

ОПТИМИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ

Снежицкий П.В.,

Вердомичский УПК «Детский сад – средняя школа» Свислочского р-на Гродненской области,

Григоревич В.В., канд. ист. наук, доцент,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,

Филиппов В.А.,

Брестский государственный технический университет,

Республика Беларусь

Учебная работа по физической культуре в сельских школах (2 урока в неделю) не может в полной мере решить весь комплекс задач физического воспитания детей и подростков и обеспечить их должное двигательное развитие на уровне современных требований.

Реально возможный и экономически малозатратный путь – это оптимизация двигательной активности сельских школьников посредством организации эффективной внеклассной физкультурно-оздоровительной работы [5].

Наиболее актуальным при обеспечении качества учебно-воспитательного процесса на внеклассных занятиях по физической культуре в сельских школах является проблема малочисленности. В сельской средней малочисленной школе обучается во второй и третьей ступенях (V–XI классы) около 40–50 учеников. В таких школах на урочные занятия организован подвоз детей из удаленных деревень. На внеклассные физкультурные занятия, спортивные секции и кружки, которые проводятся во внеурочное, часто вечернее время, учащиеся вынуждены добираться самостоятельно, преодолевая при этом от 3–5 до 10 км, что значительно снижает посещаемость. Данные проблемы затрудняют комплектование спортивных секций учащимися одного возраста и пола. Поэтому группы для наиболее распространенных форм внеклассных физкультурных занятий в сельской малочисленной школе формируются из мальчиков и девочек всех классов II и III ступеней в возрасте от 10 до 17 лет [1]. Это требует от них личностно-ориентированного, дифференцированного и других эффективных подходов при нормировании физических нагрузок. В сельской местности Гродненской области таких школ более 76 %, а в Республике Беларусь – более 83 %.

Для решения данных проблем нами была разработана технология оптимизации двигательной активности школьников на внеклассных занятиях, как одной из наиболее доступных и востребованных форм физического воспитания, с учетом особенностей социогенеза сельской местности. Она основывалась на инновационных подходах к организации, содержанию и методике физического воспитания, основанных на индивидуализации и дифференциации УВП, способных значительно повысить уровни физической подготовленности и здоровья детей, проживающих в сельской местности. Основными положениями данной технологии стали:

1. Нормирование физических нагрузок на занятиях в разновозрастной и разнополой секции ОФП с оздоровительной направленностью, адекватных уровню физического здоровья сельских школьников на основе оперативного контроля текущей физической работоспособности учащихся.

2. Оптимизация функционального состояния учащихся в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и морфофункционального воздействия соответственно годичной динамике и характеру двигательной активности сельских школьников.

Технологическая цепь в системе организации УВП в секции ОФП строилась следующим образом:

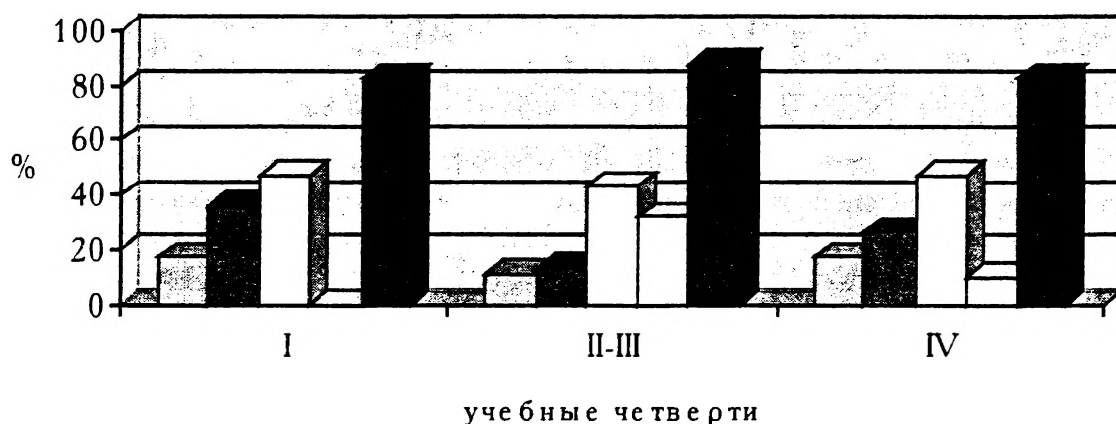
- определение уровней физического здоровья и физической подготовленности учащихся;
- определение характера и объема двигательной активности учащихся в повседневной жизнедеятельности;
- разработка индивидуальных режимов двигательной активности для учащихся на внеклассных секционных занятиях ОФП с оздоровительной направленностью;
- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение УВП секций ОФП с оздоровительной направленностью;
- реализация индивидуальных двигательных режимов учащихся в процессе занятий в секции ОФП с оздоровительной направленностью;
- коррекция индивидуальных двигательных режимов на каждое конкретное занятие в соответствии с изменением показателей физической работоспособности учащихся;
- ежемесячная коррекция индивидуальных двигательных режимов в соответствии с изменением показателей УФЗ и УФП учащихся;

