

4511.147

М-215

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

МАЛЬЦЕВА Ирина Германовна

УДК 796.37.037:012.12

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ВОСПИТАНИИ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

13.00.04 - теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1988

Ч 511.147

М-215

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент Расин М.С.

Официальные оппоненты - кандидат педагогических наук,
доктор биологических наук,
профессор Бальсевич В.К.,
кандидат педагогических наук
Гуляйкин В.А.

Ведущая организация - Государственный дважды орденосный
институт физической культуры
имени П.Ф.Лесгафта

Защита диссертации состоится "22" декабря 1988 г.
в 11:00 часов на заседании специализированного совета К 046.06.01
в Омском государственном институте физической культуры
по адресу: 644063, г. Омск - 63, ул. Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского государственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан "21" ноября 1988 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук

Сулейманов И.И.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

1992/1
4466/1

Актуальность темы исследования. В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (1981) указано, что для воспитания здорового и жизнерадостного подрастающего поколения важно уже в дошкольном и младшем школьном возрасте закладывать основы всестороннего развития гармонической личности.

Начало школьного обучения с 6 лет требует от педагогов и медицинских работников такой организации учебного процесса, при которой бы повышались функциональные возможности учащихся, укреплялось их здоровье. Этого можно достигнуть, если обучение начнут дети, чей уровень физического и функционального развития позволяет осваивать новую социальную роль — учеников. Возникший диссонанс между интенсивной нервно-психической деятельностью и недостаточной двигательной активностью (Голощекина М.П., 1970) вызывает необходимость совершенствования системы физического воспитания школьников, в том числе разработки методики развития физических качеств. При этом особое внимание должно быть уделено воспитанию выносливости, уровень которой во многом определяет эффективность функционирования важнейших систем организма, умственную и физическую работоспособность, и гораздо более остальных физических качеств связанной со здоровьем человека (Коблев Я.К., 1974; Фролов В.Г., 1977).

Имеется достаточное количество работ, раскрывающих особенности воспитания выносливости в детском возрасте. Однако нами не обнаружено исследований, содержащих решение проблемы структуры физических нагрузок при воспитании названного качества у детей 6-летнего возраста, необходимость же ее создания не вызывает сомнений.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта СССР на 1986-1990 гг. (тема I.2.1), номер государственной регистрации — 01870032986.

Рабочая гипотеза исследования. Разработка рациональной структуры физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6-летнего возраста позволит повысить эффективность физического воспитания и окажет позитивное влияние на их здоровье.

Научная новизна исследования заключается в изучении особенностей влияния и кумулятивного эффекта воздействия отдельных направленных программ воспитания физических качеств в течение 3-летнего

этапа занятий дошкольников (с 4 до 7 лет), а также определении их целесообразности по отношению к традиционной; в разработке методики и рациональной структуры физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6-летнего возраста; в комплексном использовании средств физического воспитания в занятиях с шестилетками, обучающимися по программе общеобразовательной школы на базе дошкольного учреждения в климатогеографических условиях Западно-Сибирского региона страны; в конкретизации определения понятия "выносливость в детском возрасте" и уточнении критериев эффективности методики ее воспитания.

Практическая значимость результатов исследования состоит в повышении эффективности процесса физического воспитания учащихся 6 лет, укреплении их здоровья и привитии интереса к повседневным занятиям физическими упражнениями, содействии приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры и спорта.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждаются достаточностью исследуемого материала; организацией педагогических экспериментов: поискового и основного (естественного, сравнительного), в которых приняли участие 152 ребенка в возрасте 6 лет, из них 102 - дошкольники подготовительных групп детских садов и 50 - ученики первых классов общеобразовательной школы; использованием объективных педагогических и медико-биологических методов исследования с применением электрокардиографии и корректной математико-статистической обработки полученных данных.

Внедрение и практическое использование научных результатов. Результаты исследования внедрены в практику работы дошкольных учреждений - я/с № 41/3 Советского и № 53 Куйбышевского районов города Омска, что подтверждается двумя актами внедрения. Основные материалы диссертации докладывались на итоговых конференциях кафедры теории и методики физической культуры ОГИФК (Омск, 1985-1988 гг.), межвузовских научных конференциях молодых ученых (Омск, 1986-1988 гг.), межвузовской конференции (Омск, 1987 г.), Всесоюзной научной конференции (Шушенское, 1987 г.).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников, приложений и актов внедрения. Работа изложена на 208 страницах машинописного текста, включает 7 таблиц,

иллюстрирована 21 рисунком. Список использованных источников насчитывает 223 наименования, из них 12 – зарубежных авторов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. В настоящее время исследований, рассматривающих возрастные особенности естественного и стимулированного развития физических качеств детей, достаточно много (Урицкая В.П., 1966; Пяэбо Э.Ю., 1972; Фролов В.Г., 1977; Королева М.Н., 1985; Гуляйкин В.А., 1986 и др.). Работ, посвященных изучению состояния организма дошкольников в результате суммарного влияния отдельных программ воспитания физических качеств, фактически нет. Между тем, этот вопрос является, на наш взгляд, одним из важнейших в теории и практике физического воспитания.

