

физического здоровья. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в течение одного учебного семестра средние показатели физического здоровья хотя и возрастают, однако не достигают удовлетворительного уровня, что свидетельствует о необходимости постоянных систематических занятий физическими упражнениями (как в форме организованных учебных, так и самостоятельных занятий). При этом важным компонентом занятий физическими упражнениями является контроль антропометрических и функциональных показателей (в рамках методики Г.Л. Апанасенко) не менее трех раз в год, что позволяет получать объективную информацию о показателях физического здоровья и своевременно вносить коррективы в учебный процесс. Полученные результаты указывают на необходимость приоритетной оздоровительной направленности физического воспитания студентов СУО.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости использования оздоровительных технологий [4], включающих индивидуальную оценку уровня физического здоровья, с учетом которой, в совокупности с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, осуществляется: комплектование учебных групп, индивидуальное дозирование физических нагрузок, подбор средств и методов физического воспитания. Контроль соответствия реализуемых и расчетных нагрузок проводится в процессе каждого занятия, а этапное тестирование уровня физического здоровья – не менее трех раз в течение учебного года, что позволяет своевременно корректировать параметры физических нагрузок.

1. Апанасенко, Г. Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.
2. Физическая культура: учеб. программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). – Минск: РИВШ БГУ, 2003. – 46 с.
3. Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. восн. и студентов / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич. – Гомель: Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, 2010. – 236 с.
4. Маркевич, О. П. Рекомендации по практическому применению оздоровительной технологии студентов специального учебного отделения / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Здоровье для всех: сб. материалов второй междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 20–22 мая 2010 г. / Национальный Банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – С. 110–113.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ, ПРОВОДЯЩИХ УРОКИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Молохвей Е.В., Якуш Е.М., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем подрастающего поколения. В последние годы принят ряд законов, постановлений, обеспечивающих законодательную базу для охраны здоровья детей республики. Вместе с тем, на протяжении последних лет наблюдаются отрицательные тенденции в динамике формирования здоровья детей и неблагоприятные демографические процессы.

Многолетний опыт человечества показывает, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека к заболеваниям. Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». В своих трудах французский философ Клод Гельвеций писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству».

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

Физические способности – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим способностям относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков [7, 8]:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний).

Важнейший фактор здорового образа жизни – двигательный режим. Жизнь современного ребенка, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии. Большую часть времени бодрствования школьники вынуждены проводить за рабочим столом, компьютеризация учебного процесса усугубила обездвиженность учащихся. Два занятия физической культуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В то же время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

Целью данного исследования было изучение уровня физической подготовленности современных школьников и компетентности учителей в вопросе дозирования нагрузки на уроке физической культуры.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Оценить уровень физической подготовленности учащихся младших классов.
2. Провести анкетирование учителей, проводящих уроки физической культуры в начальных классах.

Исследование проводилось на базе ГУО «Начальная школа № 39 г. Минска» среди 2–4-х классов. В исследовании уровня физической подготовленности приняли участие 157 учащихся младших классов.

В начале учебного года с помощью отобранных тестов, которые отвечали основным требованиям, а именно: надежности, валидности и информативности, был определен уровень развития физических качеств у учащихся. Как показали исследования (рисунок 1, 2), уровень физической подготовленности учащихся находится на очень низком уровне. Так, например, из 73 учеников 4-х классов выше среднего и высокий показатели физической подготовленности имеют только 15 % детей, средний – 26 %, низкий и ниже среднего – 59 %. Средний показатель физической подготовленности по 4-м классам составил 4,2 балла, что соответствует уровню физической подготовленности ниже среднего. Во 2-х классах из 84 учеников только 7 % детей имеют выше среднего и высокий уровень физической подготовленности, 25 % – средний, и 68 % детей имеют низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности. Средний показатель физической подготовленности по 2-м классам составил 4,1 балла, что свидетельствует об уровне физической подготовленности ниже среднего.

Таким образом, средний показатель физической подготовленности детей составил 4,1 балла, что говорит о уровне физической подготовленности ниже среднего диапазона.



Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности в 4-х классах



Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности во 2-х классах

Для того чтобы достичь высокого уровня физической подготовленности, необходимо выполнять определенный двигательный режим с правильно подобранной нагрузкой. Нагрузка должна быть подобрана таким образом, чтобы она могла способствовать физическому развитию и быстрому овладению двигательными действиями и при этом не приводить организм ребенка к перенапряжению. А для этого очень важно, чтобы учителя, проводящие уроки физической культуры, имели представление о физической нагрузке.

Для того чтобы узнать, насколько компетентны учителя, проводящие уроки физической культуры в начальных классах, в вопросе дозирования нагрузки на уроке физической культуры, было проведено анкетирование. Анкета включала в себя 29 вопросов, относящихся к дозированию нагрузки на уроке физической культуры. В опросе участвовало более 150 учителей, проводящих уроки физической культуры в средних общеобразовательных школах г. Минска и всех областей. Анализ анкетных данных показал, что около 70 % учителей, проводящих уроки физической культуры в начальных классах, являются учителя начальных классов, т. е. это люди, которые не имеют физкультурного образования, а следовательно, углубленно не изучали вопросы физического воспитания. Данные анкетирования показали, что на уроке допускаются достаточно высокая ЧСС (170–180 уд/мин) для детей начальных классов, что в дальнейшем может приводить к перенапряжению организма ребенка. При разучивании нового материала у 68 % анкетированных моторная плотность урока находится в диапазоне от 60–90 %. Также по данным анкетирования выявлено, что учителя имеют плохое представление о развитии физических способностей. Они не знают, какие преимущественно средства используются для развития физических способностей, как определить достаточность повторений упражнений на уроке. Большое затруднение вызвал у учителей вопрос по развитию нескольких двигательных способностей в одном уроке или системе уроков. Они не знают, как правильно сочетать одни двигательные способности с другими. На вопрос, учитывают ли анатомо-физиологические особенности организма младших школьников при проведении занятий, многие ответили, что просто не задумываются об этом, просто проводят занятия. Таким образом, по данным анкетирования можно сделать вывод, что учителя недостаточно владеют информацией о дозировании нагрузки на уроке.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы:

1. Физическая подготовленность учащихся начальных классов находится на достаточно низком уровне.
2. Учителя, проводящие уроки физической культуры в начальных классах, не владеют достаточным знанием в вопросах дозирования физической нагрузки, что приводит к низкой эффективности занятий физической культуры.
3. В настоящее время очень важна разработка методической литературы, посвященной теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности на уроках физической культуры в младших классах.

1. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А. Б. Гандельсман, Д. М. Смирнов. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
2. Гужаловский, А. А., Физическое воспитание в школе: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск: Польша, 1988. – 95 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю. В. Курамшин. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 76 с.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М.: Просвещение, 2005. – 192 с.
5. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах / В. Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 1980. – 128 с.
6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь: СГУ, 2001. – 224 с.
7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: (пособие для учителя) / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 528 с.
9. Холодов, Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
10. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе (новые педагогические технологии) / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.