical performance. This negative trend requires making radical changes in the process of the physical education of school students, beginning with the elementary grades.

Keywords: health, physical fitness, type-specific tools, differentiated physical education, methods, technology components, need-motivational characteristics, physical education, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие в России отмечено дальнейшее ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников, проявление дисгармоничности их физического развития и существенное снижение физической работоспособности [1, 4, 5, 8, 13]. Эта негативная тенденция требует внесения радикальных изменений в процесс физического воспитания школьников, начиная с младших классов.

Дети, занимаясь на уроках физической культуры, имеют различные уровни здоровья, физической подготовленности, теоретической и психической готовности к решению основных задач учебно-воспитательного процесса [1, 3, 6, 9, 11]. В процессе урочных и внеурочных форм занятий устранить эти недостатки можно, если учитывать направленность развития моторики ребенка, его природную предрасположенность к определенному виду двигательной деятельности, распределяя занимающихся по однородным типологическим подгруппам [2, 7, 11, 14]. Для повышения эффективности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста общеобразовательных учреждений необ-

ходимо существенно изменить содержание уроков физической культуры, сделать их более привлекательными, доступными и интересными, использовать типоспецифические средства физического воспитания для развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, приучить детей к самостоятельному выполнению физических упражнений, которые им в большей мере свойственны, сформировать основы соответствующих знаний [10, 12, 14]. Отсутствие понимания данного единства является в настоящее время одной из главных причин низкой физкультурной активности учащихся и отсутствия должного её проявления в их образе жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На контингенте 259 учащихся младшего школьного возраста учебных заведений разного типа (гимназии, лицей) города Сочи рассматривалась потребностно-мотивационная характеристика физической культуры, изучалась двигательная активность, мотивация к занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся младших классов учебных заведений разного типа загружены различными учебными предметами, что обязывает их значительную часть времени тратить на подготовку домашнего задания. Поэтому только регулярное посещение уроков физической культуры и участие во внеклассных спортивных мероприятиях позволяет решать проблему их физического воспитания.

Большинство анкетированных (гимназия – 51,9%; лицей – 53,1%) убеждены в необходимости трех уроков физической культуры в неделю. 24,0% учащихся гимназии и 26,9% учеников лицея считают, что им достаточно двух уроков в неделю. Около четверти респондентов (гимназия – 24,1%; лицей – 20,0%) хотели бы увеличить количество уроков физической культуры до четырех раз в неделю. Таким образом, наиболее оптимальный вариант для учащихся младшего школьного возраста учебных заведений разного типа – три урока физической культуры в неделю. У учащихся гимназий и лицеев представлены наиболее значимые мотивы выбора занятий физической культурой (табл. 1).

В качестве главных мотивов занятий физической культурой у мальчиков гимназий и лицеев выделялись такие – «стать сильным, ловким», «для самообороны», «для формирования красивой фигуры».

У девочек значимость мотивов к занятиям физической культурой несколько изменяется: наиболее важными следует считать мотивы «для формирования красивой фигуры», «для укрепления здоровья», «возможность уверенно чувствовать себя среди одноклассников».

Таблица 1

Наиболее значимые мотивы занятий физической культурой у учащихся гимназий и лицеев, %

№ п/п	Мотивы	Общеобразовательные учреждения			
		Гимназии		Лицей	
		Контингент обследуемых			
		Мальчики (n=62)	Девочки (n=67)	Мальчики (n=64)	Девочки (n=66)
1.	Формирование красивой фигуры	16,1	47,8	14,0	51,5
2.	Стать сильным, ловким	40,3	14,9	46,9	7,6
3.	Укрепление здоровья	11,3	22,4	12,5	22,7
4.	Возможность уверенно чувствовать себя среди одноклассников	8,1	20,9	7,8	15,2
5.	Для самообороны	19,4	3,0	14,1	3,0
6.	Интересно	9,7	10,4	12,5	13,6
7.	Фактор переключения с учебной на другую деятельность	8,1	13,4	9,4	13,6

Примечание. Учащиеся могли выбирать не более двух мотивов, выделены наиболее значимые показатели. Выделены наиболее значимые мотивы.

