

УДК 796.034.2

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ПРИЕМЛЕМАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ШКОЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ СЕКЦИЯМ

Абрамович Д.В., Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г., Лебединский В.Ю.
*ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»,
Иркутск, e-mail: mrdiman@yandex.ru*

В данной статье представлена информация о проведении педагогического эксперимента на территории города Иркутска по выявлению влияния на детей и подростков занятий физическими упражнениями на спортивных площадках по месту жительства с инструкторами-методистами специализированного учреждения на регулярной основе. При проведении годичного эксперимента показано влияние организованных занятий с детьми, подростками и молодежью на спортивных объектах по месту жительства на их физическое здоровье и мотивацию, также проведено сравнение их характеристик с данными у занимающихся в спортивных секциях общеобразовательных школ.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни, спортивные секции, внеурочная занятость

OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE AT THE PLACE OF RESIDENCE AS THE ACCEPTABLE ALTERNATIVE TO SCHOOL SPORTS SECTIONS

Abramovich D.V., Zavyalov A.I., Mindiashvili D.G., Lebedinskiy V.Yu.
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: mrdiman@yandex.ru

This article presents information on carrying out the pedagogical experiment on the territory of the Irkutsk city and to identify the impact on children and adolescents physical exercises on the sports courts at the place of residence with the instructors-methodologists of a specialized Agency on a regular basis. When conducting a one-year experiment shows the influence of organized work with children, teenagers and youth in sports facilities at the place of residence on their physical health and motivation, and also compared their characteristics with data from engaged in sports sections of secondary schools.

Keywords: physical culture, mass sports, healthy lifestyle, sports clubs, extracurricular employment

Высокие технологии и тотальное развитие интернета, которые сегодня являются мощным средством коммуникации миллионов людей, основательно интегрировались в школьное образовательное пространство, обеспечили интересный и занимательный, но при этом малоподвижный досуг в виде общения в социальных сетях, онлайн-игр, интернет-магазинов, просмотра огромного числа видеороликов, последних новинок видеоиндустрии и новостных лент. Последствием такого образа жизни детей, подростков и молодежи являются гиподинамия и ухудшение здоровья уже в школьном возрасте, рост заболеваемости и снижение функциональных резервов организма [3, 6, 7]. На сегодняшний день стало очевидным, что если не добиться их заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, то проблема неудовлетворительного состояния здоровья у школьников и учащейся молодежи будет только обостряться [5, 8].

В рамках реализации программы «Спорт во двory» в г. Иркутске были построены более 30 современных многофункциональных спортивных площадок во всех муниципаль-

ных округах. Это и определило естественное повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом на территории данного муниципального образования [2]. По данным статистики доля иркутян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения выросла с 16,5 (2010 г.) до 26,5 (2015 г.)%.

Для определения степени влияния занятий физической культурой и массовым спортом на плоскостных сооружениях по месту жительства на учащихся среднего и старшего школьного возраста проведен педагогический эксперимент (ПЭ), в рамках которого обследовали две группы детей и подростков: 1-я группа контрольная (КГ) – дети и подростки посещали уроки физкультуры и одну из спортивных секций 3 раза в неделю по 2 часа (настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон), созданных на базе общеобразовательных учреждений, 2-я группа экспериментальная (ЭГ) – школьники также посещали уроки физкультуры в школе и занимались игровыми видами спорта, легкой атлетикой и общефизической подготовкой по месту жительства с той же интенсивностью (3 раза

в неделю по 2 часа) с инструкторами-методистами МКУ «Городской спортивно-методический центр» (МКУ «ГСМЦ») г. Иркутска на 20 спортивных площадках.

Обе группы на начальном этапе были однородны: обязательные программные занятия по физической культуре в общеобразовательных учреждениях выполнялись всеми участниками ПЭ в полном объеме, дополнительные занятия у КГ и ЭГ строились по разным методикам, но общий объем недельных занятий был на одном уровне – 6 часов. Для определения физической подготовленности обследованных использовались тесты в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и порядком его проведения [9, 10].

С целью получения информации об отношении детей и подростков 11–17 лет, участвующих в ПЭ, был проведен опрос в начале эксперимента и после его завершения, результаты которого представлены в табл. 1 и 2.

После проведения педагогического эксперимента у детей и подростков 11–17 лет экспериментальной группы произошли более значительные изменения в отношении к занятиям физической культурой по месту жительства, чем у их сверстников из

контрольной группы: значение показателя положительного отношения увеличилось с 62,6% до 83,4%, «бывает по-разному» сократилось на 6,6%, отрицательного отношения не было зафиксировано (табл. 1). У школьников из КГ положительное отношение к таким занятиям увеличилось на 4,1%, доля ответов «бывает по-разному» увеличилась на 5,4%, а отрицательное отношение сократилось до 13,6%.

