

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И РЕСУРСА ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О. В. Кравцова, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета, м.п.н.; тренер-преподаватель по спорту отделения волейбол СДЮШОР №2 г. Новополоцка

На современном этапе одной из главных задач развития Республики Беларусь выступает сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Уровень здоровья зависит от образа жизни, социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, культуры, образования, состояния здравоохранения и во многом – от степени двигательной активности.

Двигательная активность представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Многочисленными исследованиями (Н. М. Амосов, В. К. Бальсевич, Э. Г. Булич, А. А. Виру, Л. П. Матвеев, Р. Е. Мотылянская, И. В. Муравов, Л. Я. Иващенко, I. Astrand, J. N. Wilmore и др.) доказана взаимосвязь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, с объемом и характером повседневной двигательной активности. Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни.

Вырастить здоровое поколение – это главная задача не только родителей, общеобразовательных школ, но и спортивных школ с различным направлением. В нашей стране крайне актуален вопрос, касающийся регулярных занятий физическими упражнениями и спортом младших школьников. Дошкольник находится в движении почти непрерывно, кроме периодов, отводимых на сон и еду. После поступления в школу двигательная активность детей значительно сокращается. Младшие школьники много времени проводят за партами, дети все больше сидят у мониторов компьютеров.

Набор в спортивные школы в нашей стране начинается в 8-9 лет почти во всех видах спорта, а для детей 6-7-ми лет практически нет организованных спортивных занятий.

Урок физкультуры компенсирует в среднем 11 % необходимого суточного числа движений. Суммарно утренняя гимнастика, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, прогулки с играми после

уроков составляют до 60 % необходимого суточного объема движений для детей 7-11 лет [1].

Таким образом, у школьников только спонтанная двигательная активность и уроки физической культуры не могут обеспечить нужного суточного объема движений.

Многие родители считают, что детям в 6-7 лет еще рано заниматься спортом. Современные исследования опровергают данную точку зрения [2, 3]. В 6-7 лет идет интенсивное преобразование функций организма ребенка. Длина тела, масса тела, окружность грудной клетки плавно увеличиваются. На фоне увеличения длины тела происходит изменение многих физиологических показателей, изменяется энергетический обмен, увеличиваются масса и объем сердца. Межреберные мышцы начинают играть ведущую роль в организации вдоха и выдоха. Резервный объем заметно увеличивается, что создает благоприятные условия для работы легких, особенно при физической нагрузке. Происходит увеличение дыхательных объемов, что расширяет резервные возможности организма в условиях физической нагрузки и адаптации [1, 4, 5, 6]. Объем выполняемой работы у детей 7-10 лет увеличивается в 4 раза. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Высшая нервная деятельность младшего школьника наиболее спокойна, все виды торможения выражены хорошо. Мозг быстро реагирует на раздражители и обладает быстрой способностью к запоминанию.

Младший школьный возраст сенситивен для формирования физической целенаправленной деятельности [4, 6]. В этом возрасте существуют особенно благоприятные психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования координационных способностей [1, 3, 5, 7, 8].

В 7-11 лет происходит интенсивное развитие быстроты движений (частоты, скорости движений, времени реакции и т. д.), поэтому в этом возрасте школьники очень хорошо приспосабливаются к скоростным нагрузкам, что выражается в высоких показателях в беге, плавании, т. е. там, где скорость и реакция движений имеют первостепенное значение. Также в этот период наблюдается большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата. Все эти морфофункциональные предпосылки имеют значение для развития такого качества, как гибкость [1].

У младших школьников основным видом деятельности является умственная. Умственная работа является продуктом деятельности клеток коры головного мозга, которая у детей обычно сопровождается двигательной активностью – работой мышц. Мышечная работа, в свою очередь, связана с деятельностью центральной и периферической нервной системы. Таким образом, труд ученика представляет собой продукт обязательного сочетания умственного и физического труда [1]. А мышечная деятельность – это основное условие умственной и физической работоспособности.

Физические упражнения позволяют укрепить иммунитет, обеспечить мышцам правильное развитие, а на основе разносторонней физической подготовки, развития координационных способностей, освоения большого числа двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего физического развития ребенка.

Однако, физические упражнения являются ведущим, но не единственным фактором, влияющим на организм в ходе физического воспитания. Важно помнить об общем рациональном режиме, правильной организации питания и сна, закаливании.