Анкетированные учащиеся в основном хотели бы заниматься такими распространенными видами спорта, как спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис), гимнастика, легкая атлетика и плавание. У девочек популярностью пользуются спортивные игры, гимнастика (спортивная, художественная, аэробика, шейпинг) и плавание.

У учащихся младшего школьного возраста выявлена динамика показателей организованной и спонтанной двигательной активности (Рис.1).

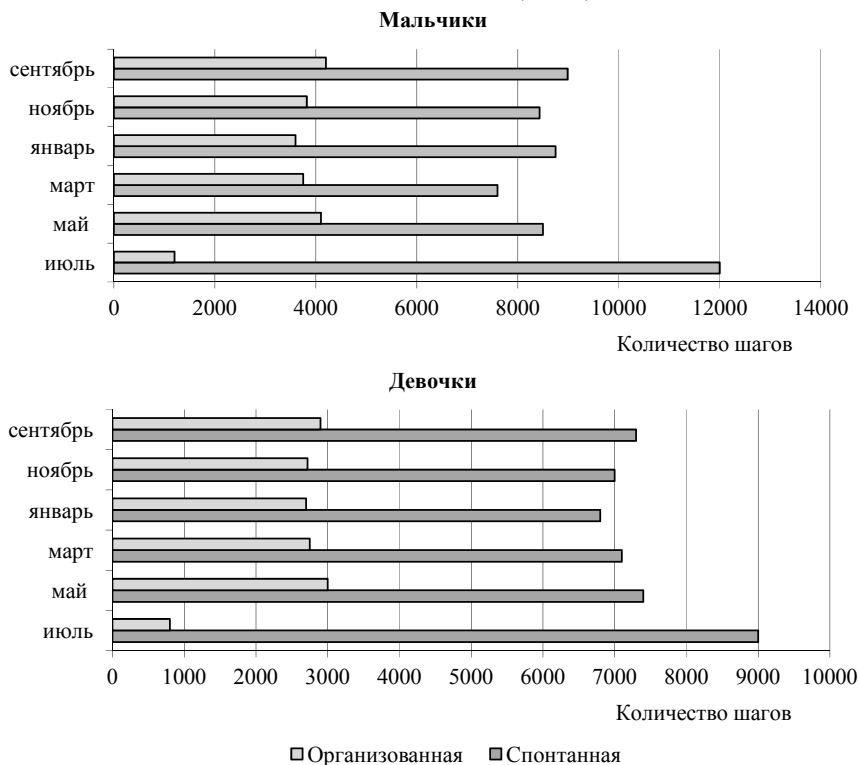


Рис. 1. Динамика сезонной организованной и спонтанной двигательной активности у мальчиков и девочек новых типов учебных заведений (средний показатель)

Наибольший показатель спонтанной двигательной активности выявлен у учащихся в летний период. По этим показателям мальчики существенно превосходят девочек. У мальчиков показатели организованной двигательной активности несколько выше. Общий двигательный режим учащихся существенно уступает нормативным показателям, обеспечивающих нормальное функционирование систем организма. Данные углубленного обследования учащихся гимназий и лицеев в возрасте 7-10 лет позволили выявить возрастно-половые закономерности изменения показателей их физического развития и физической подготовленности.

Экспериментальные данные анализировались поэтапно, характеризуя различные статистические показатели (\bar{x} , σ , m , A , E , ε) анализируя представленные характеристики учащихся учебных заведений разного типа методом максимального корреляционного пути.

Результаты длины тела учащихся младшего школьного возраста с возрастом стабильно увеличиваются. У мальчиков наиболее существенно выявлен прирост данных характеристик в возрасте 9 лет (6,2%, $p < 0,01$), а у девочек – в возрасте 8 лет (5,7%, $p < 0,01$).

Нами определена однородность распределения данных показателей у мальчиков (коэффициенты вариации изменяются от 4,1 до 5,6) и у девочек (коэффициенты вариации

– от 4,6 до 6,3%). У мальчиков и девочек учебных заведений разного типа выявлена в основном правосторонняя асимметрия кривой распределения результатов длины тела ($A=0,92 \div 1,73$). У мальчиков прослеживается плосковершинность кривой распределения данной характеристики ($E=0,56 \div 0,79$), а у девочек выявлена, в основном, островершинность ($E=0,76 \div 1,60$).

