

УДК 796.034.2

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ 11–17 ЛЕТ

Абрамович Д.В., Лебединский В.Ю.

*ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», Иркутск,
e-mail: mrdiman@yandex.ru*

Многие ученые отмечают снижение значений показателей физического здоровья у детей и молодежи XXI века. На здоровье школьников отрицательно сказываются значительные учебные нагрузки. Большие амбиции и стремление к молниеносным успехам в учебе нивелируют для многих педагогов и родителей заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Современная ситуация складывается так, что обучение и здоровье заняли по отношению друг к другу противоположные позиции. В настоящее время одной из приоритетных задач национальной политики физического воспитания детей и подростков является широкое вовлечение их в занятия физической культурой и спортом. В данной статье через систему спортивно-массовой работы по месту жительства проведен анализ влияния дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическое развитие школьников 11–17 лет на примере г. Иркутска.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, мониторинг, спорт по месту жительства, внеурочная занятость

INFLUENCE OF ADDITIONAL PHYSICAL TRAINING AFTER HOURS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN OF 11–17 YEARS

Abramovich D.V., Lebedinskij V.J.

FGBOU VO «Irkutsk State Technical University», Irkutsk, e-mail: mrdiman@yandex.ru

Many scholars have noted a decrease of functional indexes of children and youth of the XXI century. On the health of schoolchildren adversely affect significant training load. Big ambitions and desire for immediate success in learning to negate many teachers and parents care about preserving and strengthening the health of the younger generation. The current situation is such that education and health have taken in relation to each other opposed positions. Currently, one of the priorities of the national policy of physical education of children and young people is their involvement in physical culture and sports. In this article, through the mass sports work in the community, the analysis of the impact of additional physical training during after-hour time on the physical development of pupils 11–17 years is an example of Irkutsk.

Keywords: physical education, physical development, monitoring, sports residence, after-hour employment

В развитии современных больших и малых городов нашей страны одно из центральных мест занимает проблема укрепления позиций физической культуры и спорта среди различных категорий населения. В регионах появляются интересные наработки в этом направлении: каждый город, учитывая предшествующий опыт, традиции, старается найти адекватные пути совершенствования этой работы. Поэтому поиск и научный анализ результатов, достигнутых в работе по месту жительства с населением, продолжает оставаться актуальной научной и практической проблемой [8].

Иркутская область не исключение, на уровне региональной власти и органов местного самоуправления совместно со спортивными федерациями, общественными организациями и научным сообществом разрабатываются программы укрепления здоровья населения.

Уплотнение занятий в рамках образовательных программ общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования, стремительно развивающи-

еся технологии, изменение условий жизни приводит к резкому снижению двигательной активности у школьников. Современную систему образования можно охарактеризовать непрерывно увеличивающейся интеллектуализацией, повышением темпов и объемов реализуемой в учебном процессе информации. Образовательная компонента в условиях стремления к умственному развитию отодвигает на второй план сферу физического воспитания личности в школе. В связи с чем, во многих странах наблюдается отчетливое смещение занятий физической культурой и спортом со школьных на внешкольные.

Система спортивно-массовой работы по месту жительства в данной ситуации является недорогой и при этом достаточно действенной панацеей, которая способна положительно повлиять на уровень физического развития детей и подростков, обеспечить необходимый объем их еженедельной двигательной активности и укрепить здоровье учащихся среднего и старшего школьного возраста.

По мнению кандидата педагогических наук Е.А. Симонова, точками роста физкультурно-спортивной работы по месту жительства могут стать строительство спортивных комплексов и дворовых площадок микрорайонов; повышение пропускной способности спортивных сооружений; повышение заработной платы педагогам и инструкторам; проведение спартакиад по месту жительства; организация работы физкультурно-оздоровительных групп с учетом физкультурно-спортивной потребности населения; применение механизма льготного и бесплатного посещения спортивных сооружений малообеспеченными категориями граждан; реклама в СМИ, и особенно в сети интернет, путем создания тематических сайтов и личных страничек спорторганизаторов [7].

В период конца 80-х годов прошлого столетия и вплоть до 2009 года спортивные корты, площадки, минигимнастические комплексы, находящиеся на внутридомовой территории, и спортивные объекты, расположенные при школах, пришли в упадок, частично или полностью были разрушены в силу отсутствия собственника, либо отсутствия финансирования у образовательных учреждений на не первоочередную расходную статью.