Проведение уроков физической культуры с шестилетками на современном уровне для преподавателей, особенно начальных классов, представляет определенные трудности, связанные с недостатком опыта и специальной литературы. Публикации чаще всего основаны на материалах физического воспитания в старших и подготовительных группах детских садов (Лебедева Н.Т. с соавт., 1987) либо опыте работы с младшими школьниками. Что же касается научно обоснованных рекомендаций по применению оптимального соотношения форм, средств и методов физического воспитания в занятиях (с акцентом на выносливость) с 6-летними детьми, обучение которых протекает на фоне значительного умственного напряжения, продолжительных усилий статического характера и к окончанию первого учебного года сопровождается некоторым ухудшением здоровья (Лебедева Н.Т. с соавт., 1967), то необходимо отметить практически полное их отсутствие. Подобное положение заставляет с особой тщательностью подходить к проблемам физического воспитания первоклассников 6 лет.

Основные положения, выносимые на защиту:

I. У дошкольников 6 лет в результатах используемых нами тестов отсутствует существенная разница воздействия двух (воспитание быстроты в 4 года в течение 2-х месяцев и координационных способностей в 5 лет) и одной (воспитание быстроты в 4 года в течение 2-х месяцев) направленных программ физического воспитания. В отличие от традиционной программы физического воспитания в детском саду названные программы являются более эффективными.

Сочетание двух и реализация одной направленных программ не

дают преимущества по сравнению с общепринятой программой физического воспитания в детском саду мальчикам 6 лет.

2. Использование гимнастики, подвижных игр, плавания, лыжной подготовки, ритмической гимнастики в сочетании с элементами закаливания и гигиеническими факторами, оптимизация структуры физических нагрузок, изменение комбинированного метода в системе занятий, направленных преимущественно на воспитание выносливости, дают наибольший оздоровительный эффект и способствуют разносторонней физической подготовке детей 6-летнего возраста.

3. Для повышения эффективности процесса физического воспитания 6-летних детей через акцентированное воздействие на выносливость длительность экспериментальной программы должна быть не менее 7 месяцев, поскольку более короткий срок ее реализации (4 месяца) оказывает ограниченное влияние на физическую подготовленность и функциональные возможности детского организма.

Целью исследования явилось совершенствование методики воспитания выносливости детей 6 лет путем рационализации структуры физических нагрузок.

Задачи исследования:

1. Определить влияние целенаправленных физических нагрузок в 4- и 5-летнем возрасте на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные возможности организма детей 6 лет.

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания выносливости, адекватные организму детей 6 лет.

3. Разработать и экспериментально обосновать структуру физических нагрузок в занятиях детей 6-летнего возраста с преимущественным акцентом на воспитание выносливости.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, 2) антропометрия, 3) функциональное исследование сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, 4) педагогические контрольные испытания, 5) педагогические наблюдения и хронометраж, 6) педагогический эксперимент, 7) методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с мая 1985 г. по май 1987 г. в три этапа.

На первом этапе (май-октябрь 1985 г.) осуществлялись анализ научно-методической литературы, подбор и отработка основных методик исследования, уточнялись организация и процедура тестирования.

Предварительные исследования были проведены на базе я/с № 41/3 Советского района г. Омска, в которых приняли участие 68 детей 6 лет. Данные, полученные на этом этапе, легли в основу организации поискового и основного педагогических экспериментов.

Второй этап (ноябрь 1985 – апрель 1986 гг.) был посвящен проведению поискового эксперимента, направленного на решение первой задачи исследования, а также выявляющего особенности ответной реакции организма занимающихся, имеющих запас тренированности в предшествующие годы, на предложенную "короткую" программу воспитания выносливости в возрасте 6 лет. Испытуемые – дошкольники 3-х подготовительных групп (по 34 человека в каждой), две из которых являлись экспериментальными, одна – контрольной. Исследование проводилось на базе я/с № 41/3 Советского и № 197 Ленинского районов города Омска.

В процесс физического воспитания детей 1-й экспериментальной группы в течение трех лет внедряли специально разработанные программы: в 4 года – с преимущественной направленностью на воспитание быстроты (Королева М.Н., 1985), в 5 лет – координационных способностей (Майорова Л.Т., 1986), в 6 лет – выносливости. Дошкольники 2-й экспериментальной группы занимались аналогично 1-й, но с разницей во втором этапе, т.е. исключая методику развития способности управлять своими движениями в 5-летнем возрасте. Контрольная группа с 4 до 7 лет занималась по традиционной программе физического воспитания в детском саду.