Результаты массы тела школьников увеличиваются с возрастом: у мальчиков гимназий и лицеев наиболее интенсивно изменяются в возрасте 10 лет (9,7%, $p < 0,05$), а у девочек – в 9 лет (11,4%, $p < 0,01$). Данные показатели вариабельны (11,4-16,2%), особенно у девочек. У мальчиков и девочек определена в основном правосторонняя асимметрия ($A=0,58 \div 1,24$), выявлена островершинность распределения анализируемых результатов массы тела.

Наиболее существенно показатели ОГК изменяются у мальчиков в возрасте 10 лет (3,3%, $p < 0,01$), у девочек – в возрасте 9 лет (3,4%, $p < 0,01$). Выявлена однородность их распределения, в основном проявляется асимметричность распределения данных показателей у учащихся анализируемых заведений.

Наиболее существенно показатели силы кисти у мальчиков (18,4%, $p < 0,01$) и у девочек (16,4%, $p < 0,01$) улучшаются в возрасте 10 лет. Достоверные возрастные изменения показателей ЧСС в покое у мальчиков выявлены в возрасте 8-10 лет, у девочек – в 8-9 лет. Характеристики САД и ДАД изменяются с возрастом недостоверно, а показатели ЖЕЛ улучшаются достоверно только у девочек в возрасте 9 лет (12,1%, $p < 0,05$).

Большинство анализируемых показателей изменяются с возрастом неравномерно, имеют логнормальное распределение и требуют спецификации. Полученные данные указывают о необходимости практической реализации принципа дифференциации, адекватности характера и объема тренирующих воздействий ритму возрастной динамики двигательного потенциала детей младшего школьного возраста.

Нами анализировались двигательные предпочтения учащихся различных типов телосложения: ученики торакального типа предпочитают равномерный длительный бег, подвижные игры, футбол, гимнастические упражнения; мышечного – бег на короткие дистанции, прыжки и метания, упражнения на тренажерах; дигестивного – метания тяжелых снарядов, упражнения на тренажерах и единоборства; астеноидного – прыжковые упражнения и спортивные игры.

На основе экспериментальных данных нами выделены наиболее значимые физические способности у учащихся младшего школьного возраста в упражнениях учебной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование типоспецифических средств физического воспитания активизируют тех детей, которые менее подготовлены и испытывают трудности при выполнении программных требований на уроках физической культуры, позволяет многим учащимся добиваться более высоких результатов в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовленности.

На наш взгляд, в разработке содержания физического воспитания учащихся младшего школьного возраста в процессе учебных и внеклассных занятий следует считать приоритетными для исследования следующие направления:

- определение необходимой соразмерности развития физических качеств;
- прогнозирование реально достижимых результатов физического воспитания для каждого ученика;
- разработка эффективных средств и методов физического воспитания для учащихся различных типологических групп;
- разработка технологии физического воспитания учащихся с учетом их индивидуальных особенностей;

