

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 372.8

А. А. Ашмарина

Развитие физических способностей школьников средствами полиатлона

Статья затрагивает проблемы развития физических способностей школьников. Автор предлагает решение данной проблемы, используя средства полиатлона в системе физического воспитания учащихся.

Ключевые слова: физические способности, полиатлон (летнее и зимнее двоеборье), интеграция спортивной и физической культуры, интенсификация физической подготовки школьников.

A. A. Ashmarina

Development of Physical Abilities of Schoolchildren by Means of Polyathlon

The article touches upon schoolchildren physical abilities improvement. The author proposes a solution to this problem: the use of Polyathlon in the schoolchildren physical development system.

Keywords: physical abilities, Polyathlon (winter and summer combination), sports and physical cultures integration, schoolchildren physical training intensification.

В преддверии зимних Олимпийских игр, которые будут проходить в нашей стране, вопросы развития физической культуры и спорта стали предметом всестороннего обсуждения научной общественности. Спорту нужны новые чемпионы, которые вырастают из системы физического воспитания, физической культуре необходимы новые технологии развития физического потенциала человека. Об интеграции спортивной и физической культур в системе образования давно ведутся научные дискуссии и исследования [1, 2, 4, 6]. Проникновение элементов спортивной культуры в культуру физическую является локомотивом для интенсификации физической подготовки молодежи, формирования здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности [3].

В настоящее время снижение качества занятий школьной физической культурой негативно отражается на развитии школьников и их физических способностях. Повсеместно наблюдается резкое снижение уровня их двигательной активности. Неудовлетворенная потребность учащихся в двигательной активности отрицательно сказывается на их общем и физическом развитии и состоянии здоровья. У детей с низким уровнем двигательной активности, как правило, снижен

общий иммунитет организма, и поэтому они чаще подвержены заболеваниям. Отмечается ежегодный прирост числа детей, отнесенных в подготовительные группы. Немало детей одиннадцатилетнего возраста имеют избыточную массу тела (12–19 %). Все эти факторы в той или иной степени связаны с тем, что в настоящий момент, несмотря на многочисленные научные и методические разработки по физической культуре в школе, интерес детей и подростков к занятиям физическими упражнениями крайне низок. В то же время можно отметить огромный интерес школьников к занятиям в спортивных секциях, куда дети приходят добровольно. Это наталкивает на мысль о модернизации технологий физического воспитания на основе спортизации его форм и содержания, но не просто преобразования физического потенциала человека средствами спорта, а взаимодействия физической и спортивной культур.

Сравнение данных физической подготовленности детей позапрошлого века (по Д.А. Бейли) с аналогичными данными современных детей и подростков выявило отсутствие заметной разницы между ними. Таким образом, за почти 150-летнюю историю физического воспитания в мире не произошло каких-либо заметных изменений в

уровне физической подготовленности детского населения. Между тем за этот же период результаты людей, занимающихся спортом, возрастали несравнимо более высокими темпами [1]. Важным компонентом физической культуры человека является структура мотивационных устремлений, которая во многом определяет вовлеченность в занятия физическим воспитанием. В то же время форма проведения занятий по физическому воспитанию – важный фактор формирования названных мотиваций. Результаты педагогических экспериментов свидетельствуют, что использование в процессе физического воспитания спортивно-видовых технологий помимо физического развития позволяет корректировать мотивационную сферу.

Исходя из этого, полагаем, что повысить эффективность и качество физического воспитания в школе можно путем обогащения содержания физического воспитания новыми возможностями.

Использование средств полиатлона как национального и доступного вида спорта позволит сформировать у школьников интерес и привычку прежде всего к тем видам физических упражнений, заниматься которыми будет иметь возможность каждый выпускник и после окончания школы, в том числе будучи взрослым и пожилым человеком.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в течение двух лет на базе двух общеобразовательных школ (№ 4 и № 8) г. Углича. В эксперименте приняли участие 180 школьников. На начало эксперимента возраст испытуемых составлял 10–12 лет (два четвертых и два пятых класса в каждой школе). Из общего числа испытуемых для проведения формирующего эксперимента с сентября 2010 г. по май 2012 г. было отобрано 52 школьника, по 26 человек (13 мальчиков и 13 девочек) в каждой школе. Экспериментальная группа была сформирована на базе СОШ № 4, контрольная группа в аналогичном составе – на базе СОШ № 8. По состоянию здоровья все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе и уравнены по средним показателям: возрасту, уровню двигательной подготовленности, числу спортсменов-разрядников в каждой группе.

