ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Минниханова Д. И.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия (400005, г. Волгоград, проспект Ленина, 78), e-mail: winston555.@yandexl.ru

Статья посвящена повышению физической подготовленности детей младших классов посредством организации и проведения спортивно-массовых представлений. В исследовании приняли участие 84 ребенка в возрасте 9–11 лет, составившие экспериментальную и контрольную группы. Все школьники относились к основной медицинской группе. Контрольная группа занималась по программе общеобразовательной школы. Дети экспериментальной группы в рамках третьего урока по физической культуре готовились к спортивно-художественному представлению, используя такие средства, как массовое, синхронное выполнение гимнастических композиций под музыку, применение разнообразного реквизита, создание тематических образов. Установлено, что применение данных средств оказывает положительное влияние на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, физическая подготовка, массовые спортивно-художественные представления, урок по физической культуре.

INFLUENCE MEANS MASS SPORTS AND ARTISTIC REPRESENTATIONS AT THE PHYSICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Minnihanova D. I.

Federal State Educational Budget Institution of Higher Professional Education «Volgograd State Physical Education Academy» (Lenin Avenue 78, 400005, Volgograd, Russia), e-mail: winston555.@yandexl.ru

The article is dedicated to increasing physical fitness of primary school children by organizing and conducting sports and mass performances. The study involved 84 children of 9–11 years old, formed the experimental and control groups. All the pupils were from the basic medical group. Children in the experimental group were preparing for mass sports and artistic representation on their third lesson of physical training, using the such means as massive, synchronized execution of gymnastic compositions to music, the use of various of props, creating thematic images. The control group was engaged by the standard program. We have found that using these has a positive effect on the physical fitness of children to lessons on physical education.

Keywords: primary school age, physical training, mass sports and artistic representation, physical education lesson, physical education.

Введение

На современном этапе развития системы образования целенаправленной реорганизации подвергнуто и физическое воспитание, в результате чего в программу общеобразовательной школы введен дополнительный урок физической культуры.

Это связано, прежде всего, со значительным снижением уровня здоровья школьников. Так, по данным Минздравсоцразвития России, общая заболеваемость детей Российской Федерации в возрасте до 14 лет за последние 5 лет возросла на 16 %, а 53 % школьников вообще имеют ослабленное здоровье [6].

Многочисленными исследованиями доказывается, что одной из причин этого, с одной стороны, является снижение положительного отношения детей к уроку физической культуры, а с другой – у школьников все больше повышается тяга к занятиям, предполагающим огра-

ниченную подвижность – компьютерные игры и социальные сети в интернете, что в свою очередь снижает интерес к их собственной двигательной активности [5].

Кроме того, ряд специалистов считает, что традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно – применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств [1]. Таким образом, недостаточная двигательная активность детей (пропуски уроков физической культуры, компьютерные игры, малоподвижный образ жизни), с одной стороны, и введение дополнительного урока физкультуры в программу общеобразовательной школы, с другой, требует поиска новых путей организации занятий физической культурой.

Последнее время большую популярность получили массовые спортивно-художественные представления как жанр зрелищного искусства, в задачи которого входит популяризация средств физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни, демонстрация красоты движений и телосложения участников праздника.

Рядом авторов [2,4] показано, что проведение тематических спортивно-художественных праздников создает условия для привлечения к непосредственному участию в физкультурно-спортивной жизни и, как следствие, формирует у детей и подростков интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Основываясь на вышеизложенном, было решено в содержание третьего урока физической культуры внедрить подготовку к массовым спортивным выступлениям.

Организация исследования

С целью определения влияния уроков физической культуры, на которых осуществлялась подготовка к массовым спортивно-художественным выступлениям, на физическую подготовленность младших школьников был организован и проведен педагогический эксперимент.

В нем приняли участие школьники 3—4 классов, составившие экспериментальную (n= 43) и контрольную (n= 41) группы.

