

Повышение эффективности содержания учебного процесса на уроках физической культуры младших школьников

Разумов Дмитрий Павлович

E-mail: razumov.dp2005@gmail.com

Актуальность. В последние годы ученые и общественность с тревогой отмечают обострение проблемы сохранности здоровья школьников [1]. В письме Министерства образования Российской Федерации подчеркивается: "По данным разных исследований за последнее десятилетие, здоровы лишь 5-15% школьников. Минздравом России называются следующие цифры по 2022 году: в начальной школе здоровы 11-12 % детей, в основной 8%, в средней 5%, при этом 79% детей имеют пограничные нарушения психического здоровья" [1].

Подчеркивается, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школой, основными причинами этого являются перегрузка и действующие стандарты обучения и воспитания. Проблема борьбы с перегрузками может быть решена, по крайней мере, двумя путями:

- 1) нормализацией (уменьшением) учебной нагрузки;
- 2) увеличением работоспособности детей за счет улучшения таких базовых компонентов здоровья, как физическое развитие и физическая подготовленность.

При этом важно иметь в виду, что "физическая подготовленность является интегрированным выражением адаптивных возможностей детского организма, входит в понятие его здоровья".

В современном образовании наблюдается противоречие между природными потребностями детей в развитии ведущих базовых компонентов и несформированностью условий для их достаточной реализации.

В развитии духовной, чувствительно-эмоциональной и физической сфер человека существует тесная взаимосвязь и взаимообусловленность, что позволяет добиваться реализаций разноплановых задач обучения и воспитания школьников путем активизации двигательной деятельности. В этом случае целесообразно формируются базовые компоненты здоровья ребенка [1].

Цель работы – экспериментально обосновать методику повышения эффективности содержания учебного процесса на уроках физической культуры младших школьников.

Для достижения поставленной цели в соответствии с объектом, предметом и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие задачи исследования:

- 1) Выявить интерес учащихся младших классов к различным видам деятельности.
- 2) Определить уровень физической подготовленности учащихся младших классов.
- 3) Экспериментально обосновать эффективность использования разнообразных средств в целях повышения двигательной активности на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогические испытания;
- регистрация соревновательной деятельности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Результаты исследования.

Выяснение начального уровня физической подготовленности и ее изменения в ходе эксперимента осуществлялось путем тестирования. Учащиеся подвергались тестированию два раза: до эксперимента и после эксперимента. Тестирование, проводившееся до эксперимента, позволило определить начальный уровень физической подготовленности учащихся 3 классов.

Как показало исходное тестирование, результаты физической подготовленности детей младших групп в среднем находятся на одном уровне. Небольшие различия обнаружены в прыжках в длину: 141,09 см- контрольная группа, а учащиеся экспериментальной группы показали результат 138,09 см, в подтягивании, где показатель контрольной группы равен 4,51,4 раз, а экспериментальной группы 4,01,5 раз; в целом же уровень физической подготовленности учащихся обеих групп одинаков. После эксперимента проведено повторное тестирование, для того чтобы сравнить полученные данные физической подготовленности учащихся с уже имеющимися первоначальными результатами и сделать вывод произошли ли изменения в физической подготовленности детей до и после эксперимента.

Как видно, изменения произошли по всем показателям. В контрольной группе результаты ухудшились по сравнению с предыдущими данными, результаты экспериментальной группы по сравнению с первоначальными данными улучшились. В контрольной группе при приеме контрольного норматива челночный бег 3х10 м в начале эксперимента учащиеся показывали результат 9,50,4 сек., при повторной же сдаче этот результат был 9,70,4 сек. То же самое произошло при сдаче норматива бег на 30 м. В начале эксперимента средний результат был 5,90,2 сек., в конце этот результат уже составил 6,20,2 сек. В прыжках в длину с места показатель был равен 1419 см, в конце эксперимента стал 1379 см. Среднее число подтягиваний в начале было 4,5 1,4 раз, в конце стало 4,01,4 раз. Также и в поднимании туловища из упора лежа с согнутыми коленями- 342,2 раз в начале и 312,3 раз в конце эксперимента. В экспериментальной группе результаты повторного тестирования улучшились по сравнению с начальными данными. В челночном беге средний показатель в начале эксперимента был 9,50,42 сек., в конце 9,30,5 сек. В беге на 30 м время составило 5,90,2 сек. в начале и 5,60,2 сек. в конце. В прыжке в длину с места среднее расстояние в начале было 138 9 см. и в конце дети прыгнули на 14410 см. Сдвиги произошли и в подтягивании. Среднее число раз в первом случае составило 4,01.5 раз в повторном случае дети подтягивались в среднем 4,81,6 раз. И в поднимании туловища из упора лежа с согнутыми коленями в начале составило 342,3 раза и в конце 382 раз.

Выводы.

- 1) Следует признать, что результаты нашего исследования подтверждают обоснованность беспокойства ученых и специалистов по поводу неудовлетворительного состояния здоровья школьников.
- 2) В младшем школьном возрасте у детей имеется высокий уровень интереса к занятиям физической культурой, что необходимо использовать для повышения уровня здоровья с использованием средств физического воспитания.
- 3) Совокупность примененных нами форм, средств и методов физического воспитания в специально организованных условиях экспериментально доказывает эффективность предлагаемой методики повышения эффективности содержания учебного процесса физического воспитания младших школьников.

Источники и литература

- 1) Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физического воспитания в 1-5 классах/ В.Ф. Ломейко.- М., 2018.