С 2010 года в число приоритетных направлений администрации г. Иркутска в области социальной политики был отнесен дворовый спорт. Начался системный подход к ремонту, содержанию и использованию спортивных объектов.

В г. Иркутске за последние годы в рамках реализации программы «Спорт во дворах» было построено более 30 современных многофункциональных спортивных площадок во всех муниципальных округах г. Иркутска. Все эти объекты, являясь муниципальной собственностью, находятся на праве оперативного управления в Муниципальном казенном учреждении «Городской спортивно-методический центр», которое занимается их обслуживанием, ремонтом и организует работу с детьми и молодежью средствами проведения регулярных занятий и различных спортивно-массовых мероприятий. Это обстоятельство в числе многих других факторов определило естественное повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом на территории данного муниципального образования [2, 3].

Осуществление модернизации физического воспитания детей и подростков, о которой много пишется и говорится в последнее время, невозможно без знания наиболее слабых мест в существующей ныне системе физического воспитания данного

контингента. Определение же этих слабых мест невозможно без системных исследовательских подходов, основным инструментарием которого может являться мониторинг, предусматривающий изучение показателей результативности физического воспитания, а также условий и процессов, определяющих эту результативность [5].

Многими учеными в последнее время обозначается проблематика низкого физического развития современных школьников, резкого ухудшения состояния здоровья учащихся, снижения числа здоровых детей за период обучения в школе в 4 – 5 раз. Знание и учет особенностей естественного развития учащихся и методы воздействия на него необходимы для рациональной организации и физиологического обоснования процесса физического воспитания школьников.

Мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи позволяет сформировать базу данных о состоянии их физического здоровья в регионе, оценить и проанализировать сложившуюся ситуацию в России и подготовить управленческие решения по его укреплению [6].

Исходя из этого, было проведено данное исследование.

Цель исследования – определить влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время по месту жительства на физическое развитие школьников 11–17 лет.

Материалы и методы исследования

Для достижения этой цели был проведен педагогический эксперимент, в рамках которого обследовали две группы детей и подростков: 1-я группа (контрольная), которая посещала только учебные занятия по физическому воспитанию в школах, и 2-я группа (экспериментальная), которая дополнительно занималась игровыми видами спорта, легкой атлетикой и общефизической подготовкой в течение года с интенсивностью 3 раза в неделю по 2 часа с инструкторами-методистами Муниципального казенного учреждения «Городской спортивно-методический центр» во внеурочное время на 20 спортивных площадках по месту жительства. Обследование проводилось в два этапа: I этап (осень) – в начале учебного года, и II этап (весна) – перед летними каникулами [1, 4, 6].

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения физического развития школьников два раза в течение учебного года (сентябрь и май) проводилось измерение следующих параметров:

Рост – расстояние от верхушечной точки головы до плоскости стоп. Для измерения испытуемый занимал положение, стоя спиной к стене, касаясь стены пятками,

ягодицами и лопатками. К стене прикладывался прямоугольный треугольник, который опускался до соприкосновения с верхушкой головы. Около вершины угла треугольника делалась на стене отметка. Затем сантиметровой лентой измерялось расстояние от пола до отметки на стене.

Вес – сила воздействия тела на опору. Для измерения применялись пружинные весы.

Обхват грудной клетки – характеризует функциональные возможности дыхания. Для измерения применялась сантиметровая лента, которая накладывалась сзади под нижний угол лопаток, а спереди по нижней линии сосковых кружков (у мужчин) и по линии прикрепления четвертых реберных хрящей к груди (средне-грудная точка), результат определяется во время паузы после глубокого вдоха и последующего полного выдоха.

Динамометрия кисти – измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Для измерения применялся электронный кистевой динамометр. Рука с кистевым динамометром отводилась в сторону перпендикулярно туловищу. Свободная рука при этом была расслаблена и опущена вниз. После чего по команде испытуемый сжимал динамометр так сильно, как только мог. Число повторений не более трех раз, фиксировался лучший результат.

Частота сердечных сокращений – количество ударов сердца за одну минуту. Положив два пальца на запястье (на лучевую артерию) с использованием часов с секундной стрелкой, подсчитывалось количество толчков за одну минуту.