Исследование проводилось на базе МОУ гимназии № 14 г. Волгограда в течение учебного года. В обеих группах уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Дети контрольной группы занимались в соответствии с существующей программой. Экспериментальная группа согласно разработанному нами сценарию, 1 раз в неделю (на третьем уроке физической культуры) осуществляла подготовку к празднику, посвященному Олимпийским играм.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования с целью получения объективной информации о физической подготовленности детей младшего школьного возраста было проведено тестирование. Полученные данные представлены в таблице 1.

Для оценки состояния физической подготовленности школьников применялись тесты, утвержденные и применяемые в гимназии: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжок в длину с места (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с), наклон туловища вперед из положения сидя (см) и время пробегания дистанции 1000 м (с) [3].

Таблица 1 Результаты тестирования физической подготовленности школьников 3–4 классов до эксперимента в контрольной и экспериментальной группе (M± m)

No	Тесты		Эксперименталь-	Контрольная	t	P
п/п	ТСТВ	Пол	ная группа	группа		1
11/11			палтруппа	Труппа		
1.	Тест № 1 – сгибание и	M	23,5±2,15***	21,69±2,65***	0,53	>0,05
	разгибание рук в упоре	Д	11,44±1,63**	13,56±1,46***	0,97	>0,05
	лежа (кол-во раз)					
2.	Тест № 2 – прыжок в	M	141,28±2,38***	138,56±5,24***	0,47	>0,05
	длину с места (см)	Д	127,68±1,91**	132±2,93***	1,23	>0,05
3.	Тест №3 – поднимание	M	23,17±0,84***	23,63±0,95***	0,36	>0,05
	туловища из положения	Д	21,52±0,55***	19,96±1,01***	1,35	>0,05
	лежа на спине (кол-во					
	раз за 30 с)					
4.	Тест № 4 – удержание	M	10,61±1,5***	7,63±1,69**	1,32	>0,05
	тела в висе на перекла-	Д	2,04±0,6*	3,26±0,28**	1,78	>0,05
	дине (с)					
5.	Тест № 5 – наклон туло-	M	2,55±1,05**	4,437±0,71***	1,32	>0,05
	вища вперед из положе-	Д	6,56±0,81***	5,72±0,91**	0,69	>0,05
	ния сидя (см)					
6.	Тест № 6 – бег 1000 м (с)	M	340,39±7,49**	349,53±11,44***	0,68	>0,05
		Д	383,28±12,21***	384,76±9,94***	0,09	>0,05

Примечание:

По результатам теста № 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, можно утверждать, что средние значения показателей в контрольной и экспериментальной группах находятся в пределах среднего значения. В частности, среднее значение теста, показанное мальчиками экспериментальной группы, составляет 23,5 ± 2,15, а представителями контрольной – на 7,7 % меньше, но различия эти статистически не подтверждаются. Следует отметить, что в обеих группах результат оценивается как «хорошо». У девочек экспериментальной группы данный тест оценивался как «удовлетворительно» и составляет 11,44±1,63 раз, в контрольной группе показатель был выше на 18,5 % и уже соответствовал оценке «хорошо», но эти различия также статистически не подтверждались. Полностью идентичная картина наблюдалась при

^{*} – «неудовлетворительно», * * – «удовлетворительно», *** – «хорошо», **** – «отлично».

выполнении теста \mathbb{N}_2 – прыжок в длину с места. Среднее значение теста, характеризующего скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса, у всех испытуемых соответствовал оценке «хорошо».

Мальчики экспериментальной группы во время выполнения удержания тела в висе на перекладине в среднем показали выше результат на 25 %, однако различия имели недостоверный характер. Это связано с тем, что наблюдался большой разброс результатов по выборке. У детей, относящихся к экспериментальной группе, средний показатель оценивался как «хорошо», в контрольной – «удовлетворительно». У девочек экспериментальной группы результат этого теста был очень низок $(2,04\pm0,6)$ и оценивался как «неудовлетворительно». У школьниц контрольной группы показатель был немного выше и соответствовал удовлетворительному результату, но различия статистически не подтвердились.

