

УДК 373.016:796

И.И. Мартыненко – старший преподаватель

Л.Ж. Сарсенбекова – магистрант

О.В. Романова – старший преподаватель

Г.А. Синельникова – старший преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
Национальный государственный университет физической культуры и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Аннотация. Исследование динамики показателей уровня физической подготовленности учащихся начальных классов показало эффективность специальной программы физических упражнений на основе сенситивных периодов развития физических качеств.

Ключевые слова: физические качества, сенситивные периоды развития, учащиеся начальных классов.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния человека, особенно детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются решающими в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.

Физкультура в школе в 1-4 классах продолжает дело дошкольных учреждений. А именно, физкультура в школе в начальных классах продолжает развивать выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх. И делает это физкультура в школе с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих определенному возрасту.

В исследованиях А.А. Гужаловского [1], К.И. Адмбекова [2], Ж. Егизбаева [3] и др. свидетельствуется, что для развития физических способностей школьников свойственны отдельные сенситивные (чувствительные) периоды. Для которых характерны, в силу естественных закономерностей онтогенеза,

более высокие, чем иным периодам, темпы изменения физических качеств, лежащих в основе данных способностей.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических способностей, присущих человеку.

Цель исследования – исследование влияния специальной программы физических упражнений на основе сенситивных периодов на физическую подготовленность учащихся начальных классов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре с детьми начальных классов.

Предмет исследования - средства и методы физического воспитания школьников начальных классов.

Гипотеза исследования: Предполагается, что специальная программа физических упражнений на основе сенситивных периодов развития физических качеств, эффективно повлияет на физическое состояние учащихся начальных классов.

Методы: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод тестирования, математическая статистика.

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня физического состояния и подготовленности учащихся начальных классов. Всего в эксперименте приняло участие 29 школьников 3-х классов.

Педагогический эксперимент был направлен на проверку разработанного кругового метода, применяемого для повышения физической подготовленности мальчиков начальных классов, и проводился в течение одного учебного года.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование, цель которого заключалась в проверке эффективности разработанной методики, направленной на повышение физического состояния учащихся начальных классов основной группы.

Для более детального анализа динамики результатов тестирования, полученных в педагогическом эксперименте, мы провели сравнение среднегрупповых показателей по всем тестам в каждой группе.

В результате чего оказалось, что в контрольной группе (таблица 1) достоверный прирост имеет место лишь в двух показателях – силе и гибкости. Здесь t-критерий составил соответственно 2,16 и 2,06, при $P < 0,05$. По другим показателям достоверного прироста не выявлено, везде P больше 0,05.

По-видимому, традиционная методика проведения занятий физической культуры в большей степени способствует росту силы и гибкости и в меньшей – остальных физических качеств.

Таблица 1 - Динамика показателей уровня физической подготовленности у мальчиков контрольной группы (n=14)

№	Тесты	До эксперимента $x \pm m$	После эксперимента $x \pm m$	t	P
1	Бег 30 м, с	$6,6 \pm 0,26$	$6,7 \pm 0,25$	0,17	$> 0,05$
2	6-минутный бег, м	$880 \pm 49,2$	$920 \pm 45,0$	0,48	$> 0,05$
3	Челночный бег 3 x 10 м, с	$10,1 \pm 0,47$	$10,03 \pm 0,42$	0,13	$> 0,05$
4	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	$15,4 \pm 0,25$	$21,2 \pm 0,28$	2,16	$< 0,05$
5	Прыжки в длину с места, см	$124 \pm 13,7$	$145,3 \pm 13,6$	0,07	$> 0,05$
6	Наклон вперед, см	$2,07 \pm 0,28$	$2,73 \pm 0,24$	2,06	$< 0,05$

Динамика показателей уровня общей физической подготовленности у мальчиков экспериментальной группы имеет другую тенденцию (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика показателей уровня общей физической подготовленности у мальчиков экспериментальной группы (n=15)