Программа воспитания выносливости была рассчитана на 4 месяца и предусматривала 32 физкультурных занятия в зале (2 раза в неделю по 35 мин) и 16 – в плавательном бассейне (1 раз в неделю по 20 мин). В основу ее легли рекомендации В.Г.Фролова и Г.П.Курко (1983). Мы же предполагали выяснить степень возможного повышения уровня развития выносливости испытуемых в указанном интервале времени.

Все дошкольники прошли предварительное медицинское обследование у врачей-специалистов, аналогичное – по завершении эксперимента и были допущены к занятиям в основной группе.

Основной педагогический эксперимент составлял третий этап исследования (сентябрь 1986 – май 1987 гг.). Его целью было определение рациональной структуры физических нагрузок, которая разрабатывалась и экспериментально обосновывалась путем выявления наиболее

эффективных средств и методов воспитания выносливости, адекватных организму детей 6 лет, их соотношения в отдельном уроке, недельном и годичном циклах занятий и диапазона воздействия. На данном этапе обследовались 50 человек (по 25 в контрольной и экспериментальной группах) - ученики первых классов общеобразовательной школы № 62. Занятия проводились на базе я/с № 53 Куйбышевского района г. Омска.

Предложенная нами программа является комплексной. В ходе ее подготовки были подобраны средства, способствующие повышению двигательной активности и физической работоспособности занимающихся, имеющие связь с учебной и бытовой практикой жизни, соизмеряемые с относительно большим эффектом оздоровления: гимнастика, подвижные игры, плавание, лыжная подготовка и ритмическая гимнастика (Вавилова Е.Н., 1970; Полянская Н.В., 1976; Голощекина М.П., 1977; Морев В.Г., 1977; Мелиев Х.А., 1984 и др.). Перечисленные виды двигательной деятельности сочетались с закалывающими процедурами и гигиеническими факторами. Подвижные игры были введены в режим учебного дня и каждое занятие физической культурой. Длительность одного урока в соответствии с регламентом составляла 35 мин (плавание - 25 мин).

В контрольной группе использовались те же средства, за исключением ритмической гимнастики. Учебный процесс строился согласно школьной программе физического воспитания.

Педагогический эксперимент был подразделен на 3 периода: осенний (октябрь, ноябрь), зимний (декабрь, январь, февраль) и весенний (март, апрель). В сентябре и мае проводились медицинское обследование детей и педагогическое тестирование. Соотношение видов двигательной деятельности в недельном цикле занятий в контрольной и экспериментальной группах в различные периоды года было неодинаковым (рис. 1).

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКОВ 6 ЛЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ СУММАРНОГО ВЛИЯНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В результате проведенного исследования не удалось выявить существенной разницы воздействия двух (в 1-й экспериментальной) и одной (во 2-й экспериментальной группе) направленных программ на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные возможности организма дошкольников. Статистическая обработка данных

позволила установить, что ни по одному показателю (кроме гипоксической пробы Генчи - $P < 0,05$) девочки названных групп не различались между собой на начало реализации программы на выносливость. В отличие от традиционной предложенные программы оказались более эффективными.

Занятия с центом на воспитание выносливости способствовали повышению уровня физической подготовленности дошкольниц: в I-й экспериментальной группе достоверно улучшились результаты в тестах, характеризующих проявление скоростно-силовых качеств и прыжковой выносливости (прыжки на правой ноге на 50 м), во 2-й экспериментальной группе - только скоростно-силовых качеств. Не отмечено значительных перемен в развитии быстроты, показателях выносливости и физической работоспособности. Отсюда: "короткая" программа на выносливость имеет ограниченное влияние на организм девочек 6-летнего возраста.

Сочетание двух (в I-й экспериментальной) и реализация одной (во 2-й экспериментальной группе) направленных программ не дали преимущества по сравнению с общепринятой программой физического воспитания в детском саду мальчикам 6 лет - уровень их физической и функциональной подготовленности не отличался от такового сверстников контрольной. Более того, дошкольники контрольной группы превосходили мальчиков I-й экспериментальной в прыжках на правой ($P < 0,05$) и левой ($P < 0,01$) ногах и беге на 10 м с места ($P < 0,01$).

Осуществление программы, содержащей упражнения аэробного характера, определенным образом сказалось на физической подготовленности дошкольников I-й экспериментальной группы, но почти никак не отразилось на организме мальчиков 2-й экспериментальной группы - кроме повышения результатов прыжка вверх по методу В.М.Абалакова - $P < 0,001$ и пробы Штанге - $P < 0,05$). К окончанию направленного воздействия по предложенной программе лишь в прыжке вверх по методу В.М.Абалакова обнаружилось превалирование занимающихся экспериментальных групп по сравнению с контрольной ($P < 0,05$ и $P < 0,01$ соответственно), в других показателях их превосходство было недостоверно. Это свидетельствует о крайне малой эффективности "короткой" программы для физической и функциональной подготовленности мальчиков 6 лет, имеющих определенный запас тренированности в предшествующие годы.