Средний показатель гибкости позвоночного столба в экспериментальной группе у мальчиков оценивался как «удовлетворительно», а у девочек — «хорошо». Противоположная картина наблюдалась в контрольной группе.

При тесте на общую выносливость (бег на 1000 м) мальчики экспериментальной группы показали результат ниже среднего, что говорит о недостаточном развитии кардиореспираторной системы. У школьников контрольной группы данный тест был оценен выше на 2,7 %, но уже соответствовал оценке «хорошо». У всех испытуемых девочек результат оценивался как средний.

Из таблицы видно, что все показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах соответствуют среднему, а по некоторым данным ниже среднего уровня. Выявленные различия статистически недостоверны (р >0,05), что говорит об однородности испытуемых, участвующих в эксперименте. Отмеченные обстоятельства свидетельствуют о необходимости совершенствования процесса физического воспитания у школьников младших классов.

Особенностью занятий в экспериментальной группе явилось то, что школьники разучивали массовые упражнения, которые были подчинены единой теме, объединены общим драматургическим сюжетом и представляли собой целое заключительное действие.

Всего по данной методике было проведено 33 урока, включавших по одной сводной и генеральной репетиции и непосредственно само выступление.

Подготовка к массовым спортивным выступлениям представляла собой совокупность взаимосвязанных средств и методов организации урока по физической культуре, где основными особенностями выполнения физических упражнений выступают: массовость, музыка и синхронность.

Все это в системе обладает более высокими возможностями, что, в свою очередь, позволяет более эффективно решать поставленные задачи.

Специфические выразительные средства подготовки массовых спортивно-художественных представлений – вольные массовые упражнения, построения и перестроения. В своей методике мы использовали собственно вольные упражнения (упражнения типа зарядки) и характерные (имитационные) упражнения. Упражнения первой группы состояли из простых движений руками, ногами, туловищем, головой с различными по сложности сочетаниями прыжков, поворотов и другими элементами. При их выполнении в некоторых композициях использовался реквизит (мячи, веера). Упражнения второй группы носили тематический характер. Во время композиции «Виды спорта» младшие школьники выполняли движения, имитирующие: приемы передачи мяча в спортивных играх, ведение мяча в баскетболе, приемы ударов в боксе, подъем толчком штанги, имитирующие различные стили плавания, гребли и т.л.

Строевые упражнения применялись в качестве построений и перестроений во время массового выступления. Они помогали организовывать участников, составлять основу композиции и являлись тем средством, которое позволяет наиболее широко и контрастно раскрыть возможности массы участников как единое целое.

Построение — это взаимное расположение участников. При разработке сценария мы применяли разомкнутые нетематические построения, так как их использование целесообразно для данного контингента выступающих.

В массовом спортивно-художественном представлении использовались перестроения непосредственно как само упражнение в композициях, так и как способ перехода от одной части выступления к другой. Строевые упражнения использовались также и для овладения навыками выхода и ухода во время выступления. Для участников применялась специальная разметка, определяющая место их построения и направление передвижения.

Массовость представляет собой выполнение всех элементов выступления большим количеством людей, что, по мнению ведущих специалистов в данной области [4], способствует повышению эмоционального фона во время занятий.

Использование музыкального сопровождения взаимосвязано со сценарием. Она подобрана в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности. В основном использовались фонограммы с музыкальным размером 2/4 и 4/4 и со словами на русском языке, чтобы детям было легче согласовывать движения с музыкой. При подготовке выступления в музыке выделялись опорные сигналы, которые служили для ориентиров при переходе от одной части номера к другой.

Синхронность основана на одновременном выполнении упражнений как под музыкальное сопровождение, так и без него, а также на однонаправленности всех участников массового выступления к достижению поставленной цели.

