

children's cardio-respiratory system incidence is emphasized, which is the most sensitive indicator of any adverse effects on the child's body. These negative trends have been observed for the child population of Belarus, Russia and Ukraine. The results of the formative experiment have shown a positive impact of the innovative technique of complex breathing exercises on the health of primary school pupils in the experimental groups during a walk in an extended day-care group, that has led to an increase in the range of reserve possibilities of effectiveness and efficiency, functional stability and mobilization capacity of the cardiorespiratory system. The direction of future research is to study and analyze the possibility of using innovative techniques of complex breathing exercises in the learning process of secondary and high school students, as well as higher education students.

Keywords: physical state, primary school pupils, innovative technique of complex respiratory exercises, external respiration function, state of health.

Подано до редакції 13.08.14

УДК 796.011.3:373(476.2)

Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЧАСА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

В статье рассмотрены содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с младшими школьниками, посещающими группу продлённого дня. Данная статья содержит результаты апробации авторской программы, показавшей свою высокую эффективность в длительном педагогическом эксперименте. Она внедрена в ряд учреждений образования, а также физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу детских оздоровительных лагерей г. Гомеля (Беларусь), Российской Федерации и Украины.

Ключевые слова: физическое развитие, уровень физической подготовленности, физическая работоспособность, группа продлённого дня, младшие школьники, программа физкультурно-оздоровительных занятий, состояние здоровья.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами. Суммарно имеющиеся данные дают убедительную картину значительно ухудшенного (и ухудшающегося) состояния здоровья детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, которые некоторые авторы определяют как «синдром экологической дезадаптации» [1, 4, 5]. При этом выражен рост заболеваемости кардиореспираторной системы у детей, являющейся наиболее чувствительным индикатором любого неблагоприятного воздействия на организм ребенка. Отмеченные негативные тенденции характерны для детского населения Беларуси, России и Украины [1].

Возникшие в настоящее время социально-экономические и экологические проблемы, с которыми многие специалисты связывают ухудшение физического развития, функционального состояния, уровня физической подготовленности и, как следствие, ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, предъявляют повышенные требования к физкультурно-оздоровительным занятиям с детьми, как одной из основных организованных форм физического воспитания младших школьников в группах продлённого дня (ГПД).

Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор. Согласно полученным данным анкетирования воспитателей учреждений общего среднего образования г. Гомеля 90,3% респондентов не имеют специального физкультурного образования. В связи с этим, воспитательной функции ГПД, как приоритетной функции, отдали предпочтение 59,2% респондентов, оздоровительной – 31,0%, образовательной – 4,9%, другой – 4,9%.

При выявлении причин, снижающих эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в ГПД, на низкий уровень мотивации у детей указали 31,5%; на отсутствие в школе необходимого спортивного инвентаря – 29%, спортивной одежды и обуви у детей – 19,4%, желаний у педагогов к работе – 14,5%, необходимых знаний и методики проведения занятий – 4,8%; 0,8% – другие обстоятельства.

Доминирующим средством формирования мотивации у младших школьников к занятиям физическими упражнениями со стороны респондентов являются беседы (33,2%), личный пример воспитателя (25,1%), физкультурная деятельность (22,7%), замечания, как средство напоминания (11,2%), использование видео-

материалов, агитирующих к ведению здорового образа жизни (5,4%) и 2,4% – другие мероприятия [2].

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается данная статья. В настоящее время, согласно данным мировой и отечественной статистики, отмечается существенное снижение физического состояния детей, увеличение заболеваемости по всем классам болезней и, прежде всего, кардиореспираторной системы [1].

Проведенный нами анализ социологических исследований позволил сделать заключение о том, что среди младших школьников необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья, а воспитатели средних школ нуждаются в разработке программно-методических материалов по физическому воспитанию младших школьников в группах продленного дня.

Цель исследования – разработать, экспериментально обосновать и внедрить в практику программу физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня, проживающих в экорационных условиях.

