

Туризм, загородные прогулки	-	6	15	28	51
Прогулки с целью отдыха	93	2	2	1	2
Пассивный отдых	29	13	8	28	32
Любимые занятия	8	11	19	27	45
Досуг с компьютером	16	10	12	42	20
Посещение спортивных мероприятий	2	5	19	8	66
Чтение спортивных газет и журналов	20	31	12	9	38
Прослушивание спортивных радиопередач	7	11	27	30	25
Просматривание спортивных телепередач	30	33	25	10	3

Заключение. Таким образом, проведенное исследование подтверждает предположение о том, что физическая культура занимает незначительное место в структуре свободного времени учащихся старших классов, что требует необходимых педагогических мер по оптимизации физической подготовленности.

Данный вывод вызывает необходимость разработки мер, направленных на оптимизацию и увеличение времени отводимым на активные занятия физической культурой и спортом. Основным педагогическим средством в этом направлении должна стать повсеместная пропаганда физической культуры, как определяющего средства формирования здорового подрастающего поколения.

Использованная литература

1. Варламов, Д.Б. Значение физической культуры для детей школьного возраста / Д.Б. Варламов, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (19). [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) – Дата доступа: 20.04.2019.

2. Тошина, Н.С. Физическая культура: курс лекций / Н.С. Тошина. – Брест: Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2014. – 218 с.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Д.Ю. Шестун, Л.В. Пальвинская

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dima.shestun@mail.ru

Актуальность. Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека, проявляется в профессиональной и спортивной деятельности, в повседневной жизни людей. Необходима выносливость при выполнении любого вида физической деятельности. У детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, снижен уровень развития выносливости, именно поэтому развитие данного физического качества для них так существенно. Выносливость является базой для развития всех двигательных способностей. Развивая выносливость, можно способствовать разностороннему и гармоничному развитию двигательных способностей.

Цель исследования – оценить эффективность разработанной программы развития выносливости у детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Материалы и методы. Для достижения цели использовались следующие методы:

- изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) при помощи пробы Мартине-Кушелевского.

- контрольно-педагогическое тестирование: удержание равновесия из положения правой стопы перед левой, руки в стороны и метание мяча в круг 1×1 м с расстояния 5 м (координационные способности); бросок баскетбольного мяча одной рукой (силовые способности); подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, приседания (силовая выносливость); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); бег 30 м и отведение рук за 10 с (скоростные способности); наклон вперед из положения сидя (гибкость); 6-минутная ходьба (общая выносливость).

Педагогический эксперимент был проведен в условиях государственного учреждения образования «Гимназия № 32 г. Минска» с 08.11.18 по 22.12.18. В ходе эксперимента дети среднего школьного возраста, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, идентичные по уровню физической подготовленности, были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 10 человек в каждой.

Дети контрольной группы занимались по программе учебного учреждения:

1. Урок физической культуры: 2 раза в неделю. Подготовительная часть урока (10 мин) состояла из упражнений в ходьбе и медленном беге, общеразвивающих упражнений. Основная часть (30 мин) включала в себя упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, упражнения на развитие координационных и силовых способностей, подвижные игры. Заключительная часть (5 мин) состояла из упражнений на внимание и восстановление дыхания.

2. Час здоровья, 1 раз в неделю по 45 мин. Состоял из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная и заключительная части были как на уроке физической культуры. В основную часть включались элементы спортивных игр: баскетбола (стойка игрока; передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места), футбола (передвижения приставным шагом; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы), волейбола (стойка игрока; передвижения, прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача).

Лица экспериментальной группы занимались по разработанной программе восстановления, направленной на развитие выносливости, которая включала:

1. Утреннюю гимнастику (УГ) – ежедневно по 10 мин. Цель: повышение общего жизненного тонуса и обеспечение включения в повседневную деятельность. Выполнялся комплекс УГ, состоящий из 10 общеразвивающих упражнений.