В обеих группах у школьников оценивали уровень развития физических способностей в начале и конце эксперимента в спортивных дисциплинах, которые составляют летнее и зимнее

двоеборье полиатлона. Летнее двоеборье: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., бег 500 м; мальчики – подтягивание – 3 мин., бег 1000 м. Зимнее двоеборье: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., лыжная гонка 1 км; мальчики – подтягивание – 3 мин., лыжная гонка 2 км.

Школьники контрольной группы сдавали тесты, определяющие уровень физической подготовленности, в соответствии с основной общеобразовательной программой. В экспериментальной группе прием нормативов по физической культуре в течение всего учебного года проходил в виде соревнований по летнему и зимнему полиатлону, по разработанному типовому положению согласно правилам ЕВСК 2010-2013 полиатлона как лично-командного первенства. По итогам соревнований школьникам присваивались выполненные спортивные массовые разряды по таблицам, утвержденным Всероссийской федерацией полиатлона. В данные соревнования вошли виды, совпадающие с контрольными нормативами, сдаваемыми в соответствии с основной общеобразовательной программой по физической культуре.

В экспериментальной группе в течение учебного года проводились классные часы, целью которых было повысить интерес школьников к занятию спортом и здоровому образу жизни. После каждого проведения соревнований происходил анализ и обсуждение результатов со школьниками, создавалась мотивация на дальнейшее улучшение результата, выполнение спортивного разряда, раннюю спортивную ориентацию. Результаты соревнований вывешивались на школьных информационных стендах с поздравлением победителей. Награждение призеров происходило на общешкольных торжественных линейках. Все это оказало большое влияние на мотивационную сферу школьников экспериментальной группы по улучшению своих физических показателей, вошедших в программу соревнований.

В обеих группах показатели физической подготовленности оценивали в начале и в конце эксперимента. Полученные результаты подвергли математической статистике для выявления скрытых закономерностей и подтверждения достоверности полученных результатов. Рассчитывалось среднее арифметическое (M), ошибка средней арифметической (m), достоверность различий (P) оценивали по критерию t -Стьюдента.

Изменение показателей физической подготовленности учеников 4-6 классов общеобразовательных школ в динамике двухгодичного эксперимента

№	Показатели (спортивные дисциплины)	этапы	M±m		P1
			контрольная группа (n=26)	экспериментальная группа (n=26)	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. (количество раз) <i>девочки</i>	Н	7,9 ± 0,43	7,5 ± 0,46	>0,05
		К	10,07 ± 0,58	16,5 ± 1,16	<0,001
		P2	<0,01	<0,001	
2	Подтягивание – 3 мин. (количество раз) <i>мальчики</i>	Н	4,38±0,47	4,69 ± 0,47	>0,05
		К	5,62±0,59	8,08 ±0,89	< 0,05
		P2	>0,05	<0,001	
3	Бег 500 м (сек.) <i>девочки</i>	Н	145 ± 2,82	141 ± 2,03	>0,05
		К	138,08 ± 2,06	120 ± 1,5	<0,001
		P2	≥0,5	<0,001	
4	Бег 1000 м (сек.) <i>мальчики</i>	Н	294,54 ±11,67	289,69 ± 9,87	>0,05
		К	283,62 ± 10,46	253,77 ± 6,6	<0,05
		P2	>0,05	<0,01	
5	Лыжная гонка 1 км (сек.) <i>девочки</i>	Н	420,38 ± 10,09	433,8 ± 15,14	>0,05
		К	400,3 ± 9,15	369,9 ± 7,48	<0,001
		P2	>0,05	<0,001	
6	Лыжная гонка 2 км (сек.) <i>мальчики</i>	Н	889,54 ± 10,9	895 ±11,4	>0,05
		К	870,77 ± 8,2	794 ± 23,98	<0,01
		P2	>0,05	<0,001	

Условные обозначения: Н – начало эксперимента; К – конец эксперимента; P1 – достоверность различий между средними величинами групп в начале и в конце эксперимента; P2 – достоверность различий между средними величинами внутри группы в начале и в конце эксперимента; M – среднее арифметическое; m – ошибка средней арифметической.

Анализ исходных данных показал, что статистически значимых различий между группами испытуемых по всем изучаемым показателям выявлено не было ($p > 0,05$). Это свидетельствует об относительной однородности групп в начале эксперимента.

