

4511.47
Л476

ВСЕСОЮЗНЫЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи.

ЛЕОНОВА Валентина Авксентьевна

**Дифференцированный подход и
выбору методов совершенствования
двигательных качеств школьников**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Леонова Москва — 1991

АВАНГАРД
ЖФДЛ

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — доктор педагогических наук, профессор **Бондаревский Е. Я.**

Официальные оппоненты:

Заслуженный деятель науки РСФСР, доктор педагогических наук профессор **Филин В. П.**;
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Мейксон Г. Б.**

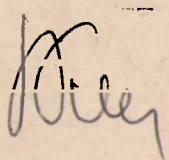
Ведущая организация — Коломенский педагогический институт.

Защита состоится « 17 » 04 1991 г. в 14 час,
на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан « 15 » 05 1991 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник


Комарова А. Д.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

2402/1

Актуальность. Установлено, что только 11 — 17% школьников подтверждают нормы комплекса ГТО (В. К. Велитченко, 1964; А. В. Кадетова, 1989). Уроки физкультуры не способствуют уменьшению дефицита двигательной активности (ДА) детей, который является одной из причин различного рода отклонений в состоянии здоровья. Лишь 60 — 70% от общего числа обучающихся в общеобразовательной школе составляют здоровые школьники (Ю. А. Ермелов, 1985).

Изложенные факты свидетельствуют о необходимости принятия действенных мер по улучшению физической подготовленности учащихся и, прежде всего, младших школьников, ибо этот возраст является базовым звеном в воспитании подрастающего поколения.

Несмотря на то, что в методической литературе имеется достаточно данных о путях улучшения физической подготовленности учащихся младших классов, правильный выбор методических приемов, адекватный подбор средств и рациональная организация занимающихся этого возраста в условиях урочных форм занятий являются малоизученными и требуют дальнейшего научного обоснования. Решение этой проблемы позволит не только улучшить процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста, но и обеспечит более эффективную их физическую подготовку.

ЦЕЛЬ исследования — обосновать дифференцированный подход к выбору методов развития основных двигательных качеств младших школьников.

ГИПОТЕЗА работы состояла в том, что выбор эффективных методов позволит в рамках урочных форм занятий ускорить (от 10 до 125%) воспитание основных двигательных качеств, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности и в целом, здоровье младших школьников.

НАУЧНУЮ ПОВИЗНУ работы определяют;
— данные, характеризующие динамику показателей физической подготовленности и физического развития учащихся млад-

ших классов, проживающих в центральной зоне Украины, за период с 1965 по 1985 гг.;

— показатели двигательной активности и физической работоспособности учащихся I—III классов;

— региональные таблицы оценки физической подготовленности, двигательной активности и физической работоспособности;

— методы, обеспечивающие эффективный процесс развития двигательных качеств в условиях урока физической культуры;

— тренажерные устройства — «Механический рукоход», «Скороход» и «Электросчетчик ЧДР», документированные соответствующими свидетельствами о рационализаторских предложениях (№№ 010, 008, 020 за 1987—1988 гг.).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ результатов исследования состоит в том, что с учетом полученных данных опубликованы методические рекомендации для учителей физической культуры. Непосредственным практическим выходом явилось создание на базе Винницкой средней школы № 32 физкультурно-оздоровительного центра, эффективно способствующего приобщению младших школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Таблицы оценки физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной зоны Украины используются областными институтами усовершенствования учителей Винницкой, Киевской и Житомирской областей, а также областными физкультурными диспансерами для контроля за динамикой физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

Внедрение основных материалов исследования и разработанных методических рекомендаций в практику работы школ Винницкой области положительно сказалось на улучшение двигательной подготовленности младших школьников.

НА ЗАЩИТУ ВНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Данные динамических показателей физического развития и двигательной подготовленности младших школьников, проживающих на территории Винницкой области, за двадцатилетний период, свидетельствующие об отсутствии положительных изменений в уровне физического развития и двигательной подготовленности.

Детям с высоким уровнем развития двигательных качеств присущ высокий уровень физической работоспособности и двигательной активности.

Методика, позволяющая в течение года:

— повысить, используя метод круговой тренировки, уровень развития быстроты на 26,4—37,7%; мышечную силу — с помо-

щью спортивно-игрового метода на 53 — 57%; ловкость — на 10,4 — 12% круговым и повторно-прогрессирующим методами; гибкость — на 74 — 126% — спортивно-игровым методом;

— увеличить объем двигательной активности школьников от 18,7 до 28,6%, благодаря чему большинство школьников в конце эксперимента были отнесены к группам с умеренным или высоким уровнями двигательной активности;

— повысить физическую работоспособность от 10,3 до 14,1%

— увеличить моторную плотность уроков до 60 — 75%.

ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИССЕРТАЦИИ. Диссертация изложена на 220 страницах машинописного текста. Состоит из введения, пяти глав, выводов, методических рекомендаций, указателя литературы, актов внедрения результатов научного исследования в практику и приложения. Материал иллюстрируется 35 таблицами и 65 рисунками. Библиографический указатель состоит из 220 источников, из них 30 зарубежных авторов.

АПРОБАЦИЯ РАБОТЫ. Основные разделы диссертации докладывались, обсуждались и апробировались.

1. На международном симпозиуме по проблемам совершенствования нормативных требований физического воспитания в ГДР и СССР, Москва, 1985 г.

2. На Всесоюзной научной конференции по проблемам адаптации человека к климатогеографическим условиям и первичная профилактика. Новосибирск, 1986 г.

3. На межвузовских областных спортивно-методических конференциях по проблемам массовой физкультурно-оздоровительной работы, повышения работоспособности и укрепления здоровья населения. Винница, 1983, 1985 гг.

4. На итоговых научно-методических конференциях преподавателей вузов. Винница, 1985 — 1989 гг.

5. На августовских педагогических чтениях учителей физической культуры и тренеров ДЮСШ. Винница, 1986 — 1988 гг.

6. Апробация разработанной методики развития двигательных качеств проходила в течение 1987 — 1989 гг. на созданном при участии преподавателей кафедры ТМФВ Винницкого педагогического института физкультурно-оздоровительном центре в Винницкой средней школе № 32 (директор Павлова Г. П.).

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Задачи исследований:

1. Изучить физическое развитие и двигательную подготовленность школьников 7 — 10 лет, проживающих в г. Виннице за период с 1965 по 1985 гг.

2. Разработать групповые таблицы оценки физического развития, двигательной подготовленности, физической работоспособности и двигательной активности для младших школьников.

3. Выявить зависимость между уровнем развития двигательных качеств, физической работоспособностью и объемом двигательной активности школьников 7—10 лет.

4. Определить эффективные методы и средства, обеспечивающие развитие двигательных качеств учащихся I—III классов в условиях урочных форм занятий.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
5. Анкетирование.
6. Определение физической работоспособности с помощью теста Р W С 170.
7. Акгометрия.
8. Общепринятые методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Решение поставленных задач предусматривало четырехэтапную организацию исследований. Изложение задач каждого этапа работ, место и сроки проведения, количество испытуемых, а также полученные результаты представлены в таблице 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7—8 ЛЕТ

(первый этап педагогического эксперимента)

Анализ результатов обследования физического развития учащихся I—III классов свидетельствует об интенсивном росте длины и массы тела: длина тела в возрастной период от 7 до 9 лет увеличивается до 13%, масса—свыше 34%. В величине окружности грудной клетки за данный период происходят незначительные изменения—у мальчиков на 1,4%, у девочек—4,5%. Жизненная емкость легких у мальчиков и девочек за этот возрастной период увеличивается на 25—27%.

Сопоставление физического развития мальчиков и девочек выявило некоторое преимущество мальчиков по показателям длины и массы тела ($P < 0,5 \pm 0,05$), незначительное — в окружности грудной клетки ($P < 0,5$) и ярко выраженное — в величине жизненной емкости легких ($P < 0,001$).

Сравнение средних показателей физического развития младших школьников 60-х и 80-х годов показано, что за этот период существенных различий в показателях длины тела и, в целом, развития детского организма не произошло.

Дети 80-х годов превосходят своих сверстников в показателях длины тела (от 7 до 8 лет); в массе тела и ЖЕЛ — в 7 лет и девочки в ОГК — от 7 до 9 лет. Во всех остальных возрастах лучшие показатели имеют дети 60-х годов.

Анализ темпов роста показателей двигательной подготовленности с использованием статистического критерия (нормативного отклонения) и относительных величин (процент роста) позволили определить у младших школьников периоды наиболее существенных изменений темпов развития двигательных качеств. Наиболее высокие темпы роста в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости наблюдаются у детей 7—8 лет, а в развитии силы и гибкости — в возрасте от 8 до 9 лет.

Общая схема организации исследования

Таблица 1.