2. Урок физической культуры – 2 раза в неделю по 45 мин. Подготовительная часть урока (8 мин), включала: ходьбу и бег в медленном темпе, перестроение в колонны по два, ходьбу с остановкой по сигналу, с изменением направления движения, с различным положением рук, общеразвивающие упражнения. Основная часть (32 мин), включала 4–6 упражнений для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, которые повторялись 2–3 раза. За время проведения эксперимента учащиеся осваивали: напрыгивания (на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, в упор на коленях на гимнастического козла), упражнения в равновесии (ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, повороты на носках, приседание на двух ногах, комбинация из разученных упражнений), висы (вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине), упоры (спливание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке),

акробатические упражнения (группировка из положения лежа на спине, перекал вперед в группировке, кувырок вперед, полушпагат с опорой на руки). Упражнения для развития координации выполнялись в среднем темпе (количество упражнений на уроке – 2–3, по 2 серии, отдых между сериями составлял 30 с), упражнения для развития силовых способностей (выполнялись в среднем темпе, количество упражнений в комплексе – 2–4, по 2 серии, отдых между сериями составлял 30 с). В конце основной части включались 1–2 подвижные игры. Подвижные игры соответствовали возрасту детей и были направлены на развитие выносливости: «Кто точнее?», «Кто меньше?», «Смена лидеров», «Круговорот». Заключительная часть продолжалась 5 мин, выполнялась медленная ходьба, упражнения на расслабление, внимание и восстановление дыхания.

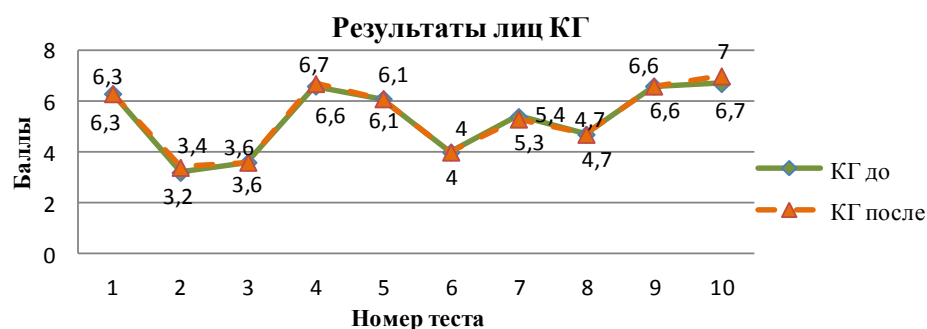
3. Дополнительные занятия – 2 раза в неделю по 40 мин. Подготовительная и заключительная части были такие как на уроке физической культуры, а основная часть состояла из подвижных игр и эстафет, направленных на развитие выносливости: «Не давай мяч водящему», «Салки», «Смена мест», «Линейная эстафета с бегом».

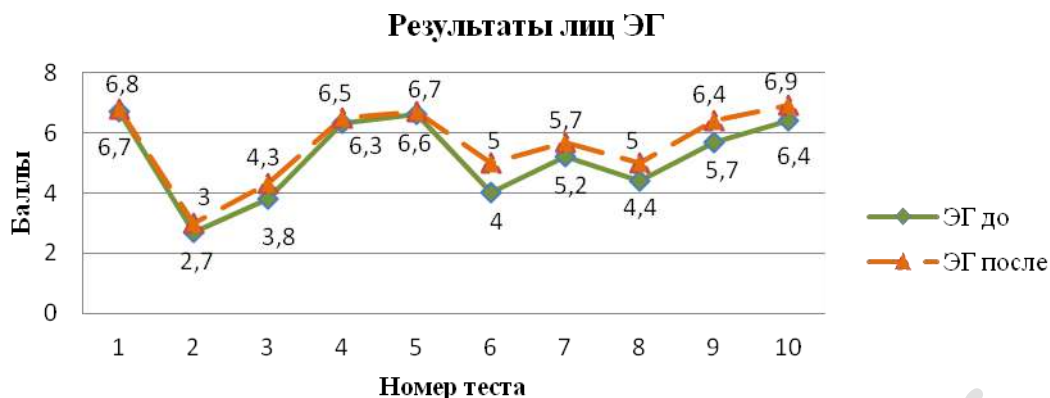
4. Час здоровья, 1 раз в неделю по 45 мин, по содержанию соответствовал часу здоровья, проводимому у лиц КГ.