Структура репетиционного урока соответствовала общепринятым нормам: 5–7 минут составляла разминка, 25–27 минут – основная часть урока (разучивание, отработка, совершенствование), 3–5 минут – заключительная часть. Каждый урок длился 40 минут.

Главной задачей в подготовке представления в целом является монтаж номеров в единое, целостное, законченное действие. Для этого применялась сводная репетиция. Завершающим этапом подготовки представления служила генеральная репетиция, в ходе которой окончательно проверялась готовность всех участников. Кульминацией подготовки послужил сам праздник, на который были приглашены родители, администрация школы, а также спортсмены, выступающие как «солисты».

Эффективность разработанной методики проверялась в условиях основного эксперимента. Для этого в конце учебного года было проведено повторное тестирование.

Данные, характеризующие физическую подготовленность, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что введение экспериментальной методики позволило существенно повысить уровень ее развития у детей экспериментальной группы.

Таблица 2 Показатели изменения физической подготовленности в педагогическом эксперименте

в педагогическом эксперименте										
Тесты	Π	Экспериментальная группа				Контрольная группа				
	0	Этап иссл	t		Этап исс	t				
	Л	До	После		Δ ,	До	После		Δ,	
					%				%	
Тест №1 –	M	23,5±2,15	26 ±2,08	0.84	10,	21,69±2,65	$20, 5 \pm 2,32$	0,3	-5,5	
сгибание и					6			4		
разгибание	Д	11,44±1,63	13,92±1,60	1.09	21,	13,56±1,46	12,76±1,42	0,3	-6,3	
рук в упоре					7			9		
лежа (кол-во										
раз)										
Тест №2 –	M	141,28±2,3	150,22±3,0	2.31*	6,3	138,56±5,2	139,06±5,2	0,0	0,4	
прыжок в		8	6			4		7		
длину с ме-	Д	127,68±1,9	138,24±2,3	3.6**	8,3	132±2,93	134,12±2,19	0,5	1,6	
ста (см)		1	4					8		
Тест №3 –	M	23,17±0,84	27,83±0,84	4,75**	20,	23,63±0,95	23,94±1,55	0,1	1,3	
поднимание				*	1			7		
туловища из	Д	21,52±0,55	25,52±0,69	4.54**	18,	19,96±1,01	22,48±1,15	1,6	12,	
положения				*	6			4	6	
лежа на										
спине (кол-										
во раз за 30										
c)										
Тест №4 –	M	10,61±1,5	14,5±2,55	1,31	36,	7,63±1,69	6,19±1,33	0,6	-	
удержание					7			7	18,	
тела в висе									9	

Д	2,04±0,6	6,64±1,37	3.07**	125	3,26±0,28	3,92±0,75	0,9	20,
M	2,55±1,05	6±0,97	2,42*	135	4,44±0,71	5,25±0,78	0,6	18,
Д	6,56±0,81	9,8±0,88	2.72*	,3 49,	5,72±0,91	7,44±0,73	0,6	30,
				4			2	1
M	340,39±7,4 9	310,67±5,9 8	3,1**	9,6	349,53±11, 44	335,75±12,1 6	0,8	3,9
Д	383,28±12,	341,04±9,9	2.68*	12,	384,76±9,9	365,44±8,22	1,5	5,9
	М	M 2,55±1,05 Д 6,56±0,81 М 340,39±7,4	М 2,55±1,05 6±0,97 Д 6,56±0,81 9,8±0,88 М 340,39±7,4 310,67±5,9 9 8 Д 383,28±12, 341,04±9,9	М 2,55±1,05 6±0,97 2,42* Д 6,56±0,81 9,8±0,88 2.72* М 340,39±7,4 310,67±5,9 3,1** 9 8 Д 383,28±12, 341,04±9,9 2.68*	М 2,55±1,05 6±0,97 2,42* 135 Д 6,56±0,81 9,8±0,88 2.72* 49, М 340,39±7,4 310,67±5,9 3,1** 9,6 Д 383,28±12, 341,04±9,9 2.68* 12,	М 2,55±1,05 6±0,97 2,42* 135 4,44±0,71 Д 6,56±0,81 9,8±0,88 2.72* 49, 5,72±0,91 М 340,39±7,4 9 310,67±5,9 8 3,1** 9,6 349,53±11, 44 Д 383,28±12, 341,04±9,9 2.68* 12, 384,76±9,9	М 2,55±1,05 6±0,97 2,42* 135 4,44±0,71 5,25±0,78 Д 6,56±0,81 9,8±0,88 2.72* 49, 4 5,72±0,91 7,44±0,73 М 340,39±7,4 9 310,67±5,9 8 3,1** 9,6 349,53±11, 44 335,75±12,1 6 Д 383,28±12, 341,04±9,9 2.68* 12, 384,76±9,9 365,44±8,22	М 2,55±1,05 6±0,97 2,42* 135 4,44±0,71 5,25±0,78 0,6 Д 6,56±0,81 9,8±0,88 2.72* 49, 4 5,72±0,91 7,44±0,73 0,6 М 340,39±7,4 9 310,67±5,9 8 3,1** 9,6 349,53±11, 44 335,75±12,1 6 0,8 Д 383,28±12, 341,04±9,9 2.68* 12, 384,76±9,9 365,44±8,22 1,5