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	ЗАДАЧИ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ЧИСЛО ИСПЫТУЕМЫХ	РЕЗУЛЬТАТЫ
1	2	3	4	5
I ЭТАП	1. Изучение литературных источников по теме исследования	1985 — 1989 гг.	Изучено свыше 400 источников отечественных и зарубежных авторов	Установлен уровень реализации Комплексной программы физического воспитания.
	2. Анкетирование учителей физической культуры с целью изучения и обобщения практического опыта по развитию двигательных качеств школьников	март — ноябрь 1986 г.	Опрошено 324 учителя физической культуры. Винницкий, Житомирский, Киевский областные ИУУ.	Разработана схема развития двигательных качеств в системе физического воспитания школьников (рис. № 1).
II ЭТАП	Выявление изменений, прошедших за 20 лет в физическом развитии и двигательной подготовленности школьников, проживающих на территории Центральной Зоны Украины.	январь — сентябрь 1987 г.	г. Винница, школы №№ 10, 29, 32, 600 учащихся I — III классов.	Определен уровень физического развития и двигательной подготовленности учащихся I — II классов. Составлены оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников Центральной Зоны Украины.

Продолжение таблицы № 1

1	2	3	4	5
III ЭТАП	Установление зависимости между уровнем развития двигательных качеств, физической работоспособностью и объемом двигательной активности школьников 7 — 10 лет.	январь — ноябрь 1988 г.	г. Винница, средние школы №№ 10, 29, 32, 150 учащихся 7 — 10 лет.	Определен объем двигательной активности, способствующий повышению уровня развития двигательных качеств и физической работоспособности. На основании полученных данных разработано содержание двигательной активности младших школьников.
IV ЭТАП	Выявление эффективных методов и средств, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся I — III классов в системе урочных форм занятий (основной педагогический эксперимент). Разработка методических рекомендаций по развитию двигательных качеств на уроках физкультуры в I — II классах.	сентябрь — май 1989 г. июнь — декабрь 1989 г.	г. Винница, СШ № 32, учащиеся 1 кл. ЭГ-I — 50 чел. ЭГ-II — 50 чел. ЭГ-III — 50 чел. (по 25 мальчиков и девочек).	Установлена величина изменений в показателях двигательной подготовленности школьников в связи с применением различных методов и средств развития двигательных качеств. Опубликованы методические рекомендации для учителей физической культуры по развитию двигательных качеств школьников.

Исследование динамики физического развития и двигательной подготовленности младших школьников за последние 20 лет (на собственном материале) не подтвердило мнение ряда авторов (И. В. Аулик, 1979; Э. С. Вильчковский, 1983; С. П. Гальперин, 1965; В. Н. Ильин, 1986; Т. С. Криворучко, 1976 и др.) об активно продолжающемся процессе акселерации. Именно этот факт свидетельствует о необходимости разработки специальных педагогических мероприятий, обеспечивающих эффективный рост двигательной подготовленности младших школьников. С целью решения этого вопроса нами проведена серия специальных экспериментов.