Изложение основного материала исследования. С целью выявления воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды на организм школьников, нами был проведен сравнительный анализ показателей функционального состояния и физического развития детей младшего школьного возраста г. Гомеля и области (уровень РЗС 1-5 Ки/км², 5-15 Ки/км²) с должными показателями, разработанными ведущими специалистами Гомельского медицинского университета, и данными, полученными на школьниках из «чистого» региона страны (г. Минск).

Так, были выявлены достоверно низкие ($p < 0,05-0,001$) показатели относительной кистевой динамометрии, жизненной емкости лёгких, гипоксических проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи). При этом существенные отклонения от нормы зафиксированы в показателях частоты сердечных сокращений, пульсового давления, систолического и диастолического давления [1, 2].

Исследование физической подготовленности выявило неоднородную структуру развития двигательных качеств у младших школьников г. Гомеля и области. Так, если у мальчиков отмечаются низкие показатели в уровне развития двигательно-координационных способностей, скоростной и общей выносливости, то у девочек – в показателях скоростно-силовых качеств, двигательно-координационных способностей, скоростной и общей выносливости.

Сравнительный анализ физической подготовленности младших школьников, проживающих в г. Гомеле и области (уровень РЗС 1-5 Ки/км², 5-15 Ки/км²), с аналогичными данными младших школьников г. Минска, проживающих в «чистой»

зоне, показал, что физическая подготовленность младших школьников находится на среднем уровне и не имеет достоверных различий, за исключением показателей выносливости у мальчиков 1-4 классов г. Гомеля и Гомельской области.

Из вышеизложенного следует, что многие показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, характеризующие физическое состояние младших школьников г. Гомеля и области, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, находятся на достаточно низком уровне. Вследствие этого возникла необходимость разработки новых подходов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий, реализация которых способна повысить функциональные возможности организма, физическую подготовленность и улучшить состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

Нами была разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа с преимущественным развитием общей выносливости у детей. Данная программа состоит из теоретической и практической части. Содержание теоретической части дополняет тематику учебной программы «Физическая культура и здоровье» для младших школьников, а практическая часть заключается в реализации спортивных часов в объеме 172 часа в учебном году.

Спортивный час в группах продленного дня состоял из традиционных трех частей. Содержание подготовительной части (8–10 минут) включало игровые и строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения; игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников.

В основной части физкультурно-оздоровительного занятия (40–50 минут) увеличена доля подвижных игр с акцентом на развитие общей выносливости, элементов подвижных и спортивных игр, а также динамических упражнений аэробной направленности, которые повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы детей, регулируют вегетативный гомеостаз и эмоциональный тонус.

Физкультурно-оздоровительное занятие заканчивалось выполнением упражнений на растягивание и мышечной релаксацией (2-3 минуты), малоподвижными играми на внимание и осанку [3].

С целью выявления эффективности воздействия инновационной методики комплексной дыхательной гимнастики на функциональное состояние кардиореспираторной системы, а также улучшение состояния здоровья учащихся I ступени образования, нами был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие дети 8–9 лет учреждений общего среднего образования города Гомеля, посещающие ГПД в количестве 127 человек (76 человек и 51 человек, соответственно). Были сформирова-

ны по две экспериментальные (ЭГ, n=31 и n=29) и две контрольные (КГ, n=45 и n=22) группы, которые являлись относительно одинаковыми по морфофункциональным и двигательным характеристикам и в среднем достоверно не отличавшиеся друг от друга. Дети КГ занимались по общепринятым рекомендациям, в то время как испытуемым ЭГ были предложены разработанные экспериментальные занятия, оздоровительная эффективность которых оценивалась по результатам показателей, отражающих выраженность

уровня физической подготовленности и физической работоспособности.

Так, за время проведения педагогического эксперимента установлено значительное преимущество в тестах младших школьников 8–9 лет ЭГ над КГ ($p < 0,05$), при этом прирост показателей физической подготовленности испытуемых контрольных групп 8 и 9 лет составил 13,9 и 6,4%, соответственно, в то время как в экспериментальных группах – 60,2 и 24,7%, соответственно.