При применении программы развития выносливости дозирование нагрузки осуществлялось на основе измерения пульса. При пульсе в начале занятия от 72 до 78 уд/мин учащимся давалась запланированная нагрузка, при пульсе 80 уд/мин и более занимающиеся при построении становились в конце шеренги, они выполняли нагрузку более низкой интенсивности. Затем пульс измерялся в конце подготовительной части, в основной части: после выполнения каждого из упражнений для обучения двигательным умениям и навыкам из раздела гимнастики, упражнений для развития координационных и силовых способностей, во время и после подвижных игр. Если у учащихся пульс после выполнения заданий был менее 120 уд/мин, то интенсивность и объем нагрузки повышались, более 160 уд/мин – снижались, пульс 120–160 уд/мин свидетельствовал об эффективной работе. При повышенном пульсе снижение нагрузки осуществлялось за счет активного отдыха, состоящего из упражнений на расслабление и восстановление дыхания. В конце заключительной части занятия значение пульса от 80 до 96 уд/мин свидетельствовало о хорошем восстановлении, свыше 96 уд/мин – об избыточной нагрузке и плохом восстановлении.

Результаты и их обсуждение. При индивидуальном анализе результатов пробы Мартине-Кушелевского в начале исследования у 70% лиц КГ и 80% обследуемых ЭГ выявлены неудовлетворительные реакции ССС на нагрузку, что указывало на снижение функционального состояния ССС. После применения разработанной программы у лиц КГ и ЭГ уменьшилось число неудовлетворительных реакций до 60% и 50% соответственно.

На рисунке предоставлена динамика результатов тестирования физической подготовленности лиц КГ и ЭГ до и после применения разработанной программы.





Наименования номеров тестов:

- | | |
|---|--|
| 1 – Бросок баскетбольного мяча одной рукой | 6 – Наклон вперед из положения сидя |
| 2 – Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 7 – 6-минутная ходьба |
| 3 – Приседания | 8 – Удержание равновесия из положения правой стопы перед левой |
| 4 – Прыжок в длину с места | 9 – Метание мяча в круг 1*1 м с расстояния 5 м |
| 5 – Бег 30 м | 10 – Отведение рук в стороны за 10 с |

Рисунок 1 – Результаты тестирования физической подготовленности лиц КГ и ЭГ до и после применения разработанной программы (в баллах)

Заключение. Об эффективности разработанной программы развития выносливости свидетельствует увеличение у детей ЭГ ее уровня по сравнению с исходным на 9% ($P < 0,05$), в то время как у детей КГ изменений практически не произошло. А также более значительное улучшение функционального состояния ССС и уровня развития двигательных способностей в целом у лиц ЭГ, по сравнению с детьми КГ. Разработанная нами программа может быть рекомендована для применения у детей среднего школьного возраста, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях в учреждениях общего среднего образования.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В.В. Шутов, В.Г. Иванов

Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: dekanffv@tut.by- mail: ivanov.mpsd@mail.ru

Известно, что вопросы физического воспитания детей тесно связаны с проблемой их здоровья. Однако усложнение учебных школьных программ автоматически сократило двигательную активность и увеличило тем самым дефицит мышечной деятельности школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии.

Одной из важнейших задач физической культуры является систематический контроль функционального состояния школьников как минимум три раза в год (осенью, зимой и весной) и на этой основе корректировать предложенные учителем