

Нагаева Елена Ивановна, к.б.н., доцент, кафедра медико-биологических основ физической культуры, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

e-mail: enagaeva75@mail.ru

Белоусова Ирина Михайловна, к.п.н., доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

e-mail: irma1775@mail.ru

Шишко Елена Юрьевна, к.б.н., доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

e-mail: shishkoelena@mail.ru

Подунай Маргарита Руслановна, магистр, кафедра медико-биологических основ физической культуры, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

e-mail: enagaeva75@mail.ru

Курганов Сергей Александрович, магистр, кафедра медико-биологических основ физической культуры, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

e-mail: enagaeva75@mail.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С
ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты использования внеурочной программы «Готов к труду и обороне» у младших школьников. Исследование выявило, что внеурочная программа оказывает положительное воздействие на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей младших школьников и может быть рекомендована как эффективное средство подготовки к выполнению нормативов ГТО в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: младший школьный возраст, двигательные способности, нормативы ГТО, легкая атлетика.

Nagaeva Elena Ivanovna, Ph.D., Associate Professor, Department of Medical and Biological Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy (Structural Unit) of FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"

e-mail: enagaeva75@mail.ru

Belousova Irina Mikhailovna, Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Wellness Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy (Structural Unit) FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"

e-mail: irma1775@mail.ru

Shishko Elena Yuryevna, Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy (Structural Unit) FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"

e-mail: shishkoelena@mail.ru

Podunai Margarita Ruslanovna, Master, Department of Medical and Biological Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy (structural unit) of the Federal State Educational Institution VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"

e-mail: enagaeva75@mail.ru

Sergey Kurganov, Master, Department of Medical and Biological Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy (Structural Unit) FGAOU VO "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"

e-mail: enagaeva75@mail.ru

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH THE HELP OF SPORTS AND RECREATIONAL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Annotation. The article presents the results of using the extracurricular program "Ready for Labor and Defense" among junior schoolchildren. The study revealed that the program has a positive effect on the development of speed and speed-strength abilities of primary schoolchildren and can be recommended as an effective means of preparing to performance of the RLD standards in secondary schools.

Key words: primary school age, motor abilities, RLD standards, track-and-field athletics.

Введение.

Здоровье молодёжи, определяет здоровье нации в целом, а значит, влияет на потенциал нации во всех сферах деятельности. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, вклад медицинской помощи и наследственных факторов в здоровье составляет не более 30%, тогда как 50% – это здоровый образ жизни, под которым понимают набор личных

поведенческих установок и норм, ведущий к улучшению здоровья. Одним из важнейших факторов здоровья нации является активный образ жизни, в котором ключевую роль играет спортивная активность, в том числе и на любительском уровне [2]. Обеспечение оптимального объема физической нагрузки может быть достигнуто путем формирования культуры здоровья [4, с 119].

Полноценный учебный процесс в образовательном учреждении невозможен без создания здоровьесберегающей среды для обучающихся. Практический опыт доказывает, что проблема создания среды здоровьесбережения может решаться с использованием средств, методик и технологий физической культуры и спорта [7, с.107]. На современном этапе в качестве одной из стратегий улучшения здоровья и критерием оценки физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (ВФСК ГТО) [1]. В рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни!» Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» начал существовать с 2019 года и на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений Национального проекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Предполагается, что занятия по внеурочной программе курса «Готов к труду и обороне» могут выступать в качестве эффективного средства укрепления здоровья и развития двигательных способностей, а проблема создания здоровьесберегающей среды может решаться с использованием средств, методик и технологий легкой атлетики.

В связи с вышесказанным целью нашего исследования явилось развитие физических качеств младших школьников с помощью спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности по программе «Готов к труду и обороне».

Материалы и методы исследования.

Исследование было проведено в период с сентября 2019 по декабрь 2020 года на базе МБОУ Симферопольская академическая гимназия и МБОУ СОШ

№7 г. Симферополя. В исследовании принимали участие обучающиеся 2-3 классов. В каждом классе в обследовании участвовало 12 детей (6 мальчиков и 6 девочек). Оценивались общие нормативы ВФСК ГТО, соответствующие возрасту обучающихся.

Школьники МБОУ СОШ №7 занимались физической культурой на уроках в школе по обычной программе (контрольная группа). Обучающиеся в МБОУ Симферопольской академической гимназии, занимались в течение обследуемого периода дополнительно к школьной программе, по программе внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» (основная группа).

Как показывает анализ физической подготовленности школьников Крымского региона, им необходима дополнительная подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО [6, с.107]. В этой связи целью программы была дополнительная подготовка школьников к сдаче нормативов ГТО путем создания оптимальных условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья занимающихся средствами легкой атлетики.

Обработка результатов проводилась с использованием пакета программ «Статистика-8.0» и «Microsoft Excell 2010».

Результаты и их обсуждение.