Для оценки взглядов родителей на важность регулярных занятий физическими упражнениями детей, на их необходимость и пользу, мы провели анкетирование. В анкетировании приняли участие 260 семей из Новополоцка. Анкетирование проводилось среди родителей, чьи дети учатся в 1-ом или во 2-ом классе. Вопросы и варианты ответов, которые были предложены родителям, показаны в таблице 1.

Таблица 1. - Опрос родителей

1.	Занимаетесь ли дома с детьми утренней гимнастикой?	да	нет	
2.	Где чаще всего проводите с ребенком свободное время?	а) дома	б) на улице	
3.	Имеется ли дома спортивный инвентарь, который может использовать ребенок для самостоятельных занятий физическими упражнениями?	да	нет	
4.	Вы следите за количеством двигательной активности в течение дня и режимом питания своего ребенка?	да	нет	иногда
5.	Занимается ли кто-нибудь из родителей физическими упражнениями (спортом) регулярно?	а) да, оба	б) один из родителей	в) никто
6.	Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию?	да	нет	
7.	Суточный объем двигательной активности вашего ребенка имеет достаточное количество?	да	нет	не всегда

Были получены следующие результаты ответов: на вопрос №1: положительный – 0 %, отрицательный – 100 %. На вопрос №2: а) 60 %, б) 40 %. На вопрос №3: да – 40 %, нет – 60 %. На вопрос №4: да – 15 %, нет – 20 %, иногда – 65 %. На вопрос №5: а – 10 %, б – 35 %, в – 55 %. На вопрос №6: да – 20 %, нет – 80 %. На вопрос №7: да – 50 %, нет – 40 %, не всегда – 10 %.

Исходя из полученных ответов, можно сделать вывод, что родители уделяют мало внимания физической активности своих детей: никто не занимается утренней гимнастикой, большую часть времени родители со своими детьми проводят дома, сами родители меньше чем в половине опрошенных семей регулярно занимаются спортом и лишь в 20 % из опрошенных семей дети посещают спортивную секцию.

Можно предположить, что это связано с незнанием родителей о важности повседневной двигательной активности в жизни ребенка, о важности регулярных занятий физической культурой и спортом.

Нужно донести информацию родителям о том, как необходимы для детей физические упражнения в младшем школьном возрасте, о том, что детям от 5 до 17 лет ВОЗ рекомендует заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Согласно исследованиям, на открытом воздухе активность детей возрастает и физическая активность становится более интенсивной. Возможно, многие считают, что в спортивную секцию в возрасте 6-7 лет отдавать ребенка еще рано, и при этом теряют очень важный период для развития его физических качеств.

Известно, что наибольший интерес на занятиях физической культурой проявляется к спортивным играм. Спортивные и подвижные игры являются ведущей формой деятельности, обеспечивающей всесторонне развитие, и способны оказать необходимое эмоциональное воздействие на детей. Таким образом, в дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее эффективным является формирование новых двигательных действий в условиях игровой деятельности [6].

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребенка. Игра обеспечивает необходимые эмоциональные условия для развития детей. В игре ребенок использует естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Проявляемые в игре творчество и фантазия усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, получаемые в процессе игры, – важнейшие факторы оздоровления.

К числу наиболее эффективных средств физического воспитания ребенка в младшем школьном возрасте можно отнести мини волейбол [9, 10, 11]. Низкая сетка, легкий безопасный мяч, понятные правила делают мини волейбол эмоционально насыщенной игрой, доступной и очень результативной в плане накопления положительного и разнообразного двигательного опыта для школьников любого уровня подготовленности и возраста [9]. При игре в мини волейбол задействованы практически все мышцы тела. Мини волейбол благотворно влияет на суставы и хрящи, поддерживая растущий организм, помогая ему укрепляться в его становлении.

Анализ научной и методической литературы и практики зарубежных специалистов (М. Zadrajnik, V. Krevsel (Словения), В. Feltri, А. Guidetti (Италия), W, Vuher (Германия) и др.) свидетельствует о том, что занятия мини волейболом разносторонне влияют на организм, содействуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, формируют основу двигательных умений и навыков, необходимых ребенку в процессе его развития и жизнедеятельности.

Подобные занятия необходимы для детей в нашей стране, где набор в спортивные секции начинается в основном с 9-ти лет. В мини волейбол можно начать играть с 5-ти лет.

В младшем школьном возрасте занятия мини волейболом не могут обернуться проблемами со здоровьем.