Вместе с тем, следует отметить ее позитивное влияние на физи-

ческое развитие дошкольников. Дети контрольной группы перед началом эксперимента были крупнее своих ровесников по массе тела ($P < 0,05$), ОГК ($P < 0,001$) и ЖЕЛ ($P < 0,05$). Однако целенаправленные занятия на седьмом году жизни способствовали "выравниванию" сверстников по всем показателям физического развития.

Таким образом, эксперимент показал, что повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых, но и не вызвали адекватных изменений его состояния в связи с внедрением программы на выносливость. Это послужило основанием расширить положения гипотезы: движителем развития при воспитании выносливости является не только объем физической активности, но и качественный подбор средств и методов, их сочетание, учет климатогеографических условий района страны. Результаты поискового исследования и данные научной литературы позволили предположить, что при оптимизации структуры и увеличении сроков реализации экспериментальной программы расширится диапазон ее влияния на организм ребенка 6 лет. Логическим завершением сделанного нами заключения явилась результаты основного педагогического эксперимента.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ВОСПИТАНИИ ВЬНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Перед началом основного эксперимента мы определились в понятии "выносливость в детском возрасте" и критериях эффективности методики ее воспитания. Выносливость в дошкольном и младшем школьном возрасте — это способность ребенка эффективно выполнять физические упражнения в объеме требований программы дошкольного учреждения или начальной школы, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятия. Критериями эффективности методики ее воспитания следует считать уровень и гармоничность физического развития, показатели способности эффективно выполнять физические упражнения в заданном интервале времени, скорость восстановительных процессов, уровень физической работоспособности детского организма, количество перенесенных, в первую очередь простудных, заболеваний, а также диапазон "положительного переноса" на развитие других физических качеств.

При проведении уроков применялись различные методы физического воспитания (рис. 2 и 3). Особое внимание уделялось комбинированному, который представлял собой совокупность методов строго регламен-

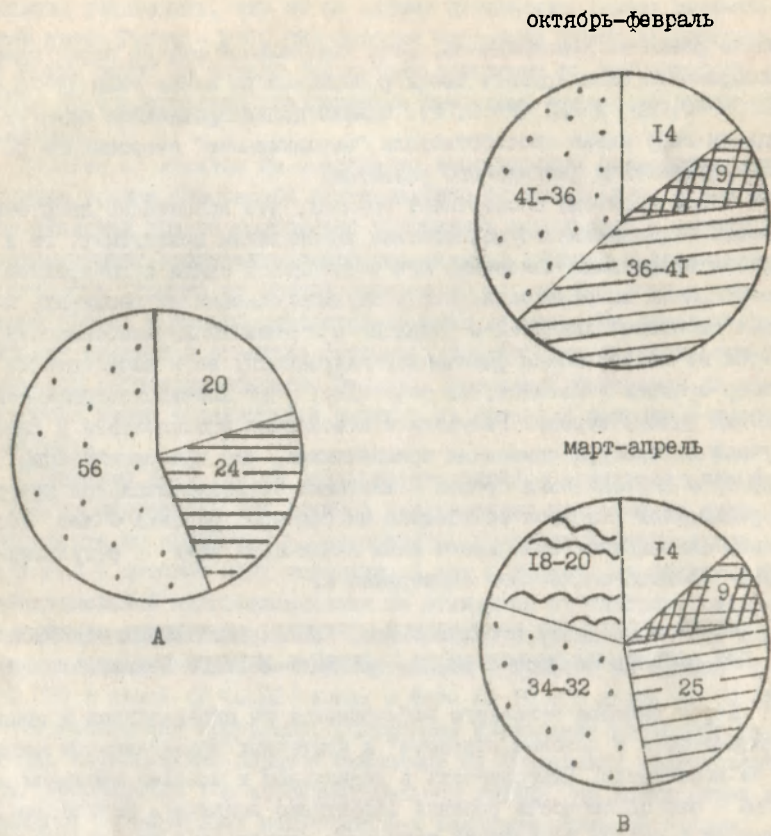


Рис. 2. Соотношение методов физического воспитания на уроках гимнастики в контрольной (А) и экспериментальной (В) группах (%):

- - игровой метод,
- ▨ - метод стандартно-поточного упражнения,
- ▩ - комбинированный метод (совокупность метода переменного непрерывного упражнения и элементов сюжетно-ролевых игр),
- ▧ - комбинированный метод (совокупность метода длительного равномерного упражнения и элементов сюжетно-ролевых игр),
- ◻◻◻◻ - метод стандартного интервального упражнения