Таблица 1

Прирост показателей физической подготовленности у детей 8 лет экспериментальной и контрольной групп за период формирующего педагогического эксперимента

| Контрольное упражнение | Пол | ЭГ (n=31) | | | КГ (n=45) | | |
|---|-----|-----------|---------|--------|-----------|----------|--------|
| | | абс. | отн., % | t | абс. | отн., % | t |
| Наклон вперед (см) | М | 0,02 | 0,8 | t=0,01 | 0,06 | 5,6 | t=0,04 |
| | Д | 4,58 | 166,5* | t=2,36 | 2,96 | 104,6 | t=1,61 |
| Челночный бег 4×9 м (с) | М | -0,56 | -4,6* | t=2,38 | 0,04 | 0,3 | t=0,24 |
| | Д | -0,59 | -4,7* | t=2,25 | 0,2 | 1,6 | t=1,45 |
| Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д) | М | 5,05 | 476,4** | t=3,10 | -0,12 | -13,5 | t=0,25 |
| | Д | 3,78 | 20,7** | t=3,51 | 1,7 | 9,1** | t=2,75 |
| Прыжок в длину с места (см) | М | 11,14 | 9,6* | t=2,15 | 5,03 | 4,2 | t=0,97 |
| | Д | 13,57 | 12,6* | t=2,46 | 5,09 | 4,7 | t=0,98 |
| Шестиминутный бег (м) | М | 51,11 | 4,4* | t=2,50 | -142,3 | -12,0*** | t=5,4 |
| | Д | 148,75 | 15,5** | t=2,96 | 71,94 | 7,2 | t=1,72 |
| Бег 30 м (с) | М | -0,21 | -3,4 | t=1,43 | -0,08 | -1,3 | t=0,71 |
| | Д | -0,23 | -3,5 | t=2,04 | 0,17 | 2,6 | t=1,37 |
| ИГСТ (усл. ед.) | М | 8,2 | 21,6** | t=3,1 | 3,2 | 8,2 | t=1,33 |
| | Д | 7,9 | 21,0* | t=2,3 | 1,9 | 4,6 | t=0,71 |

Примечание: Здесь и далее достоверность различий: * – при $p < 0,05$, ** – при $p < 0,01$, *** – при $p < 0,001$ (t-критерий Стьюдента).

Таблица 2

Прирост показателей физической подготовленности у детей 9 лет экспериментальной и контрольной групп за период формирующего педагогического эксперимента

| Контрольное упражнение | Пол | ЭГ (n=29) | | | КГ (n=22) | | |
|---|-----|-----------|---------|--------|-----------|---------|--------|
| | | абс. | отн., % | t | абс. | отн., % | t |
| Наклон вперед (см) | М | 2,92 | 140,4 | t=1,0 | 0,6 | 20,7 | t=0,19 |
| | Д | 3,13 | 39,1 | t=1,39 | 0,88 | 10,8 | t=0,32 |
| Челночный бег 4 × 9 м (с) | М | -1,1 | -9,0** | t=3,68 | -0,35 | -2,9 | t=0,99 |
| | Д | -0,35 | -3,0 | t=1,22 | -0,3 | -2,6 | t=1,29 |
| Вис на согнутых руках (с) (м) / поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (д) | М | 0,42 | 28 | t=0,61 | 0,11 | 6,1 | t=0,11 |
| | Д | 5,13 | 25,7*** | t=4,46 | 2,1 | 10,1 | t=1,59 |
| Прыжок в длину с места (см) | М | 19,26 | 15,3** | t=3,03 | 8,67 | 6,8 | t=1,16 |
| | Д | 6,02 | 4,7 | t=0,94 | 1,72 | 1,4 | t=0,27 |
| Шестиминутный бег (м) | М | 110,25 | 9,3*** | t=3,85 | 54,92 | 4,5 | t=1,58 |
| | Д | 139,6 | 12,9*** | t=4,28 | 70,05 | 6,4* | t=2,45 |
| Бег 30 м (с) | М | -0,37 | -6,2 | t=1,27 | -0,19 | -3,2 | t=0,96 |
| | Д | -0,16 | -2,7 | t=1,14 | -0,1 | -1,7 | t=0,73 |
| ИГСТ (усл. ед.) | М | 9,4 | 23,6* | t=2,8 | 4,2 | 10,4 | t=1,17 |
| | Д | 7,8 | 20,1* | t=2,6 | 3,9 | 9,9 | t=1,08 |

Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых ЭГ, следует полагать, объясняется увеличением доли подвижных игр во время спортивных часов, преимущественно за счет упражнений, развивающих общую выносливость, а также упражнений аэробной направленности.