С точки зрения физиологии занятия волейболом детей до девятилетнего возраста запрещены, т. к. в этом возрасте еще не закончилось окостенение скелета, и поэтому нагрузка на кисти рук, а именно на пальцы рук может привести к травмированию и неправильному формированию и развитию данных суставов. Но для обучения мини волейболу используются специальные мягкие и легкие мячи, не способные повредить суставы ребенка. Занятия нацелены на общее развитие детей, развитие координации движений, освоения большого числа двигательных навыков.

Нельзя не принимать во внимание и ту проблему, что набирая детей в спортивные школы в 9 лет, из-за большой конкуренции в детском спорте тренеры вынуждены форсировать учебный процесс, давать детям большую нагрузку, нежели полагается в данном возрасте.

Мини волейбол для детей очень полезен. Спортивные занятия для детей – это, прежде всего, движение. Для мини волейбола характерно многообразие движений: бег, прыжки, перемещения различными способами, повороты, вращения, махи, удары по мячу. Они разнообразные, целесообразные, эмоционально окрашенные. В движениях игрока органично участвуют все части тела. В процессе игры дети все время в движении и благодаря этому создается крепкий фундамент для здоровья, укрепляются все мышцы и кости, развивается координация движений, увеличивается скорость реакции на изменение ситуации, улучшается пространственно-временная ориентация, повышается активность работы всей кровеносной системы и сердца.

Помимо улучшения физического состояния ребенка, мини волейбол позволяет улучшить и его социальную приспособленность. Мини волейбол – это командная игра, благодаря которой ребенок развивает навыки общения со своими сверстниками во время тренировок и игр, формирует определенный взгляд на общество. А от социальной компетентности ребенка во многом зависит его физическое и психическое здоровье, успешность его самореализации как личности.

Большое влияние оказывает игра и на развитие у детей способности взаимодействовать с другими людьми. Кроме того, что ребенок, воспроизведя в игре взаимодействие и взаимоотношения взрослых, осваивает правила, способы этого взаимодействия, в совместной игре со сверстниками он приобретает опыт взаимопонимания, учится согласовать свои действия с другими детьми.

Таким образом, мини волейбол может повлиять на решение проблемы низкой двигательной активности школьников младших классов. Регулярные занятия оказывают положительное влияние на функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие, вырабатывают новые двигательные навыки и формируют волевые черты характера.

В мини волейболе ребенку не обязательно уделять всё свободное время тренировкам – на раннем этапе достаточно двух-трёх занятий в неделю. Этого времени для ребенка будет достаточно, чтобы иметь возможность больше двигаться и развиваться физически.

Регулярные тренировки формируют привычку к постоянным физическим нагрузкам. А сформировав полезные привычки в раннем возрасте, можно обеспечить прочный фундамент здорового образа жизни в дальнейшем.

Мини волейбол учитывает современную концепцию технологии обучения двигательным действиям, данные о закономерностях возрастного развития моторики, физических качеств и функционально-двигательных способностей (специально-двигательных умений), наличие сенситивных периодов развития двигательных способностей детей, необходимость избирательной тренировочной направленности педагогических воздействий.

Регулярные занятия по программе «Мини волейбол» могут стать одним из элементов способствующему всестороннему физическому развитию, повышению уровня координационных способностей. Развивая, с помощью игровых заданий, координационные способности и другие двигательные качества идет подготовка детей для дальнейших занятий волейболом.

Нужно рассмотреть вариант включения мини волейбола (как вариативного компонента) в учебный процесс общеобразовательных школ. Это может стать хорошим дополнением к арсеналу педагогических средств, которые сегодня используют педагоги.

Список использованных источников

1. Антонова, О. А. Возрастная анатомия и физиология / О. А. Антонова. – М. : Высшее образование, 2006. – 192 с.
2. Мухина М.П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М.П. Мухина, А.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2011, – С. 184–187.
3. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). / А.И. Кравчук. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. – Ч. 1. С. 72–86.
4. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.: ил.
5. Еркомайшвили, И. В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 118 с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 620 с.
9. Найданов, Б. Н. Мини-волейбол как инновационная система повышения двигательной активности и ресурса здоровья у населения разного возраста / Б. Н. Найданов, С. В. Гришунов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. –№ 7(35). – С. 70–73.

10. Савостин, Н. М. Функции мини-волейбола как нетрадиционного средства физической активности / Н.М. Савостин // Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе : материалы всероссийского семинара-совещания. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2004.
11. Кравцова, О. В. Мини волейбол как методика повышения двигательной активности координационных способностей у детей младшего школьного возраста / О. В. Кравцова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. Ред. А. В. Родина. – Смоленск, 2017, С. 182–184.