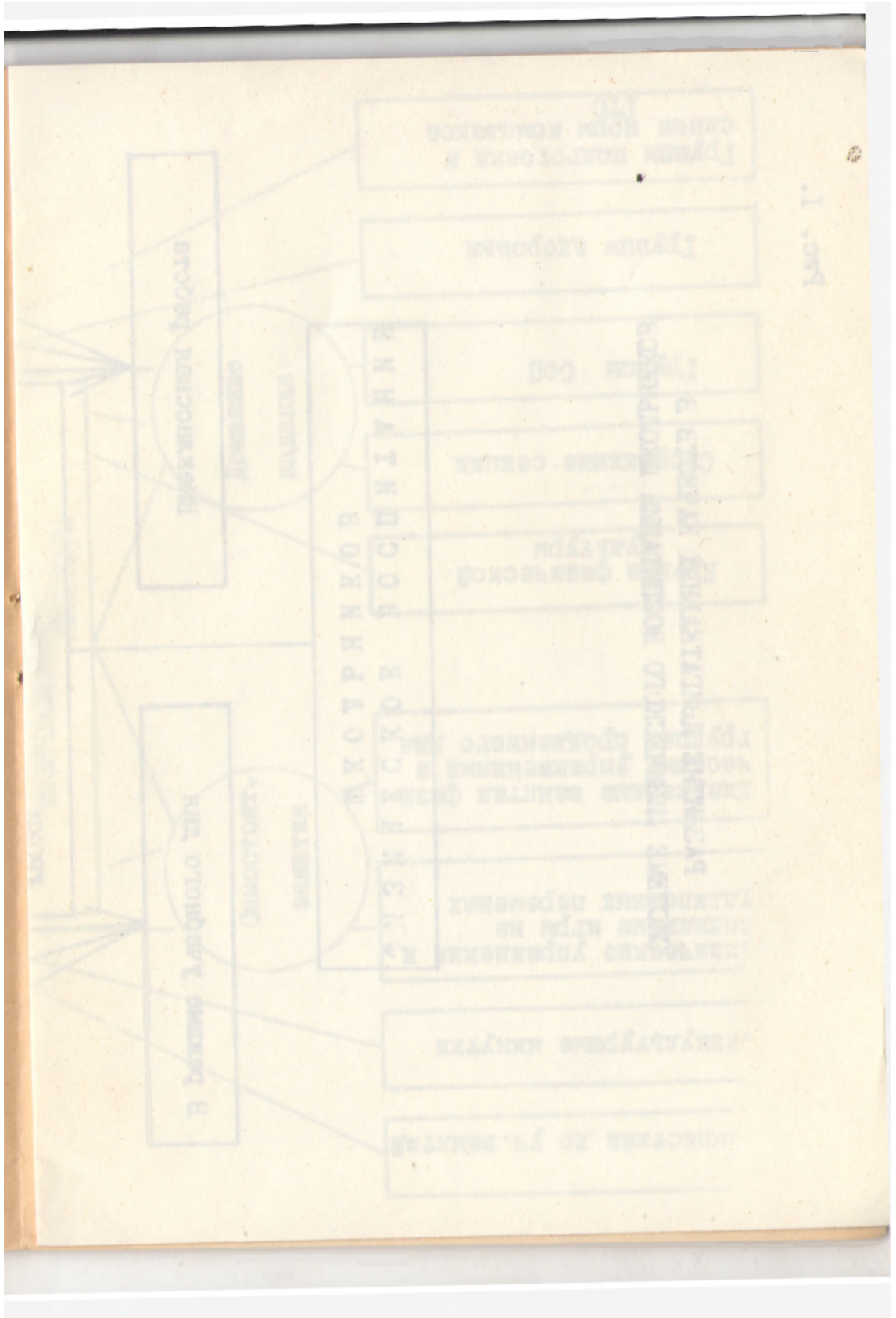
ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Рядом отечественных авторов (М. В. Антропова, 1959; М. М. Кольцова, 1973; О. А. Лосева, 1978; А. Г. Сухарев, 1976; Н. Маджанов, 1981) убедительно доказано, что двигательная активность может быть определена во-первых, как фактор, благоприятно влияющий на рост и развитие организма, а во-вторых, как один из объективных показателей его функционального состояния, так как движения относятся к одной из важнейших биологических потребностей ребенка.

Полученные результаты, характеризующие двигательную активность, свидетельствуют о незначительном преимуществе мальчиков ($P < 0,5 \pm 0,05$) над девочками, что можно объяснить за счет более высокого объема физкультурно-оздоровительной двигательной активности, характерной для мальчиков. Как показали данные хронометрирования в возрасте 9 — 10 лет мальчики более подвижны, чем девочки, они большее количество времени проводят на свежем воздухе, в то время, как девочки значительную часть времени уделяют просмотру телевизионных программ, мало подвижным играм.

Исследования физической работоспособности школьников 7 — 10 лет выявили незначительное преимущество мальчиков по сравнению с девочками как по показателям общей, так и по характеристикам относительной физической работоспособности. И только девочки первого класса, вследствие несколько большей массы тела, превосходят мальчиков в показателях общей физической работоспособности. Однако эти различия статистически недостоверны ($P < 0,05$).

Таким образом, полученные различия в показателях физической работоспособности между мальчиками и девочками мы склон-