Результаты показателей, полученные в конце эксперимента, выявили, что у испытуемых произошло улучшение практически всех показателей, но достоверно только в экспериментальной группе ($p < 0,01$). Так, девочки данной группы улучшили свои результаты в беге на 500 м на 14,9 %, в лыжной гонке на 1 км – на 14,7 %, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 120 %, тогда как в контрольной группе улучшение результата в данном показателе произошло лишь на 27 % (такое значительное улучшение результата можно объяснить тем, что в рамках соревнований школьницы старались показать максимальный результат и не были ограничены критериями оценок); а в контрольной группе соответственно в беге на 500 м и лыжной гонке на 1 км – на 4,8 %, что явно недостаточно, чтобы улучшение было статистически достоверно. У мальчиков контрольной группы также улучшение показателей в конце двухгодичного эксперимента оказалось незначительным: в подтяги-

вании результат улучшился на 28,3%, тогда как у мальчиков, участвующих в соревнованиях, – на 72,3 %. В беге на 1000 м прирост в контрольной группе составил 3,7 %, в экспериментальной – 12,5 %. В лыжной гонке улучшение среднего результата контрольной группы, в отличие от экспериментальной, составило 2,1% против 11,3 % соответственно.

Что касается межгрупповых различий, то в конце двухгодичного эксперимента средние результаты, показанные школьниками экспериментальной группы, достоверно выше, чем у их сверстников из контрольной группы ($p < 0,05$). Так, девочки экспериментальной группы улучшили свои результаты по сравнению со школьницами контрольной группы достоверно ($p < 0,001$) в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на 63,9 %, в беге на 500 м – на 13,9 %, в лыжной гонке – на 7,6 %. Мальчики, участвующие в соревнованиях, улучшили свои результаты по сравнению со сверстниками из контрольной группы достоверно ($p < 0,05$) в подтягивании на 43,7 %, в беге – на 13 %, в лыжной гонке – на 8,7 %. По итоговой сумме очков по полиатлону (результаты контрольной группы были переведены в очки) улучшение результатов было дос-

товерно выше ($p < 0,001$) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 67,7 %.

Полученные результаты физической подготовки школьников обеих групп в начале и конце эксперимента наглядно показывают, что испытуемые, занимающиеся на уроке физической культуры с применением разработанной методики на основе вида спорта полиатлон, в среднем имеют более высокие цифровые показатели, чем школьники контрольной группы.

На основании достоверно полученных результатов можно заключить, что применение разработанной методики на основе вида спорта полиатлон в рамках учебной программы общеобразовательных школ будет оказывать существенное влияние на улучшение физических способностей школьников, повышение интереса к уроку физической культуры, занятию спортом.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11–17.
2. Дуркин, П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Архангельск, 1995. – 26 с.
3. Козлов, А. В. Спортивно ориентированная направленность физкультурного воспитания детей и молодежи [Текст] / А. В. Козлов, В. Н. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 5. – С. 9–11.
4. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации. [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 14.
5. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2004. – 126 с.
6. Шилько, В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов [Текст] / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 51–52.

Bibliograficheskiy spisok

1. Bal'sevich V.K. Kontseptsiya informatsionno-obrazovatel'noj kampanii po razvertyvaniyu na-tSIONal'noj sistemy sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya obuchayushhikhsya v obshheob-

razovatel'nykh shkolakh Rossijskoj Federatsii [Текст] / Bal'sevich V.K., Lubyshva L.I. // Fizi-cheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, treni-rovka. - 2003. - N 1. - S. 11-17.

2. Durkin P. K. Nauchno-metodicheskie osnovy formirovaniya u shkol'nikov interesa k fizicheskoj kul'ture [Текст] : Aftoref.dis...dok.ped.nauk. – Arkhangel'sk, 1995.- 26s.

3. Kozlov A.V. Sportivno orientirovannaya napravlenost' fizkul'turnogo vospitaniya detej i mo-lodezhi [Текст] / A.V. Kozlov, V.N. Lotonenko // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. -2010- №5. – S. 9-11.

4. Lubyshva L.I. Fizicheskaya i sportivnaya kul'tura: sodержanie, vzaimosvyazi i dissotsiatsii. [Текст] / Lubyshva L.I // Teoriya i praktika fi-zich. kul'tury.- 2002.- №3 – S. 14.

5. Lyakh V.I. Kompleksnaya programma po fizicheskomu vospitaniyu uchashhikhsya 1-11-kh klassov [Текст] /V.I. Lyakh, A.A Zdanovich. - M.: Prosveshhenie, 2004. - 126 s

6. SHil'ko, V.G. Sportivno-vidovye tekhnologii formirovaniya fizicheskoi kul'tury studentov [Текст] / V.G. SHil'ko // Teoriya i praktika fizich. kul'tury.-2002.- №9 – S.51-52