Анализ уровня физической работоспособности (по ИГСТ) у младших школьников ЭГ к концу педагогического эксперимента показал его достоверный прирост на 8,33 усл. ед. (21,6%; $p < 0,05$), в то время как у детей КГ достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (табл. 1, 2).

Выводы. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для младших школьников в группах продленного дня основана на организационно-функциональной модели управления, состоит из теоретической и практической части. Последняя представляет собой совокупность разделов: знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие двигательных способностей и реализована в объеме 172 часа в учебном году.

Полученные результаты подтвердили ее высокую эффективность применения. Так, при одинаковом количестве проведенных спортивных часов в учебном году (172 часа), учащиеся ЭГ добились значительно лучших результатов во всех упражнениях контрольно-педагогических испытаний. Позитивные сдвиги отмечены у детей 8 лет ЭГ в показателях шестиминутного бега на 51,11 м (4,4%; $p < 0,05$) у мальчиков и 148,75 м (15,5%; $p < 0,01$) у девочек; челночном беге 4×9 м, соответственно, на 0,56 с (4,6%; $p < 0,05$) и 0,59 с (4,7 %; $p < 0,05$); прыжке в длину с места – на 11,14 см (9,6%; $p < 0,05$) и 13,57 см (12,6%; $p < 0,05$); висе на со-

гнутых руках у мальчиков – на 5,05 с (476,4%; $p < 0,01$) и поднимании туловища из положения лежа на спине у девочек на 3,78 раза (20,7%; $p < 0,01$), а также наклоне вперед у девочек на 4,58 см (166,5%; $p < 0,05$).

За период формирующего педагогического эксперимента прирост показателей уровня физической подготовленности у детей 9 лет ЭГ в шестиминутном беге составил 110,25 м (9,3%; $p < 0,001$) у мальчиков и 139,6 м (12,9%; $p < 0,001$) у девочек; 19,26 м (15,3%; $p < 0,01$) у мальчиков в прыжке в длину с места; 5,13 раза (25,7%; $p < 0,001$) у девочек в поднимании туловища из положения лежа на спине; 1,1 с (9,0%; $p < 0,01$) у мальчиков в челночном беге 4×9 м.

За время проведения педагогического эксперимента прирост показателей физической подготовленности детей 8 и 9 лет контрольных групп составил 13,9 и 6,4%, в то время как в экспериментальных – 60,2 и 24,7%, соответственно ($p < 0,05$).

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивных часов для младших школьников, посещающих группу продленного дня и проживающих в неблагоприятных экорационных условиях, является эффективным средством для повышения физической работоспособности и уровня развития физических качеств – аэробной выносливости, силы и силовой выносливости, скоростно-силовых проявлений, а также улучшения состояния их здоровья, экспериментально подтвердила свою результативность и может быть рекомендована для целенаправленного использования в образовательном процессе детей 8–9 лет, проживающих в неблагоприятных экорационных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лин Д.Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова; под. науч. ред. Д.Г. Лина // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.

2. Осипенко Е.В. Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня учреждений общего среднего образования / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – № 1 (95). – С. 100-104.

3. Осипенко Е.В. Программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа

(для учащихся 2–4 классов, посещающих группу продленного дня) / Е.В. Осипенко // – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2013. – 20 с.

4. Синдром экологической дезадаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: метод. рекомендации / Науч.-исслед. клинич. ин-т радиац. медицины и эндокринологии; сост. Н.А. Гресь [и др.]. – Мн., 2000. – 54 с.

5. Яблоков А.В. Чернобыль: последствия Катастрофы для человека и природы / А.В. Яблоков, В.Б. Нестеренко, А.В. Нестеренко, Н.Е. Преображенская. – 3-е изд., доп. и перераб. – Киев, Универсаріум, 2011. – 592 с.