Лист 1

Рис. 1.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

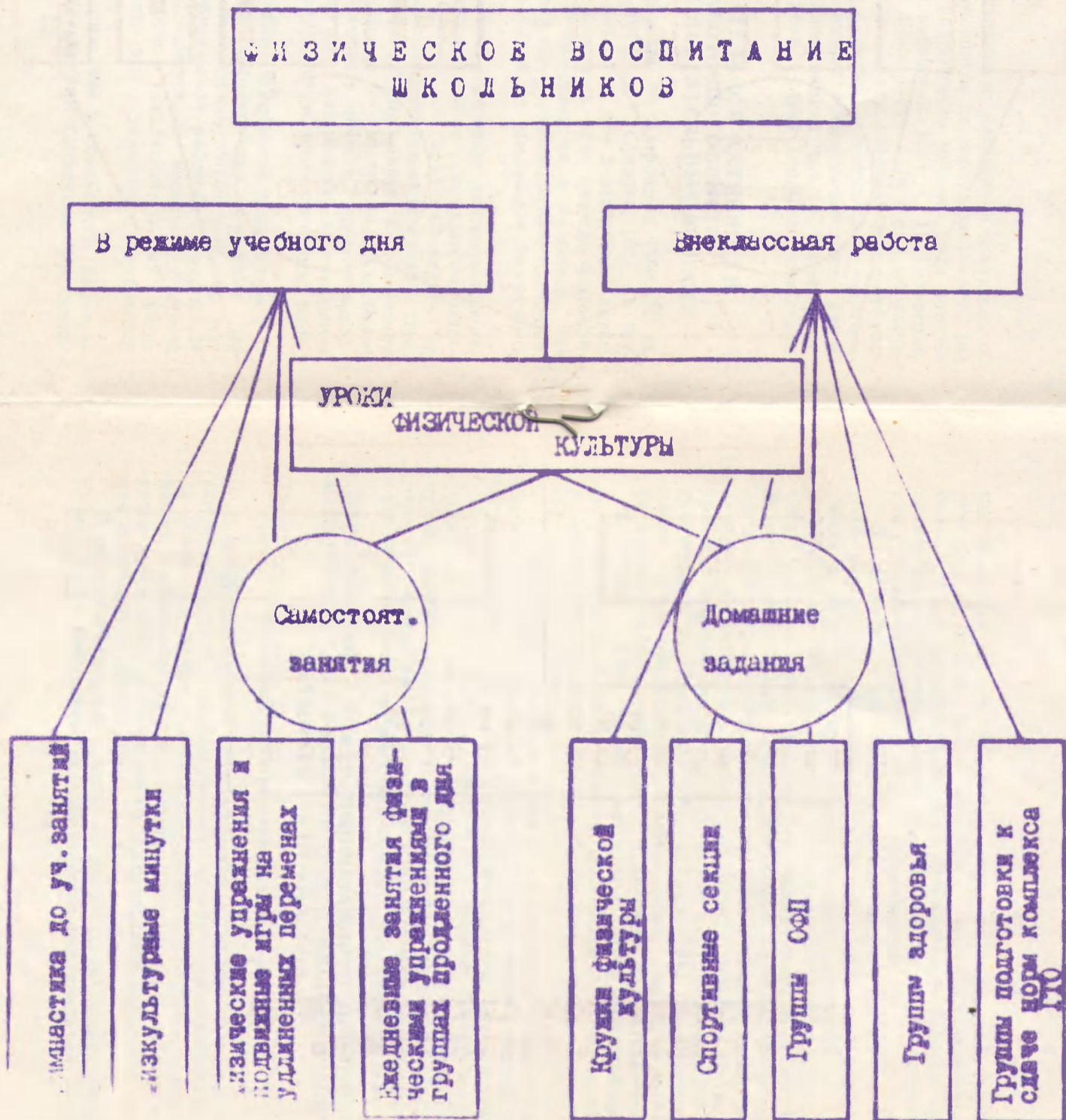


Рис. 14

СУБЪЕКТЫ КОМПЛЕКСА
ЦЕНТРАЛЬНЫЕ

Центральные органы

Центральные органы

Секторы

Центральные органы
Центральные органы

Центральные органы
Центральные органы

Центральные органы
Центральные органы

Центральные органы

Центральные органы



ны объяснить за счет больших величин двигательной подготовленности мальчиков. Всего вероятнее, это обуславливает и их более высокую функциональную подготовленность. Однако высказанное предположение должно было найти еще одно подтверждение в результатах последующих экспериментов.

В дальнейшем нами предпринята попытка изучить взаимосвязь двигательной подготовленности школьников с уровнем физической работоспособности и двигательной активности.

Обработано методом парной корреляции 600 индивидуальных карт. Анализ данных показал, что между уровнем развития отдельных двигательных качеств физической работоспособностью и двигательной активностью существует определенная взаимосвязь: наиболее значительная степень взаимосвязи обнаружена между уровнем развития быстроты, физической работоспособностью и двигательной активностью — $r = 0,736$ и $0,811$. Достаточно высокая степень взаимосвязи выявлена также между ловкостью, физической работоспособностью и двигательной активностью — $r = 0,809$ и $0,713$. Во всех остальных случаях исследуемые показатели двигательной активности, физической работоспособности и двигательной подготовленности находятся в пределах удовлетворительной взаимосвязи.