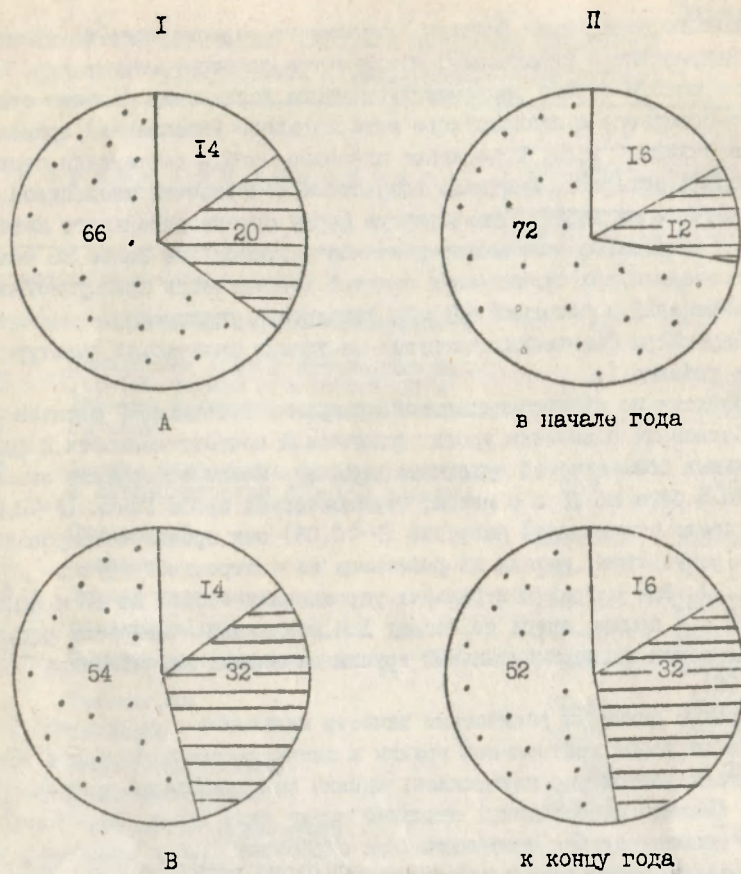


Рис. 3. Соотношение методов физического воспитания на уроках лыжной подготовки (I) и плавания (II) в контрольной (А) и экспериментальной (В) группах (%):

- - игровой метод,
- ▨ - комбинированный метод (совокупность метода длительного равномерного упражнения и элементов сюжетно-ролевых игр),
- ▤ - метод стандартного интервального упражнения

тированного упражнения (методы ритмического равномерного и переменного непрерывного упражнения) и элементов сюжетно-ролевых игр. Остальные методы строго регламентированного упражнения (методы стандартно-поточного и стандартного интервального упражнения) применялись в "чистом" виде. Содержание игрового метода составляли подвижные игры и эстафеты. Учитывая возрастные особенности школьников, мы исключили из занятий развернутую форму соревновательного метода.

Установленное количество учеников в классе (не более 25 человек) позволяло при организации занятий использовать преимущественно фронтальный и поточный способы выполнения упражнений.

Параметры физических нагрузок на уроках физической культуры даны в таблице I.

Занятия по экспериментальной программе в течение 7 месяцев способствовали повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма девочек. После завершения эксперимента в беге на 10 м с места, гипоксической пробе Генчи ($P < 0,01$) и ЧСС после стандартной нагрузки ($P < 0,05$) они продемонстрировали лучшие результаты, нежели их ровесницы из контрольной группы (табл. 2). Еще в трех контрольных упражнениях – беге на 10 м с ходу, 120 м и прыжке вверх по методу В.М.Абалакова – приросты результатов девочек экспериментальной группы оказались значительно больше ($P < 0,05$).

Анализ динамики физических качеств мальчиков показал, что в отличие от ребят контрольной группы в экспериментальной почти все показатели достоверно улучшились. Однако заключительное тестирование не выявило существенных различий между ними (табл. 2). Вместе с тем, дополнительная статистическая обработка данных позволила установить: приросты результатов мальчиков экспериментальной группы в беге на 10 м с ходу, 10 м с места и 120 м выше, чем у сверстников контрольной ($P < 0,05$).

Отсутствие достоверных различий между испытуемыми двух групп по абсолютному большинству показателей к окончанию учебного года связано, во-первых, с более низким исходным уровнем развития физических качеств детей экспериментальной группы, особенно у девочек (табл. 2), во-вторых, предложенная программа не являлась форсированной, а решала задачи оптимизации физических нагрузок и укрепления здоровья занимающихся. Существенные приросты в результатах используемых нами тестов, характеризующих физическую и функциональ-

Таблица I

Параметры физических нагрузок на уроках физической культуры в контрольной и экспериментальной группах