Жизненная емкость легких – объём воздуха, который выходит из лёгких при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха. Для измерения применялся сухой портативный спирометр. Число повторений не более трех раз, фиксировался лучший результат.

Проба Штанге – проба с задержкой дыхания на вдохе, используется для суждения о кислородном обеспечении организма, а также об общем уровне тренированности человека. Для измерения применялся секундомер.

Проба Генче – проба с задержкой дыхания на выдохе, используется для суждения о кислородном обеспечении организма, а также об общем уровне тренированности человека. Для измерения применялся секундомер.

При сопоставлении всех показателей физического развития обследуемых контрольной и экспериментальной групп выявлен ряд различий. Так при измерении роста у девочек его величина в контроле достоверно выше в возрасте 11 лет, а в возрасте 14, 16 и 17 лет его значения были больше у экспериментальной группы. Длина тела мальчиков экспериментальной группы во всех возрастах преобладает над контролем. Масса тела девочек контрольной группы преимущественно больше, чем у их сверстниц, дополнительно занимающихся физической культурой по месту жительства, аналогичная ситуация наблюдается и у юношей. ОГК школьников достоверно больше у мальчиков экспериментальной группы, а у девочек различий между группами не выявлено.

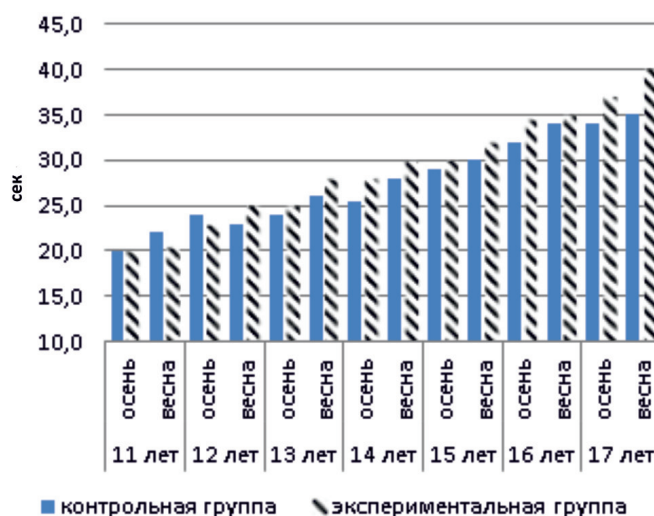


Рис. 1. Динамика значений пробы Генче (девочек, девушек)

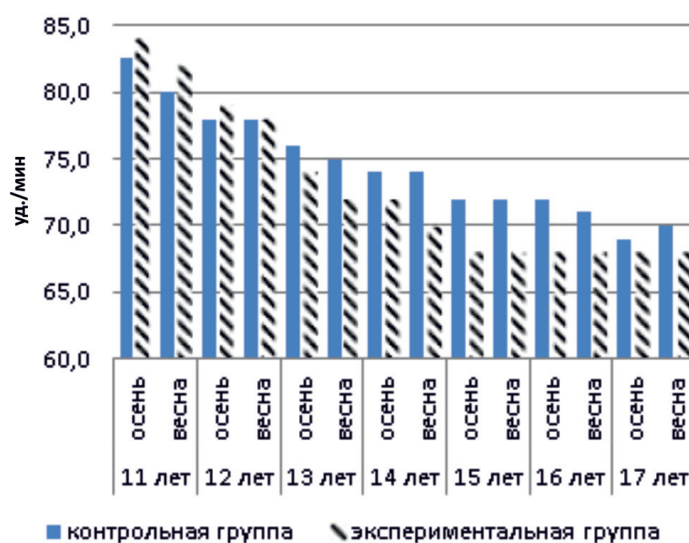


Рис. 2. Динамика значений ЧСС (мальчики, юноши)