Важнейшим компонентом комплексной оценки физических кондиций является определение уровня развития двигательных качеств. Анализ достоверности внутригрупповых различий исследуемых показателей тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО обучающихся 2-3 классов контрольной группы на втором этапе исследования выявил достоверные изменения в следующих показателях: челночный бег, и поднимание туловища из положения лежа на спине, которые обучающиеся выполнили лучше на 4,52% и 10,61% ($p < 0,05$) соответственно. Все остальные исследуемые показатели не имели статистически достоверной разницы и отличались от значений первого этапа на 4,24% - 20,0 % ($p > 0,05$) (табл.1).

Таблица 1

Достоверность внутригрупповых различий исследуемых показателей тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО обучающихся 2-3 классов контрольной группы на первом и втором этапе исследования

№	Испытания (тесты)	1 этап $X \pm S_x$	2 этап $X \pm S_x$	p	%
1	Бег на 1000 м (мин, с)	5,93±0,19	5,56±0,12	p>0,05	6,23%
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12,5±1,09	15±1,68	p>0,05	20,0%
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	10,83±0,98	10,37±0,72	p>0,05	4,24%
4	Бег челночный 3x10 (с)	9,5±0,12	9,07±0,11	p<0,05	4,52%
5	Прыжок в длину с места (см)	138,04±2,82	146,37±3,19	p>0,05	6,03%
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	34,58±0,99	38,25±1,23	p<0,05	10,61%

Таблица 2

Достоверность внутригрупповых различий исследуемых показателей тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО обучающихся 2-3 классов основной группы на первом и втором этапе исследования

№	Испытания (тесты)	1 этап $X \pm S_x$	2 этап $X \pm S_x$	p	%
1	Бег на 1000 м (мин, с)	6,31±0,17	5,41±0,17	p<0,001	14,26%
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12,83±1,62	16,29±1,55	p>0,05	26,96%
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8,04±0,75	9±0,66	p>0,05	11,94%
4	Бег челночный 3x10 (с)	9,65±0,11	9,02±0,08	p<0,001	6,52%
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	127,08±3,36	145,41±2,56	p<0,001	14,42%
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	27,5±1,34	34,29±1,25	p<0,001	24,6%

В основной группе на 2 этапе исследования зафиксированные показатели быстроты и ловкости свидетельствовали об улучшении итоговых величин по

сравнению с первоначальными значениями, что составило: 14,26% ($p < 0,05$) в результатах бега на 1000 м, 6,25% ($p < 0,05$) в результатах челночного бега, 14,42% ($p < 0,05$) в показателях прыжка в длину с места и 24,6% ($p < 0,05$) в числе подъемов туловища из положения лежа на спине (табл. 2). Следует отметить положительную динамику показателей сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу на 26,96% ($p > 0,05$) и наклона вперед из положения стоя на 11,94% ($p > 0,05$) (табл. 2).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что используемая в МБОУ Симферопольская академическая гимназия внеурочная программа курса «Готов к труду и обороне» оказывают положительное воздействие на развитие двигательных способностей младших школьников. Повышенный двигательный режим внеурочного курса «Готов к труду и обороне» увеличивает темпы созревания всех органов и систем организма, ускоряя развитие всех физических качеств. Адаптация младших школьников к циклическим видам спортивной деятельности сопровождается повышением координации мышц антагонистов, приводя к экономизации центральных регуляторных воздействий [3, 5]. Систематические тренировки существенно увеличивают аэробные возможности организма, и уровень общей физической работоспособности по сравнению с нетренированными сверстниками [5]. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что предложенная внеурочная программа курса «Готов к труду и обороне» оказывает положительное воздействие на развитие скоростной, скоростно-силовой подготовленности младших школьников.

Выводы

1. Анализ внутригрупповых различий результатов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО контрольной группы на втором этапе исследования выявил достоверные изменения в результатах челночного бега и поднимании туловища из положения лежа на спине, которые обучающиеся выполнили лучше на 4,52% и 10,61% ($p < 0,05$) соответственно.

2. Обучающихся основной группы выполнили нормативы ГТО по

сравнению с первым этапом исследования лучше на 14,26% – бег на 1000 м, на 6,25% – челночный бег, на 14,42% – прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине – на 24,6% ($p < 0,05$).

3. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что используемая внеурочная программа курса «Готов к труду и обороне» в МБОУ Симферопольская академическая гимназия оказывает положительное воздействие на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей младших школьников и может быть рекомендована как эффективное средство укрепления здоровья и развития двигательных способностей обучающихся среднеобразовательных школ.

Список источников:

1. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 234 с.
2. Демьянов, О. Н. Механизмы эффективного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательную практику общеобразовательных учреждений на основе развития мотивации / О. Н. Демьянов, Д. А. Фетисов // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – С.48-49.
3. Любимова, З. В. Возрастная физиология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М. : Владос, 2003. – 304 с.
4. Назаренко, Л. Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО / Л.Д. Назаренко Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №. 1 (34), 2015, с. 117-124.

5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 620 с.

6. Тарабрина, Н. Ю. Анализ физической подготовленности школьников Крымского региона к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Н. Ю. Тарабрина, Е. Ю. Грабовская, В. А. Иванов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 143-145.

7. Хамитов, М. И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО [Текст] / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. – №2. – С. 107-116.