П а р а м е т р ы н а г р у з о к	Г р у п п ы			
	к о н т р о л ь - н а я		э к с п е р и м е н т а л ь н а я	
	О и В	З	О и В	З
Количество занятий в неделю	4	4	4	5
Количество занятий за период эксперимента	67	51	67	63
И н т е н с и в н о с т ь У р о к а п о Ч С, м л а - л е т (у д / м и н)	Гимнастика (бег с интенсивностью 145-160 уд/мин в контрольной и 135-180 уд/мин в экспериментальной группах)		500 1000	1300 2000
	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах с интенсивностью 130-160 уд/мин)		200 700	500 1000
И н т е н с и в н о с т ь У р о к а п о Ч С, м л а - л е т (у д / м и н)	Гимнастика		100-160	120-180
	Плавание		120-170	120-170
	Лыжная подготовка		130-160	130-170
	Подвижные игры		145-195	145-195
	Ритмическая гимнастика		-	130-170
И н т е н с и в н о с т ь У р о к а п о Ч С, м л а - л е т (у д / м и н)	Гимнастика		75-80	85-90
	Плавание		70-75	70-75
	Лыжная подготовка		70	75
	Подвижные игры		70-80	-
	Ритмическая гимнастика		-	100

Примечание. О и В - осенний и весенний, З - зимний периоды;
* - цифра в числителе означает объем нагрузок в начале, в знаменателе - в конце года (цикла занятий)

Таблица 2

Достоверность групповых различий
в показателях физического развития,
физической и функциональной подготовленности первоклассников

Д а н н ы е	Д е в о ч к и		М а л ь ч и к и	
	конт- роль- ная	экспе- римен- тальная	конт- роль- ная	экспе- римен- тальная
Физическое развитие (ФР) до эксперимента	+ 2	+ 3		
Физическое развитие после эксперимента	+ 2	+ 3		
Физическая и функциональная подготовленность (ФП) до эксперимента	+ 1		+ 3	
	+ 3		+ 18	
	+ 7			
	+ 15			
Физическая и функциональная подготовленность после эксперимента	+ 14	+ 3		
		+ 17		
		+ 19		

Примечание. + - различия достоверны с преимуществом данной группы по сравнению с другой на уровне значимости не ниже 0,05, в остальных случаях различия между группами статистически недостоверны. Показатели ФР: 1 - длина тела, 2 - масса тела, 3 - ОГК, 4 - ХЕЛ, 5 - кистевая динамометрия правой руки, 6 - кистевая динамометрия левой руки. Показатели ФП: 1 - бег на 10 м с ходу, 2 - время зрительно-двигательной реакции; 3 - бег на 10 м с места, 4 - прыжок в длину с места, 5 - прыжок вверх по методу В.М.Абалакова, 6 - метание набивного мяча; 7 - бег на 10 м "змейкой", 8 - бег на 20 м с препятствиями; 9 - бег на 120 м, 10 - количество шагов в прыжках на правой ноге, 11 - время преодоления 30 м прыжками на правой ноге, 12 - количество шагов в прыжках на левой ноге, 13 - время преодоления 30 м прыжками на левой ноге, 14 - время ходьбы в тесте 300 м "челноком", 15 - время бега в тесте 300 м "челноком"; 16 - относительная физическая работоспособность (степ-тест), 17 - ЧСС после стандартной нагрузки, 18 - проба Штанге, 19 - проба Генчи

ную подготовленность учащихся экспериментальной группы, дают основание утверждать, что при увеличении сроков реализации программы (до одного года и более) эффективность ее значительно возрастет. Этому, несомненно, будут способствовать резкое снижение заболеваемости первоклассников - на 41% - по сравнению с предыдущим годом (в контрольной группе количество дней, пропущенных детьми по болезни, увеличилось на 15%), улучшение их физического развития и, в частности, сокращение количества учеников, имеющих дефицит массы тела, с 11 человек до 5 (против 5 и 2 в контрольной группе, где к тому же находилось еще 2 человека с избытком массы).

Кроме того, мы полагаем, что более качественные изменения будут наблюдаться позднее (в перспективе - изучение долгосрочного эффекта программы). Ответная реакция растущего организма на нагрузки может быть существенной сразу после их воздействия с быстрым последующим выравниванием сдвига, либо отсроченной - несущественной или не выявленной в опытный период, но значимой по отдаленным результатам. Весьма вероятно, что обнаруженные преимущества развития перед ровесниками с более низкой двигательной активностью (в контрольной группе) сохранятся в среднем и старшем школьном возрасте. Это даст возможность осуществлять прогнозирование физического развития подрастающего поколения.

ВЫВОДЫ

I. В дошкольном и младшем школьном возрасте избирательно направленные педагогические воздействия являются эффективными, однако, степень их влияния (при прочих равных условиях) зависит от длительности воздействия, а диапазон - от направленности нагрузок:

- У дошкольников 6 лет в результатах используемых нами тестов отсутствует существенная разница воздействия двух (воспитание быстроты в 4-летнем возрасте в течение 2-х месяцев и координационных способностей в 5 лет) и одной (воспитание быстроты в 4-летнем возрасте в течение 2-х месяцев) направленных программ физического воспитания. В отличие от традиционной названные программы более эффективны.

Сочетание двух и реализация одной направленных программ не дают преимуществ мальчикам 6 лет по сравнению с использованием общепринятой программы физического воспитания в детском саду.