Установление взаимосвязи между величиной физической работоспособности, двигательной активности и уровнем развития двигательных качеств позволяет сделать вывод о том, что при прочих равных условиях уровень развития двигательных качеств зависит, прежде всего, от объема двигательной активности и уровня физической работоспособности. В практическом плане это означает, что учителю физической культуры в своей работе следует учитывать существующую взаимосвязь между этими показателями.

ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ I — III КЛАССОВ

(основной педагогический эксперимент)

В целях обоснования выбора средств и методов развития двигательных качеств в педагогическом эксперименте мы предприняли попытку в рамках умеренного двигательного режима решить вопрос о возможностях и перспективах оптимизации учебного процесса путем дифференцированного использования средств и методов физического воспитания.

В экспериментальных классах за основу планирования учебного материала были приняты методические рекомендации Минис-

терства просвещения СССР (1986) с некоторыми нашими дополнениями в части более объемного планирования специальных упражнений для развития двигательных качеств, выполнение которых осуществлялось с помощью различных методов.

В начале учебного года по результатам контрольных испытаний учащихся экспериментальных классов предварительно распределялись на отделения. К первому отделению были отпесены дети, имевшие по большинству показателей выше средних и высокие уровни двигательной подготовленности, во второе — со средним уровнем и третье — ниже средних и низкие уровни двигательной подготовленности.

Предполагалось, что такой метод в классификации учащихся опытных групп, поставив всех детей примерно в равные условия, вызовет определенную заинтересованность занимающихся, что активизирует учебно-педагогический процесс.

В ходе эксперимента, в зависимости от успехов, т. е. от улучшения их двигательной и функциональной подготовленности, учащиеся переводились из третьей группы во вторую, из второй — в первую.

К контролю за динамикой двигательной подготовленности школьников широко привлекались родители, которые участвовали в хронометрировании двигательной активности своих детей, контролировали выполнение домашних заданий, расписывались в индивидуальных картах школьников, куда вносились результаты тестирования по данным итоговых наблюдений.

Для каждой четверти были составлены специальные комплексы упражнений с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств, которые выполнялись в экспериментальной группе № 1 («ЭГ-1»), методом круговой тренировки (первый вариант), в «ЭГ-2» — повторно-прогрессирующим (второй вариант) и «ЭГ-3» — спортивно-игровым методом (третий вариант).

Сравнительный анализ полученных данных за четыре четверти показал, что в экспериментальных группах по всем исследуемым параметрам двигательной подготовленности произошли статистически достоверные сдвиги ($P < 0,001$). Однако по темпам развития отдельных двигательных качеств, по абсолютной и относительной величинам годового сдвига они оказались различными (таблица 2).

Таблица 2

Зависимость темпов прироста результатов
в развитии двигательных качеств от
преимущественного использования конкретного метода
(в %)

Двигательные качества	№	Пол	Методы развития двигательных качеств		
			круговой	повторно прогрес- сирующий	спортивно-иг- ровой
1	2	3	4	5	6
Быстрота	750	М	26,3	12,5	12,5
	750	Д	37,7	25,4	23,5
Скоростно-си- ловые качества	750	М	20,0—29,1	24,5—25,4	12,5—40,0
	750	Д	14,3—40,0	17,0—41,9	23,2—58,3
Мышечная сила	750	М	28,2	16,1	53,2
	750	Д	37,1	36,8	57,2
Ловкость	750	М	10,1	11,3	10,4
	750	Д	12,0	12,0	6,2
Гибкость	750	М	113,3	116,6	126,6
	750	Д	60,8	58,7	74,0

Из данных, приведенных в таблице 2, видно, что наибольший годовой сдвиг в развитии быстроты был достигнут в «ЭГ-1», где специальные комплексы физических упражнений выполнялись методом круговой тренировки. У мальчиков скорость бега на 30 м за период эксперимента увеличилась на 1,5 с (26,3%), у девочек на 2,3 с (37,7%). Наибольший уровень развития скоростно-силовых качеств был достигнут в «ЭГ-1» и «ЭГ-3», где применялись круговой и спортивно-игровой методы (20—29% и 53—57%). Значительная величина прироста силы была достигнута у школьников «ЭГ-3», в занятиях которой применялся спортивно-игровой метод. Динамометрия кисти увеличилась у мальчиков и девочек соответственно: на 6,6 кг (53,2%) и 5,0 кг (57,2%). В развитии ловкости наиболее эффективным методом оказался повторно-прогрессирующий. Школьники «ЭГ-2» увеличили скорость пробега дистанции 3x10 м на 1,1 с (11,3—12%). Использование спортивно-игрового метода позволило увеличить общую гибкость у мальчиков «ЭГ-3» на 126,6%, у девочек на 74%.