– формирование познавательной деятельности в процессе типологического развития физических способностей учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили, Г.А. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста лица с различным отношением к физической культуре / Г.А. Абрамишвили // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 7-10.
2. Беляев, А.Н. Физическая подготовка учащихся старших классов различных конституциональных типов : дис. ... канд. пед. наук / Беляев А.Н. – Волгоград, 2000. – 170 с.
3. Борцова, А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьниц на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Борцова А.Н. – Волгоград, 2006. – 25 с.
4. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 256 с.
5. Глазун, Т.В. Функциональное состояние организма учащихся 1-6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Глазун Т.В. – Краснодар, 2006. – 26 с.
6. Дремова, Д.Ю. Физическая активность в младшем школьном возрасте / Д.Ю. Дремова // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Волгоградский гос. ун-т. – Волгоград : [б. и.], 2011. – С. 216-223.
7. Ермаков, В.А. Дифференцированное физическое воспитание / В.А. Ермаков ; Тульский гос. пед. ун-т. – Тула : Изд-во ТГПУ, 1996. – 131 с.
8. Злобина, М.Е. Построение уроков физической культуры с учащимися 5-6 классов подготовительной медицинской группы на основе стандартных двигательных заданий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Злобина М.Е. – Волгоград, 2009. – 25 с.
9. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения учебного материала по предмету "Физическая культура" в средней школе : учебное пособие / А.Н. Каинов ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2005. – 43 с.
10. Карпов, В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 2 (16). – С. 141-143.
11. Карпов, В.Ю. Типоспецифическая физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста лицеев и гимназий / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 113-117.
12. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 496 с.
13. Спирин, В.К. Организационно методические условия неэффективного построение уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания / В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 8. – С. 11-13.
14. Тиюнайтис, М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода : дис. ... канд. пед. наук / Тиюнайтис М.Н. – Волгоград, 2010. – 207 с.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. (2011), "Physical development and physical preparedness of students of primary school age of lyceum with a different attitude to physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 7-10.
2. Belyaev, A.N. (2000), *Physical preparation of students of the senior classes of different constitutional types*, dissertation, Volgograd.
3. Bortsova, A.N. (2006), *Differentiated physical education schoolgirls by taking into account the features of integral indicators of their physical condition*, dissertation, Volgograd.
4. Wilenskaya, T.E. (2006), *Physical education of children of primary school age: tutorial*,

Phoenix, Rostov-on-Don.

5. Glazun, T.V. (2006), *The functional state of an organism of students grades 1-6 in the conditions of use of variant educational and health-improving technologies*, dissertation, Krasnodar.

6. Dremova, D.Yu. (2011), "Physical activity in primary school age", *Monitoring the quality of health in the practice of forming of safe health-promoting educational environment, Material All-Russian scientific-practical conference*, Volgograd, pp. 216-223.

7. Ermakov, V.A. (1996), *Differentiated physical education*, publishing house, publishing house "TGPU", Tula.

8. Zlobina, M.E. (2009), *Construction of physical education lessons with students grades 5-6 preparatory medical group based on standard motor tasks*, dissertation, Volgograd.

9. Kainov, A.N.005), *Methodical recommendations of the planning study material on the subject "Physical culture" in the high school: tutorial*, publishing house "VGAFK", Volgograd.

10. Karpov, V.Yu. and Abramishvili, G.A. (2011), "Need-motivational characteristics of physical training of younger school students of new types of educational institutions", *Bulletin of Sochi State University for Tourism and Recreation*, No. 2 (16), pp. 141-143.

11. Karpov, V.Yu. and Abramishvili, G.A. (2011), "Type-specific physical preparation of pupils of primary school age of lyceums and gymnasiums", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 10, pp. 113-117.

12. Ed. Kofman, L.B. (2008), *Handbook of Physical Education teacher*, Physical Culture and Sports, Moscow.

13. Spirin, V.K. (2008), "Organizational and methodical conditions of inefficient building physical education lessons in the traditional system of physical education", *Physical culture: upbringing, education and training*, No. 8, pp 11-13.

14. Tiyunaytis, M.N. (2010), *Physical education students in lower grades on the basis of a differentiated approach*, dissertation, Volgograd.

Контактная информация: gichka06@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2014.

УДК 797.21

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ БОЕВЫХ ПЛОВЦОВ

Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор,

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,

Сергей Александрович Цветков, доктор экономических наук, профессор,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих высокую эффективность подготовки боевых пловцов. В качестве основных факторов, определяющих высокую эффективность подготовки боевых пловцов, респонденты отметили умение преодолевать большие расстояния под водой в ластах и, в комплекте № 1, а также хорошо развитые навыки подводного ориентирования. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как наличие хорошо развитых навыков стрельбы под водой на фоне большой физической нагрузки, а также высокий уровень развития навыков стрельбы под водой в движении по перемещающимся целям. Важное место в уровне подготовленности боевых пловцов занимают хорошо развитые навыки стрельбы под водой, с места по неподвижной и движущейся цели. Значимое место занимают навыки ведения боя под водой, с использованием ножа. Важными факторами являются владение техникой ведения борьбы в водной среде с оружием и без него и знание мер безопасности при подводных погружениях.

Ключевые слова: факторы; подготовка боевых пловцов; высокая эффективность обучения.