Примечание: Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента:

* – при
$$p < 0.05$$
, ** – при $p < 0.01$, *** – при $p < 0.001$.

Из таблицы видно, что достоверно в экспериментальной группе увеличились показатели: прыжок в длину с места у мальчиков и у девочек на 6,3% и 8,3% соответственно; поднимание туловища из положения лежа на спине (20,1% и 18,6%) при уровне значимости р<0,001; удержание тела в висе на перекладине у школьниц на 125,5% (р<0,01), показатель гибкости позвоночного столба и общей выносливости у всех испытуемых экспериментальной группы (р<0,05).

Исследование физической подготовленности показало, что в процессе систематических занятий, основанных на подготовке к массовым спортивно-художественным представлениям, улучшение результатов наблюдалось у всех испытуемых.

Из таблицы видно, что все показатели контрольной группы в основном остались на прежнем уровне или улучшились незначительно (достоверность различий не подтвердилась).

Таким образом, за период эксперимента, который продолжался 1 учебный год у детей, занимающихся физической культурой на школьных уроках по существующей программе, не произошло значительного улучшения уровня физической подготовленности.

Заключение

В результате проведенного эксперимента можно говорить о положительном тренировочном воздействии репетиционной работы на организм детей младшего школьного возраста, участвующих в массовом спортивно-художественном представлении, способствующем улучшению физической подготовленности.

Список литературы

- 1. Голощапов Б. Р. Взаимосвязь физических качеств у школьников 10–17 лет / Б. Р. Голощапов, Л. А. Субботина // VI научн.- практ. конф. по пробл. физвоспитания учащихся «Человек, здоровье, физкультура и спорт в изменяющемся мире»: Тез. докл. Коломна, 1996. C.170.
- 2. Дружков, А. Л. Спортивные режиссеры / Дружков А. Л // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионально-

го образования в России: тезисы и доклад всерос. научно-практической конференции. – М.: $P\Gamma A\Phi K$, 2003. – C. 97 – 100.

- 3. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / В. И. Лях. М.: Просвещение, 1993. 34 с.
- 4. Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) / Б. М. Петров. М.: СпортАкадемПресс, 2006. 352 с.
- 5. Шулика Ю. А. Диалектика физической культуры и спорта как проблема здоровья нации / Ю. А. Шулика, Ю. М. Схаляхо, И. В. Тихонова // Физическая культура, спорт-наука и практика. -2009. -№ 4. C. 96-101.
- 6. Щетинина С. Ю. Место физического воспитания в системе образования / С. Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. -2013. -№ 3. С. 100-104.

Рецензенты:

Анцыперов В.В., д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г.Волгоград.

Вершинин М.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г.Волгоград.