REFERENCES

1. Lin, D.G. Sevdalev, S.V., Baburova, N.A. (2011). *Demograficheskiye i sotsialno-meditsinskiye posledstviya Chernobyil'skoy avarii na territorii Belarusi [Demographic and socio-medical consequences of the Chernobyl disaster in Belarus]*. D.G. Lin (Ed.). Gomel: GGU im. F. Skori-ny [in Russian].

2. Osipenko, Ye.V. (2013). *Soderzhaniye programmy fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy vo vremya sportivnogo chasa v gruppah prodlennoogo dnya uchrezhdeniy obshchego srednego obrazovaniya [Contents of the programme of health and fitness exercises during sports hour in day-care centers of general secondary education institutions]*. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* –

Proceedings of P.F. Lesgaft's University. St.Petersburg, 1 (95), 100-104 [in Russian].

3. Osipenko, Ye.V. (2013). *Programma fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy vo vremya sportivnogo chasa (dlya uchashchikhsya 2–4 klassov, poseshchayushchikh grupp prodlennogo dnya) [The programme of health and fitness exercises during sports hour (for pupils of 2-4 forms attending day-care centers)]*. Smolensk: ООО «Print-Ekspress» [in Russian].

4. Gres, N.A. (Ed.) et al. (2000). *Sindrom ekologicheskoy dezadaptatsiyi u detey Belarusi i puti ego korektsii [Ecological disadaptation syndrome of Belarus children and its correction]*. Minsk [in Russian].

5. Yablokov, A.V., Nesterenko, V.B., Nesterenko, A.V. & Preobrazhenskaya, N.Ye. (2011). *Chernobyl: posledstviya katastrofy dlya cheloveka i prirody [Chernobyl: catastrophe consequences for people and nature]* (3d ed., rev.). Kiev, Universarium [in Russian].

Є. В. Осипенко, С. В. Севдалев

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГОДИНИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ГОМЕЛЬСЬКОГО РЕГІОНУ

Дослідження проводилися в межах завдання Президентської програми «Діти Білорусі» (підпрограма «Діти Чорнобілля») й виконання досліджень кандидатської дисертації. У статті розглянуто зміст і спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять під час спортивної години з молодшими школярами, які відвідують групу продовженого дня і проживають екорадіаційних умовах м. Гомеля та області. Дана стаття містить результати апробації авторської програми, яка засвідчила свою високу ефективність у тривалому педагогічному експерименті. Вона впроваджена в ряд установ освіти, а також фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу дитячих оздоровчих таборів м. Гомеля (Білорусь), Російської Федерації та України.

Ключові слова: фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, фізична працездатність, група продовженого дня, молодші школярі, програма фізкультурно-оздоровчих занять, стан здоров'я.

Ye.V. Osipenko, S.V. Sevdalev

SPORTS HOUR IN INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION IN GOMEL REGION

The article deals with the content and orientation of health and fitness exercises during sports hour with primary school pupils attending day-care centers and living in ecoradiac conditions of Gomel city and region. This article contains the results of author's programme approbation which appeared to be highly effective in the long-term pedagogical experiment. It has been implemented in a number of educational institutions as well as in health and fitness and mass athletic work of children's holiday camps of Gomel (Belarus), Russian Federation and Ukraine. The programme of health and fitness exercise during sports hour with primary school pupils attending day-care centers is based on organizational and functional model of management system, it consists of theoretical and practical parts. The latter is a complex of the following parts: knowledge, skills, work methods and the development of moving abilities. The received results confirmed its effectiveness. For example, having equal amount of sports hours during academic year (172 hours), the participants of the control group achieved much better results performing all the exercises of check pedagogical tests. The author's programme of health and fitness exercises during sports hour with primary school pupils attending day-care centers and living in ecoradiac conditions is the effective means of improvement of physical capability and the level of development of such physical qualities as aerobic capacity, strength and strength endurance, speed and strength demonstrations and health improvement. The programme has shown its effectiveness in the experiment and can be recommended for teaching 8- and 9-year-old children living in ecoradiac conditions.

Keywords: physical development, level of physical fitness, physical capability, day-care center, primary school pupils, fitness classes program, health state.

Подано до редакції 18.08.14