- "Короткая" программа с акцентом на воспитание выносливости

2466/9

(продолжительностью 4 месяца) и имеет ограниченное влияние на организм дошкольников 6 лет: способствует улучшению показателей физического развития (массы тела, ОГК, ЖЕЛ), значительному снижению заболеваемости (в I-й экспериментальной группе - на 44%, во 2-й экспериментальной группе - на 33%), позитивно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, но является малоэффективной для улучшения показателей быстроты, выносливости и физической работоспособности.

- Повышение эффективности процесса физического воспитания 6-летних детей требует акцентировать внимание на воспитании выносливости, оптимизации физических нагрузок и увеличении сроков реализации экспериментальной программы (не менее 7 месяцев), что значительно расширит диапазон ее влияния на организм занимающихся в целом.

2. В результате проведенного исследования определена структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6-летнего возраста, в основу которой положены группы составных элементов и внутригрупповые соотношения в отдельном уроке, недельном и годовом циклах занятий:

1) средства - гимнастика, плавание, лыжная подготовка, ритмическая гимнастика и подвижные игры;

2) методы физического воспитания - комбинированный, строго регламентированный упражнения, игровой;

3) параметры физических нагрузок - количество занятий в неделю, объем (м), интенсивность урока (по частоте сердечных сокращений, уд/мин), моторная плотность урока (%).

3. Выявлены достоверные различия в функциональных возможностях дыхательной системы разнополюх детей 6-7 лет. В частности, девочки более устойчивы к гипоксии, нежели мальчики того же возраста.

4. Целенаправленные занятия физической культурой, основное содержание которых составляет повышенный объем двигательной активности (упражнения на выносливость), способствуют соразмерности уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся. Дифференциация средств и методов воспитания выносливости у девочек и мальчиков 6-7-летнего возраста нецелесообразна.

5. На основании корреляционного анализа показателей двигательных способностей детей установлено, что в возрасте 6 лет между выносливостью и физической работоспособностью с одной стороны, быст-

ротой, скоростно-силовыми качествами и ловкостью - с другой существуют связь и взаимообусловленность (в большинстве случаев связь значительная, $0,5 \leq r \leq 0,7$).

К 7 годам наблюдается тенденция к уменьшению количества и степени сопряженностей. Это предполагает применение широкого спектра контрольных испытаний для получения объективной картины физической подготовленности детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Практика показала, что в большинстве своем ни о каких особо благоприятных условиях, которые должны быть созданы для учащихся 6 лет, сегодня и речи нет. В настоящее время школа, за редким исключением, не может предоставить детям отдельных спальни, пищеблока, набора необходимых комнат (игровой, учебной), специальные режимы. В дошкольном учреждении материальная база больше соответствует санитарно-гигиеническим нормам: имеются спальня (она же игровая), столовая (она же учебная), музыкальный зал, где проходят и уроки физкультуры, в некоторых случаях - отдельное помещение для занятий физической культурой, бассейн; лучше организованы питание, режим дня, врачебный контроль; проще осуществлять закалывающие процедуры. Кроме того, обучение в условиях детского сада легче воспринимается ребенком и с чисто психологической точки зрения: во-первых, занятия проводятся в привычной ему обстановке, а во-вторых, наряду с незнакомым человеком (учителем начальных классов), ребенок встречается и с хорошо известными ему воспитателями, нянечками, врачом и медсестрами, музыкальным руководителем, заведующей, знающими его характер, способности, состояние здоровья. Адаптация к занятиям в общеобразовательной школе происходит быстрее и качественнее. Поэтому, на наш взгляд, оптимальным вариантом является обучение 6-летних детей на базе дошкольных учреждений.

2. Необходимо рассмотреть вопрос о начале занятий с учениками, посещающими первый класс общеобразовательной школы на базе детского сада, не в 9.00, а в 8.40. Это позволит либо увеличить продолжительность динамической перемены (более 40 мин) и вывести школьников на прогулку, либо получить возможность пребывания детей на свежем воздухе сразу после уроков (до обеда). Регламент работы дошкольных учреждений, где прием детей осуществляется с 7.00, позволяет начинать занятия с первоклассниками на 20 мин раньше.

3. Считаю целесообразным занятия в зале проводить при открытых фрамугах в течение всего года и босиком, с последующим (после урока) обливанием стоп водой комнатной температуры и растиранием полотенцем, что обеспечивает привитие детям гигиенических привычек и большой закаливающий эффект. Это, прежде всего, необходимо там, где нет условий для проведения плавания. Кроме того, подобные мероприятия способствуют укреплению мышц стопы и профилактике плоскостопия.

4. В процесс физического воспитания учащихся 6-летнего возраста рекомендуем включать специальные упражнения и виды двигательной деятельности, способствующие развитию выносливости (см. рис. 1, с. 9). Годовой план физкультурных занятий должен строиться на основе школьной программы, используя все формы физического воспитания, обозначенные в ней, и опираясь на разработанную структуру физических нагрузок (см. рис. 2, 3, с. 12, 13, табл. 1, с. 15).