При этом ПЭ оказал в разной степени положительное влияние на отношение детей и подростков обеих групп к урокам физической культуры: доля положительного отношения ЭГ к ним увеличилась с 48,9 до 59,7%, «бывает по-разному» сократилась на 4,8%, отрицательное отношение снизилось до 20,7%; у школьников КГ доля положительных ответов выросла с 47,4 до 50,3%, «бывает по-разному» увеличилась на 2,4%, отрицательное отношение к занятиям снизилось с 30,5 до 25,2% (табл. 2).

Таким образом, можно сделать вывод, что организованные занятия по разработанной программе по месту жительства способствовали более значительному положительному влиянию на мотивационное отношение детей и подростков среднего и старшего школьного возраста к занятиям физической культурой как на придомовых территориях, так и к урокам физкультуры

Таблица 1

Отношение к занятиям физической культурой по месту жительства учащихся 11–17 лет, участвующих в педагогическом эксперименте (ПЭ)

№ п/п	Содержание вопроса	В начале ПЭ (%)		После ПЭ (%)	
		КГ (n = 352)	ЭГ (n = 376)	КГ (n = 352)	ЭГ (n = 376)
Нравятся ли тебе занятия физической культурой по месту жительства?					
1	Нравятся	47,8	62,6	51,9	83,4
2	Бывает по-разному	29,1	23,2	34,5	16,6
2	Не нравятся	23,1	14,2	13,6	–

Примечание. КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Таблица 2

Отношение к урокам физкультуры в школе детей и подростков 11–17 лет, участвующих в педагогическом эксперименте (ПЭ)

№ п/п	Содержание вопроса	В начале ПЭ (%)		После ПЭ (%)	
		КГ (n = 352)	ЭГ (n = 376)	КГ (n = 352)	ЭГ (n = 376)
Нравятся ли тебе уроки физкультуры в школе?					
1	Нравятся	47,4	48,9	50,3	59,7
2	Бывает по-разному	22,1	24,4	24,5	19,6
3	Не нравятся	30,5	26,7	25,2	20,7

Примечание. КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

в общеобразовательных школах, чем на их сверстников, занимающихся в школьных спортивных секциях. После анализа журналов посещаемости постоянного контингента, участвующего в ПЭ, был выявлен ежемесячный процент посещения занятий, в том числе и по причинам отсутствия (табл. 3).

За 12 месяцев ПЭ средняя посещаемость занятий увеличилась с 73,5 до 85,9%, при этом отсутствие детей и подростков «по иным причинам» сократилось с 21,9 до 1,2%. Эти данные еще раз доказывают эффективность примененной методики и позволяют сделать вывод, что занимающиеся по экспериментальной программе по месту жительства удовлетворены качеством проводимых занятий и стремятся не пропускать их без уважительной причины.

Анкетирование, проведенное при плано-вом обследовании в мае 2014 г. с целью получения информации об объеме недельных занятий различными формами физических упражнений, позволило получить следующие данные (табл. 4) и сделать вывод, что у детей

и подростков обеих групп он находится примерно на одном уровне, хотя есть существенная разница в самостоятельных занятиях. Так, количество школьников самостоятельно занимающихся физической культурой от 2 до 3 часов в ЭГ больше в 3 раза (21%), чем в КГ (7%), а от 3 до 4 часов в ЭГ – 3%, в то время как в КГ такое количество времени в неделю не занимался никто.

Полученные анкетные данные показывают, что дети и подростки 11–17 лет, посещающие организованные занятия по месту жительства, более мотивированы на самостоятельные занятия физической культурой в свободное время, чем их сверстники из КГ, так как у них более четко сформировалась модель поведения на спортивных объектах общего доступа даже при отсутствии тренера или инструктора-методиста. Можно достаточно уверенно говорить о том, что навыки организованных занятий физической культурой по месту жительства с квалифицированным персоналом, приобретенные в ходе ПЭ, закрепляют потребность в активном образе жизни и в последующем.

Таблица 3

Сводные данные журналов посещаемости (n = 376)

Месяц	Присутствовали на занятиях, %	Отсутствовали по причине болезни, %	Не ходили по причине отъезда с родителями, %	Отсутствовали по иным причинам, %
Сентябрь	73,5	4,6	–	21,9
Октябрь	74,1	6,7	–	19,2
Ноябрь	76,4	4,2	1,8	17,6
Декабрь	78,1	6,9	0,9	14,1
Январь	76,9	4,3	7,9	10,9
Февраль	81,3	8,4	–	10,3
Март	80,2	8,9	1,4	9,5
Апрель	84,9	7,3	–	7,8
Май	88,3	5,1	2,4	4,2
Июнь	91,8	0,5	6,1	1,6
Июль	87,7	0,8	9,7	1,8
Август	85,9	1,3	11,6	1,2