- мониторинг динамики показателей умений и навыков, УФЗ и УФЗП учащихся в течение учебного года;
- определение уровней физического здоровья и физической подготовленности учащихся;
- анализ и обобщение результатов реализации технологии, определение ее эффективности и разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных двигательных режимов школьников на летние каникулы.

Занятия в секции ОФЗ в режиме дня сельских школьников проводились с учетом занятости их другими видами повседневной деятельности:

- в первой четверти (сентябрь – октябрь) – с 19.30 до 20.30 часов;
- во второй и третьей четвертях (ноябрь – март) – с 18 до 19 часов;
- в четвертой четверти (апрель – май) – с 16.30 до 17.30 часов.

Суммарная интенсивность физических нагрузок на внеклассных занятиях изменялась по четвертям на протяжении учебного года (рисунок 1).



■ 1 (70 - 80 уд /мин) ■ 2 (80 - 100 уд /мин) □ 3 (100 - 130 уд /мин) □ 4 (130 - 160 уд /мин) ■ 5 (80 - 160 уд /мин)

Рисунок 1 – Содержание нагрузок различной интенсивности на внеклассных секционных занятиях ОФЗ с оздоровительной направленностью в I – IV четвертях:
1 – организационно-методические моменты занятия, 2 – ФН низкой интенсивности,
3 – ФН умеренной интенсивности, 4 – ФН высокой интенсивности,
5 – общая моторная плотность урока

Различное соотношение интенсивности физических нагрузок по четвертям связано с динамикой ее суммарных показателей у сельских школьников в течение года. В осенний и весенний периоды сельскохозяйственных работ суммарный дневной объем физических нагрузок учащихся 12–14 лет сельских школ достаточно высок. Это приводит к переутомлению и отрицательно сказывается на физической работоспособности в эти периоды. Поэтому в содержание внеклассных занятий были включены средства физической культуры, способствующие воспитанию физических качеств, не требующих больших энергетических затрат. В основную часть занятий включены упражнения восстановительной гимнастики, разработанные на основе акробатических упражнений, выполняемых преимущественно в низкодинамичном и статичном режимах.

В ноябре – феврале объем двигательной активности заметно снижается и стабилизируется физическая работоспособность сельских школьников. Поэтому в этот период средства физической культуры направлялись на воспитание энергоемких физических качеств.

Исходя из вышеуказанных положений, содержание программы и календарное планирование на протяжении учебного года было основано на поэтапном включении средств физической культуры в УВП и составлялось с учетом следующих особенностей:

- в первой четверти преобладали физические упражнения восстанавливающего и общеукрепляющего характера, а также физические упражнения, направленные на воспитание гибкости, быстроты и ловкости;

- во второй и третьей четвертях в большем объеме применялись упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости;

- в четвертой четверти на занятиях, как и в первой четверти, применялись физические упражнения восстанавливающего и общеукрепляющего характера, а также физические упражнения, направленные на воспитание гибкости, быстроты и ловкости.