№	Тесты	До эксперимента $x \pm m$	После эксперимента $x \pm m$	t	P
1	Бег 30 м, с	$6,9 \pm 0,27$	$5,8 \pm 0,15$	2,87	$< 0,05$
2	6-минутный бег, м	$870 \pm 43,3$	$1040 \pm 34,7$	2,34	$< 0,05$
3	Челночный бег 3 x 10 м, с	$10,04 \pm 0,34$	$9,87 \pm 0,28$	2,66	$< 0,05$
4	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	$15,1 \pm 0,37$	$23,3 \pm 0,15$	3,00	$< 0,01$

5	Прыжки в длину с места, см	125,7 ± 9,1	154,0 ± 8,2	1,01	> 0,05
6	Наклон вперед, см	2,87 ± 0,36	3,80 ± 0,21	4,59	< 0,01

Почти по всем показателям тестов произошли достоверные изменения:

- в беге с низкого старта на 30 м - $t = 2,87$; $P < 0,05$;
- в подтягивании на перекладине - $t = 3,00$; $P < 0,01$,
- в челночном беге 3 x 10 м - $t = 2,66$; $P < 0,05$;
- в 6-минутном беге - $t = 2,34$; $P < 0,05$;

Однако достоверных значений не достиг результат в прыжках в длину с места, характеризующий скоростно-силовые способности, здесь $t = 1,01$; $P > 0,05$.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности средствами круговой тренировки школьников начальных классов. Не меньший положительный эффект дало применение подвижных игр. Учащиеся экспериментальной группы с большим эмоциональным настроем приходили на уроки, с увлечением занимались и активно участвовали в играх с постепенным повышением нагрузки и интенсивности. В конце основной части урока выполняя задания на выносливость, учащиеся научились выполнять упражнения циклического характера по заданному темпу и определять ЧСС.

На основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что выдвинутая нами в начале исследования рабочая гипотеза получила в педагогическом эксперименте свое полное подтверждение. Круговой метод, с подбором упражнений и дозировки, на основе сенситивного развития физических качеств, показал свою эффективность при воспитании физических способностей учащихся начальных классов. Применение подвижных игр средней, а затем и высокой интенсивности повысили эмоциональный фон занятий и заинтересованность учащихся младших классов.

Литература

1. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и её значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984г. – С.211-223
2. Адмбеков К.И. Воспитание физических качеств у детей и подростков, оценка его эффективности. - Монография. Алматы, 1993, -260 с.
3. Егизбаев Ж. Системное использование средств физической культуры для здоровья школьников : дис. На соиск. Учен. Степ. Канд. Пед. наук – Алматы. – 1994. – 143 с.

Research of physical preparation dynamics of children in primary school based on sensitive periods

Summary

A comparison of the physical training of primary school pupils after the application of a special program. Methods: analysis of the scientific and methodical literature, teacher observation, testing, methods of mathematical statistics. The study was conducted during the year. The results showed that primary school pupils after the application of the special programs have significant momentum in physical training.

И.И. Мартыненко, Л.Ж. Сарсенбекова, О.В. Романова, Г.А. Синельникова

Сезімтал кезеңдерде негізінде бастауыш мектепте балалардың дене дайындығы динамикасын зерттеу

Түйін

Арнайы бағдарлама қолдану кейін кіші сынып оқушыларының дене тәрбиесі салыстыру. Әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, оқытушы бақылау, тестілеу, математикалық статистика әдістері. Зерттеу жыл ішінде жүргізілді. Нәтижелері сезімтал физикалық сипаттамалары негізінде мектеп оқушылары, жаттығулар таңдау шеңбер әдісін пайдалана отырып, сондай-ақ дәрілік дене шынықтыру маңызды динамикасы екенін көрсетті.

И.И. Мартыненко – 87019104533. e-mail – martynenko.irina59@mail.ru