Таблица 4

Результаты анкетирования

Вопрос	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь физической культурой на уроках в школе?	А) Не посещаю – 0% Б) 1 ч в неделю – 0% В) 2 ч в неделю – 0% Г) 3 ч в неделю – 100%	А) Не посещаю – 0% Б) 1 ч в неделю – 0% В) 2 ч в неделю – 0% Г) 3 ч в неделю – 100%
2. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь в спортивных секциях (КГ), на спортивных площадках с инструктором (ЭГ)?	А) не более 2 ч – 0% Б) от 2 до 4 ч – 11% В) от 4 до 6 ч – 89%	А) не более 2 ч – 0% Б) от 2 до 4 ч – 8% В) от 4 до 6 ч – 92%
3. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь самостоятельно (спортивные клубы, спортивные игры во дворе, активные формы отдыха с родителями и т.д.)?	А) не занимаюсь – 52% Б) от 1 до 2 ч – 41% В) от 2 до 3 ч – 7% Г) от 3 до 4 ч – 0%	А) не занимаюсь – 37% Б) от 1 до 2 ч – 39% В) от 2 до 3 ч – 21% Г) от 3 до 4 ч – 3%

Таблица 5

Результаты выступлений команд на кубковых соревнованиях

	Кубок мэра по стритболу		Кубок мэра по хоккею		Кубок мэра по футболу	
	м.	д.	м.	д.	м.	д.
Первое место	–	–	3	2	–	2
Второе место	1	1	1	–	2	1
Третье место	1	1	–	2	1	1
Итого:	4		8		7	

Анализ динамики физического развития школьников и школьниц обеих групп позволил сделать выводы о том, что антропометрические показатели физического здоровья, являясь генетически более детерминированными, не подвержены серьезным изменениям в результате занятий физической культурой в спортивных секциях и на придомовой территории [1, 4]. Дополнительные занятия детей и подростков физической культурой по месту жительства оказали большее положительное влияние на физическую подготовленность мальчиков и юношей, чем на их сверстниц. Это подтверждается данными ПЭ и позволяет сделать вывод, что они были более мотивированы на занятия по разработанной программе. Причиной этому мог послужить тот факт, что уклон в подготовке с принципом спортизации делался на занятия хоккеем с мячом.

Кроме того, по результатам анализа физической подготовленности мальчиков (юношей) можно сделать вывод, что в возрасте 11–13 лет различия между группами преимущественно не являются достоверными, а в 14–17 лет по значениям всех показателей лидируют юноши ЭГ, причем различия уже достоверны ($p < 0,05$). Это еще раз подтверждает эффективность примененной экспериментальной методики.

Анализ результатов открытых кубковых соревнований 2014 года, в которых принимали участие команды спортивных секций городских общеобразовательных школ, дворовые любительские команды, сформированные по принципу проживания в одном районе, команды МКУ ГСМЦ г. Иркутска из разных микрорайонов и др., подтвердил достаточно успешное выступление команд МКУ ГСМЦ г. Иркутска, которые преимущественно состояли из детей и подростков, занимавшихся на регулярной основе с инструкторами-методистами на дворовых площадках. Из 18 призовых мест по каждому игровому виду спорта по трем возрастным категориям среди девочек (девчушек) и мальчиков (юношей) эти команды заняли 4 призовых места в стритболе, 8 – в хоккее, 7 – в футболе (табл. 5). Приведенные данные доказывают хороший уровень подготовки к соревновательной деятельности учащихся среднего и старшего школьного возраста, зани-

мающихся физической культурой по разработанной программе, высокую мотивацию их на эти занятия, повышенный интерес к занятиям физической культурой у данного контингента в целом.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод, что физкультурно-массовая работа с детьми, подростками и молодежью на спортивных площадках по месту жительства не только увеличивает их двигательную активность и помогает укреплять физическое здоровье, но и является приемлемой альтернативой спортивным секциям, организованным в общеобразовательных школах.

Список литературы

1. Абрамович Д.В. Материально-техническая база, как важнейший элемент в развитии физической культуры и массового спорта (на примере г. Иркутска) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 9–13.
2. Абрамович Д.В. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическое развитие школьников 11–17 лет / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский // Современные наукоемкие технологии – 2015. – № 12–3. – С. 457–461.
3. Абрамович Д.В. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическую подготовленность средних и старших школьников / Д.В. Абрамович, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 36–37.
4. Завьялов А.И., Лебединский В.Ю., Миндиашвили Д.Г., Шикота И.И. Совершенствование физического воспитания школьников: монография. – Иркутск. Изд-во: ООО «Мегапринт», 2007. – 180 с.
5. Кудрявцев М.Д. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, К.К. Марков, О.В. Кадач // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева – 2013 – № 4 (26) – С. 152–154.
6. Лебединский В.Ю., Койпышева Е.А., Рыбина Л.Д. Физическое развитие дошкольников, школьников и студентов: монография. – Иркутск. Изд-во: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2016. – 207 с.
7. Оценка физического здоровья детей и подростков Иркутска: методические рекомендации / В.Ю. Лебединский. – Иркутск; Изд-во: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2004. – 47 с.
8. Сидоров Л.К. Методологические и концептуальные аспекты формирования двигательной потребности в системе непрерывного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 4. – С. 2–4.
9. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска: монография / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. – Кн. 2. Школьники. – 156 с.
10. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи: методические рекомендации / под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во: БИОФССиТ, 2002. – 24 с.