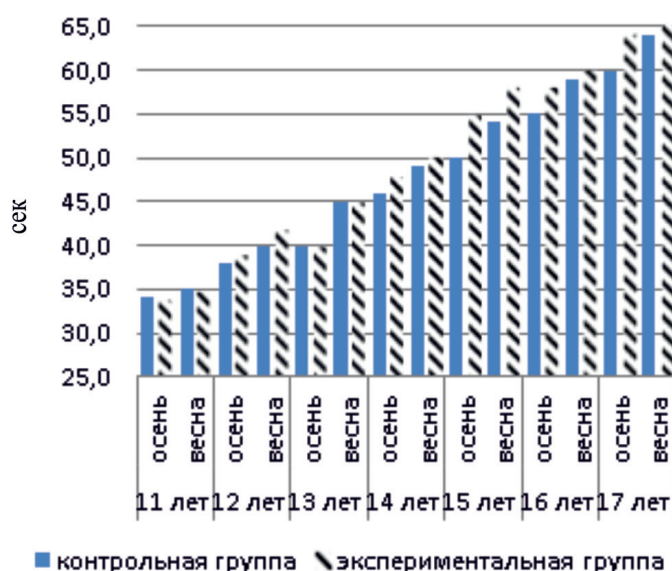


Рис. 3. Динамика значений пробы Штанге (мальчики, юноши)

Результаты использования физиометрических тестов были лучше у детей и подростков, которые дополнительно занимались физической культурой по месту жительства с инструкторами-методистами, за исключением результатов таких тестов (девочки), как: динамометрия левой кисти, ЧСС и ЖЕЛ, где в значениях этих испытаний не наблюдалось преимуществ ни в одной из групп.

Более подробно рассмотрим результаты пробы Генче у девочек и ЧСС, пробы Штанге у мальчиков.

В возрасте 11 лет результаты пробы Генче девочек экспериментальной группы ниже аналогичных значений контрольной группы как после учебного года, так и после летних каникул (рис. 1), однако значимость различий в этом возрасте не является достоверной ($p > 0,05$). Во всех последующих измерениях в возрастных этапах с 12 до 17 лет девочки (девушки) экспериментальной группы демонстрировали значимое ($p < 0,05$) превосходство в результатах тестирования над сверстницами из контрольной группы. Недостоверными эти измене-

ния были лишь осенью в возрасте 12, 13 и 14 лет и весной – в 13, 16 лет.

У мальчиков (юношей) 11–17 лет при изучении ЧСС наблюдалась похожая ситуация. В 11 лет (осенью и весной) мальчики контрольной группы демонстрировали более хорошие результаты по сравнению со сверстниками из экспериментальной группы (рис. 2). Однако в возрасте 12–17 лет ситуация полностью изменилась и лучшие значения частоты сердечных сокращений демонстрируют школьники экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Значимость различий показателей была значимой ($p < 0,05$) в возрасте 14–17 лет, а 12–13 лет таковой не являлась ($p > 0,05$).

За исключением возраста 11 и 13 лет, где результаты контрольной и экспериментальной групп мальчиков были равны, в остальных возрастах значения данного показателя у школьников, которые дополнительно занимались во внеурочное время с инструкторами-методистами по месту жительства, были выше их сверстников из контрольной группы (рис. 3).

Выводы

Таким образом, проведенный анализ физического развития учащихся позволил сделать следующий вывод: педагогический эксперимент, в рамках которого осуществлялась регулярная занятость детей и подростков по средствам дополнительных занятий игровыми видами спорта, легкой атлетикой и общефизической подготовкой по месту жительства в течение года штатными работниками специализированного учреждения, не только компенсировал дефицит двигательной активности школьников среднего и старшего возраста, но и оказал значительное

влияние на их физическую подготовленность. Наряду с этим, проведенный педагогический эксперимент внес свою лепту в формирование у них навыков здорового образа жизни, позволил укрепить здоровье и обеспечить подготовку юношей и девушек к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Список литературы

1. Абрамович Д.В. Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми по месту жительства (на примере Иркутска) / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 62–64.
2. Абрамович Д.В. Влияние дополнительных занятий по месту жительства на физическую подготовленность детей и подростков / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 9–12.
3. Андрианов М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 75–77.
4. Руденко Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г.В. Руденко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 97–99.
5. Семенов Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 49–52.
6. Сидорова И.Ю., Герасимова И.Н., Ларина М.В., Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска: монография: в 3 кн. / под ред. проф. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. Кн. 2. Школьники. 156 с.
7. Симонова Е.А. Физкультурно-спортивная работа по месту жительства: результаты экспертной оценки / Е.А. Симонова, Ю.В. Пырлич // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 58–60.
8. Филиппов С.С. Управление физической культурой и спортом по месту жительства / С.С. Филиппов, В.О. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 63–64.