Кроме того, нами установлены в течение учебного года периоды, наиболее благоприятные для развития отдельных двигательных качеств: для развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы — осенне-зимний период; скорости и ловкости — осенний и весенний периоды; гибкость — зимний период учебного года.

Исследование общей физической работоспособности выявило статистически достоверное ее увеличение на 10,3—14,1 кгм/мин. Это свидетельствует о том, что применение специально направленных на развитие двигательных качеств упражнений с использованием эффективных методов и методических приемов в условиях урочных форм занятий приводит к значительному повышению уровня физической работоспособности младших школьников.

Анализ наблюдений за изменениями уровней физической работоспособности по четвертям года свидетельствует о том, что наибольший рост относительной работоспособности приходится на осенне-зимний период. У мальчиков к концу второй и третьей четверти она равна 12,7—14,8 кгм/мин: кг, а у девочек 13,4—14,8 кгм/мин: кг.

Ускоренное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической работоспособности проходило на фоне увеличения двигательной активности школьников за счет введения самостоятельных занятий, рационального построения активного отдыха во внеурочное время. Контрольные измерения двигательной активности и ее оценка по разработанным нами региональным таблицам показали, что большинство школьников всех трех экспериментальных групп были отнесены к умеренным (61,2%) или к высоким уровням двигательной активности (56,3%). Следует отметить, что более значительный процент высоких и максимальных уровней двигательной активности обнаружены у мальчиков (18,7—28,6%).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили гипотезу о том, что увеличение двигательной активности, использование специальных упражнений с преимущественной направленностью на развитие физических качеств, выполняемых в конкретном методическом оформлении, — эффективно влияют не только на изменение физической работоспособности, но и способствуют успешной подготовке школьников к сдаче норм комплекса БГТО. Как свидетельствуют результаты исследований, нормативы БГТО I ступени «К: стартам готов» в беге на 30 м сдали более 50% мальчиков и 60% девочек. Еще больше (72—93%) детей выполнили нормативы в «челночном» беге (3x10 м).

Достаточно большое число детей освоили нормы на значок золотого достоинства: в беге на 30 м — мальчики до 30%, девочки до 20%; в беге 3x10 м — мальчики 40—46%, а девочки — 34—52%.

Сопоставление полученных данных с аналогичными среднестатистическими материалами, характеризующими уровень физической подготовленности детей Винницкой области, выявило значительное превосходство школьников экспериментальных классов, которые в 2—3 раза превысили процент учащихся — их сверстников, сдавших в 1988 г. нормативы комплекса БГТО.

Апробированная комплексная программа исследований в ходе педагогического эксперимента положительно сказалась и на состоянии здоровья занимающихся, устойчивости их организма к простудным заболеваниям. Ярким подтверждением сказанного явилась эпидемия гриппа, которая в ноябре-декабре 1987 г. охватила население Винницкой области. В то время как 70—80% школьников из других, не участвовавших в эксперименте школ, переболела гриппом, в экспериментальных классах школы № 32 количество больных детей не превысило 10—15%.

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента убедительно доказал, что апробированный подход к использованию специально направленных физических упражнений в сочетании с методами совершенствования двигательных качеств значительно повышает эффективность учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных данных и обобщение передового опыта показали, что до настоящего времени не создано стройной системы единого педагогического процесса, обеспечивающего эффективное развитие двигательных качеств школьников. Предусмотренные комплексной программой формы физического воспитания по объективным причинам являются неэффективными, так как не обеспечивают достаточного уровня развития двигательных качеств из-за крайне низкого процента (5—10%) охвата учащихся внеурочными формами занятий. Поэтому в настоящее время урок физической культуры остается единственной формой развития двигательных качеств.

2. Установлено, что за период с 1968 по 1988 г. в двигательной подготовленности младших школьников не произошло существенных изменений. Отсутствие значительного улучшения двигательной подготовленности школьников указывает на необходимость принятия срочных мер по улучшению постановки физического воспитания в общеобразовательных школах Украины.