В тех случаях, когда нет условий для проведения плавания, можно заменить его лыжной подготовкой или другими занятиями на свежем воздухе.

5. Обязательным считаем включение в программу ритмической гимнастики, повышающей физическую работоспособность, улучшающей гибкость и координационные способности детей, воспитывающей культуру движений, особенно у мальчиков, большинство из которых в старших классах школы (из-за отсутствия специальных занятий) не умеют красиво двигаться, скованны и часто неуклюжи.

Грамотное составление и внедрение в комплекс ритмической гимнастики "танцевальных блоков" (упорядоченное сочетание отдельных танцевальных движений, объединенных тематикой - музыкальной или сюжетной) и периодическая замена их на новые, более сложные в координационном плане, способствуют развитию моторной памяти ребенка, расширяют диапазон его двигательных возможностей.

6. Желательно подобрать подвижные игры, содержащие активную двигательную деятельность (бег, прыжки, метание, лазанье, упражнения в равновесии). В целях экономии учебного времени игры с малой двигательной активностью (на внимание, угадывание и др.) следует использовать во внеурочных формах занятий.

7. Принимая во внимание, что рациональная регуляция внешнего дыхания повышает эффективность физического воспитания, способствует укреплению мышц дыхательного аппарата и лучшему восстановлению

после нагрузки, целесообразно применять на занятии комплекс дыхательных упражнений. Каждая пробежка должна заканчиваться дыхательным упражнением, выполняемым в ходьбе.

8. Для повышения двигательной активности, уровня развития выносливости и физической работоспособности детей, эффективного проведения уроков физической культуры и поддержания у первоклассников устойчивого интереса к занятиям непременным является использование комбинированного метода (совокупность методов строго регламентированного упражнения - методов длительного равномерного и переменного непрерывного упражнения - с элементами сюжетно-ролевых игр). На игровой рекомендуем отводить не более 14-16% урочного времени, исключив из занятий развернутую форму соревновательного метода.

9. Учитывая, что в зале дети занимаются босиком и длительное пребывание на одном месте нежелательно из-за возможного переохлаждения организма, а также в целях увеличения времени на основную часть и повышения моторной плотности урока гимнастики, следует затрачивать на проведение комплекса общеразвивающих упражнений не более 3-3,5 мин, выполняя его методом стандартно-поточного упражнения. Это будет способствовать лучшей подготовке организма к дальнейшей работе. Предварительное ознакомление с отдельными упражнениями комплекса осуществляется на прогулке, в свободное время.

10. Необходимо оказывать методическую помощь учителям в проведении физкультурных занятий. Представляется важным внедрение в практику работы с педагогами начальной школы (по линии ФПК или др.) серии практических и теоретических семинаров - для правильного применения гимнастической терминологии, методически грамотного ведения уроков и так далее, поскольку это является слабым звеном в подготовке учителей начальных классов.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Проблемы воспитания выносливости у детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. IУ межвузовской науч. конф. молодых ученых / Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 115-117. (В соавторстве с Расиным М.С.).

2. Роль физического воспитания в укреплении здоровья детей дошкольного возраста // Физическая культура в системе социалистического производства и потребления: Тез. докл. к межвузовской конф. /

Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1987. - С. 41-43.

3. Физическая подготовка дошкольников как важнейший фактор здорового образа жизни детей в социалистическом обществе // Физическая культура и спорт как элементы образа жизни и культуры детей в условиях социализма: Тез. докл. Всесоюз. науч. конф., посвященной 70-летию Великой Октябрьской социалистической революции, п. Шушенское, 22-25 июн. 1987 г. / Краснояр. пед. ин-т. - Красноярск, 1987. - С. 16-17.

4. Влияние целенаправленных занятий физическими упражнениями на физическое развитие и физическую подготовленность девочек дошкольного возраста // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. У межвузовской науч. конф. молодых ученых / Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1987. - С. 65-66.

5. Динамика показателей физического развития мальчиков дошкольного возраста с учетом использования различных тренировочных программ // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: Тез. докл. У межвузовской науч. конф. молодых ученых / Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1987. - С. 67-68. (В соавторстве с Расиным М.С.).

6. Динамика физического развития детей под влиянием повышенного объема двигательной активности // Тезисы докладов XXXIV научной конференции по итогам работы за 1987 год / Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1988. - С. 68-70. (В соавторстве с Расиным М.С.).

7. Влияние занятий физической культурой на здоровье детей // Здоровье и массовая физическая культура: Тез. докл. научно-практической конф., 21-22 июн. 1988 г. / АМН СССР, Сибирское отделение, Ин-т физиологии. - Новосибирск, 1988. - С. 129.

8. Физическое воспитание детей 6-летнего возраста, занимающихся по программе общеобразовательной школы в дошкольном учреждении: Рекомендации для слушателей курсов повышения квалификации. - Омск, 1988. - 27 с. (В соавторстве с Расиным М.С.).