Индивидуальная моторная плотность занимающихся на месячный цикл регулировалась посредством уравнений множественной линейной регрессии, построенных для определения необходимой моторной плотности (МП) занятия по методике В.А. Медведева [2]. Такой подход позволил определять индивидуальные показатели физических нагрузок, рассчитываемые на основании результатов тестирования УФЗ школьников. При этом учащиеся делились на группы с близкими показателями УФЗ, и для них рассчитывались показатели физической нагрузки. В этом случае в рамках решения общих для всей группы задач реализовывался дифференцированный подход, обусловленный генеральным критерием – состоянием физического здоровья каждого ученика.

Организация и проведение занятий осуществлялись посредством личностно-ориентированного подхода, что позволило решить проблему адекватности физической нагрузки для каждого занимающегося его биологическому возрасту, функциональному развитию и физической подготовленности. Индивидуальная моторная плотность на конкретное занятие корректировалась с учетом показателей оперативного состояния физической работоспособности по индексу Руфье [5].

В основной части занятий использовались преимущественно игровой метод и метод «круговой тренировки». Деление учащихся на подгруппы позволяло избежать неоправданных простоев, связанных с ожиданием очереди к спортивным снарядам и оборудованию для выполнения очередной попытки и т. д. К тому же метод «круговой тренировки» позволяет индивидуализировать нормирование физических нагрузок с применением оперативного самоконтроля на основе пульсометрии учащихся.

Разработанная технология оптимизации двигательной активности сельских школьников в секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью с учетом особенностей их физического развития и функционального состояния позволила повысить уровень их физической подготовленности и укрепить физическое здоровье за счет индивидуализации режимов двигательной активности учащихся в школах Свислочского района Гродненской области.

Установлено, что использование технологии оптимизации двигательной активности на внеклассных занятиях у сельских школьников 12–14 лет позволило увеличить у девочек УФЗ на 45,93 % ($p \leq 0,026$) и УФП на 9,17 % ($p \leq 0,05$), у мальчиков УФЗ на 42,64 % ($p \geq 0,007$) и УФП на 16,07 % ($p \leq 0,05$).

Получено достоверное увеличение показателей физической подготовленности учащихся 12–14 лет сельских школ в воспитании: выносливости на – 18,4 %, гибкости – на 15,3 %, быстроты – на 11,1 %, силы – на 11,1 %, ловкости – на 3,8 %. Произошло существенное улучшение показателей физического здоровья, что выразилось в сокращении заболеваемости учащихся острыми респираторными инфекциями на 54,4 %. Кроме того, достигнуто снижение числа часто болеющих детей на 83,3 %. Вследствие этого улучшилась посещаемость учебных занятий на 18,3 % и внеклассных физкультурных занятий на 21,2 %.

1. Аб зацвярджэнні палажэння аб установе, якая забяспечвае атрыманне агульнай сярэдняй адукацыі: пастанова Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь, 7 ліпеня 2004 г., № 44 // Нац. реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2004. – № 121. – 8/11273.

2. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 274 с.

3. Снежицкий, П.В. От двигательной активности школьников – к их физической работоспособности / П.В. Снежицкий // Народная асвета: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2008. – № 6. – С. 56–71.

4. Снежицкий, П.В. Состояние и проблемы физического воспитания сельских школьников / П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы Международной научной конференции, Гродно, 25–27 апреля 2001 г. / Гродненский госуниверситет; редкол.: И.В. Муравов [и др.]. – Гродно, 2001. – С. 59–60.

5. Снежицкий, П.В. Оптимизация физических нагрузок: управление воспитанием физических качеств на внеклассных занятиях в сельской малокомплектной школе / П.В. Снежицкий // Народная асвета: навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс. – 2007. – № 4. – С. 85–87.