3. Выявлена определенная степень взаимосвязи результатов, характеризующих уровень двигательной подготовленности, физи-

ческой работоспособности и двигательной активности школьников; установлены следующие величины корреляции между;

- быстротой и физической работоспособностью — $r = 0,736$,
- быстротой и двигательной активностью — $r = 0,811$;
- скоростно-силовыми качествами и физической работоспособностью — $r = 0,566-0,614$ и двигательной активностью — $r = 0,489-0,587$;
- мышечной силой и физической работоспособностью — $r = 0,678$ и двигательной активностью — $r = 0,534$;
- ловкостью и физической работоспособностью — $r = 0,809$ и двигательной активностью — $r = 0,713$.

4. Результаты педагогического эксперимента позволили выявить наиболее эффективные методы развития двигательных качеств:

- круговой метод — для развития быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств;
- повторно-прогрессирующий метод — для развития ловкости;
- спортивно-игровой — для развития скоростно-силовых качеств, мышечной силы и гибкости.

Наиболее благоприятными периодами в течение учебного года для развития двигательных качеств являются:

- осенний период — для быстроты и ловкости;
- осенне-зимний период — для скоростно-силовых и силовых качеств;
- зимний период — для гибкости;
- весенний период — для быстроты и ловкости.

5. Дифференцированный подход к выбору средств и методов развития двигательных качеств оказал положительное влияние на показатели физической работоспособности школьников. У детей экспериментальных групп № 1 — 3 прирост общей физической работоспособности составил 110—114%. Относительная физическая работоспособность во всех экспериментальных группах возросла на 4,5—5,5 кг/мин: кг.

6. Сравнительный анализ двигательной активности младших школьников подтвердил положение о необходимости разработки региональных норм физкультурно-оздоровительной активности.

В зависимости от интенсивности недельного двигательного режима школьников установлено четыре градации: низкий, умеренный, высокий и максимальный уровень, для которых и разработаны нормативные диапазоны, определяющие эффективность занятий физическими упражнениями и играми.

7. Внедрение методики дифференцированного подхода к использованию средств и методов развития двигательных качеств в

условиях урочных форм занятий способствовало повышению эффективности учебного процесса (моторная плотность урока — до 65—70%), интереса учащихся к занятиям физической культурой, улучшению физического состояния учащихся. За период эксперимента число пропущенных по болезни (главным образом респираторным заболеваниям) уроков в экспериментальных классах сократилось с 20 до 9.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

- 2402/1
1. Леонова В. А., Куц А. С., Козлова К. Ф. Физическая подготовка населения центральной зоны Украины и ее оценка. // Проблемы совершенствования нормативных требований физического воспитания в ГДР и СССР. — М., 1984. — С. 104—106.
 2. Леонова В. А., Тертычный А. В., Сердечный В. С. Применение некоторых форм внеурочной работы с целью подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО. // Массовая физкультурно-оздоровительная работа, повышение работоспособности и укрепление здоровья населения: Тез. докл. областной спортивно-методической конф. — Винница, 1985. — С. 36—38.
 3. Леонова В. А. Функциональное обоснование готовности детей 6 лет к обучению в общеобразовательной школе. // Массовая физкультурно-оздоровительная работа, повышение работоспособности и укрепление здоровья населения: Тез. докл. областной спортивно-методической конф. — Винница, 1985. — С. 41—42.
 4. Леонова В. А., Куц А. С., Карчевский Н. Ф., Яблочникова Н. А. Показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной зоны Украины. // Методические рекомендации для учителей физической культуры. — Винница, 1987. — 56 с.
 5. Леонова В. А., Куц А. С. Развитие двигательных качеств школьников посредством тренажеров. // Методические рекомендации для учителей физической культуры. — Винница, 1988. — 78 с.
 6. Леонова В. А., Куц А. С., Яблочникова Н. А. Системный подход к определению моторной зрелости детей шестилетнего возраста. // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. Сбор. науч. трудов. М., 1988. — С. 38—45.
 7. Леонова В. А., Куц А. С., Карчевский Н. Ф. Тренажеры в занятиях на больших переменах. // Методические рекомендации для учителей физической культуры. — Винница, 1989. — 73 с.
 8. Леонова В. А., Куц А. С. Школа двигательной активности. // Методические рекомендации для учителей физической культуры. — Винница, 1989. — С. 56.

9. Леонова В. А., Куц А. С. Методы интенсификации процесса развития двигательных качеств школьников младших классов в класно-урочных формах занятий. /Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи: Тез. Всесоюзной научно-практической конф. — М., 1990— С. 137—139.

10. Леонова В. А., Куц А. С. и др. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности. /Методические рекомендации для учителей физической культуры и медицинских работников — Житомир, 1991.—78 с.