

Необходимо правильно и всесторонне оценить физическую подготовленность спортсмена. Спортивные результаты в прикидках и состязаниях обычно служат основными показателями подготовленности спортсмена. Однако при этом не видны уровни различных компонентов подготовленности, в особенности слабые ее стороны. Такие данные можно получить лишь с помощью контрольных упражнений и двигательных тестов. Важно эти измерения проводить всегда в одно и то же время дня и записывать в специальные таблицы [9].

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин, В.Г. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета / В.Г. Алабин. – Минск : Высш. шк., 1972. – 80 с.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск : Высш. шк., 1981. – 207 с.
3. Возняк, С.В. Исследование скоростно-силовых качеств, проявленных в легкоатлетических движениях у школьников разного возраста и пути их развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Возняк. – М., ГЦОЛИФК, 1966. – 18 с.
4. Григалка, В.С. Толкание ядра / В.С. Григалка. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 71 с.
5. Лунькин, А.Н. Скоростно-силовая и физическая подготовка юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Лунькин. – М., ГЦОЛИФК, 1990. – 23 с.
6. Легкая атлетика : учеб. для ИФК / под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд.4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Сергейцева, Г.Г. Должные нормы физической подготовленности метателей копья 3-4 года обучения учебно-тренировочной группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Г. Сергейцева. – М. : ВНИИФК, 1988. – 22 с.
8. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
9. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хомякова. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 535 с.

УДК 796.11.3-053.5

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.А. БОРОДИЧ

(Представлено: магистр пед. наук В.Н. СПАЩАНСКАЯ, Д.А. ГЛЯК)

Раскрываются особенности влияния физического воспитания в семье на общую физическую подготовку учащихся младшего школьного возраста. Проведен анализ литературных источников по развитию физических качеств школьников младших классов, на основе которого были подобраны упражнения и разработаны комплексы общей физической подготовки для детей младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями по предложенным нами комплексам положительно сказались не только на функциональном состоянии организма, но и на показателях физической подготовленности, которые на протяжении всего педагогического эксперимента в опытных группах возрастали.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования. Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития. Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаляют

организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Все понимают важность физических упражнений для развития ребенка. Родители, ответственно относящиеся к здоровью своих детей, конечно же сознают необходимость каких-либо стимулов, побуждающих детей быть более активными физически. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Развитие навыков занятий физическими упражнениями в раннем возрасте может стать залогом постоянного стремления человека к здоровому образу жизни. Регулярные упражнения предотвращают и снимают нервно-психическое напряжение, улучшают эмоциональный фон, доставляя детям радость. Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь.

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществлять только на уроках физической культуры. Чтобы ваш ребенок был не только умным, но и ловким, здоровым физически, тогда родители и ребенок должны заниматься спортом.

Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать определенные задания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим для утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков и кончая выполнением домашних заданий по физической культуре. От класса к классу к учащимся должны предъявляться всевозрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Внедряя самостоятельные занятия лучше всего с самого начала обучения учащихся в школе. Основным доводом в пользу этого является то, что дети этого возраста наиболее восприимчивы к воздействию физических упражнений, у них легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям. Другое немаловажное обстоятельство – возможность привлечь в помощь родителей: в начальных классах это сделать значительно легче, чем в средних. Играет свою роль и относительно меньшая занятость младших школьников по другим предметам.

Для школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны – новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [12].

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена [15, С.38].

С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба,

легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

Гипотеза: мы предполагаем, что физическое воспитание в семье влияет на общую физическую подготовку детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку.

Объект исследования: общая физическая подготовка детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку.

Задачи:

1) изучить особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

2) рассмотреть особенности физического воспитания в семье.

3) разработать комплексы общей физической подготовки для детей младшего школьного возраста.

Решение поставленных задач и проверка гипотезы обеспечивались комплексом взаимодополняющих и взаимопроверяющих **методов исследования:** теоретического анализа; диагностические методы – тестирование, метод экспертных оценок; констатирующий и формирующий эксперименты, социально-педагогические методы; методы математической статистики.

Этапы исследования:

Подготовительный этап (подбор диагностического инструментария, определить базу исследования)

Основной этап (проведение исследования)

Заключительный этап (анализ результатов, написание выводов, разработка рекомендации)

В качестве опытно-экспериментальной базы исследования была избрана ГУО СШ №12 г. Новополоцка. Исследование проводилось на учащихся 2-х классов (основная группа) и длилось в течении 8-ми недель.

Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Экспериментальную составили 10 учеников, из них 5 девочек (ЭГд) и 5 мальчиков (ЭГм). В контрольную группу вошли также 10 учеников, из них 5 девочек (КГд) и 5 мальчиков (КГм). Для определения уровня физической подготовленности был проведен констатирующий эксперимент. Учащимся были предложены контрольные упражнения (прыжки в длину с места, челночный бег, поднятие туловища, наклон вперед сидя). Результат констатирующего эксперимента не выявил значительных различий между опытными и контрольной группами, учащиеся показали средний уровень физической подготовки. На основе проведенного анализа литературных источников по развитию физических качеств школьников младших классов, были подобраны упражнения и разработаны четыре комплекса на развитие отдельных физических качеств для улучшения показателей общей физической подготовки детей младшего школьного возраста. Во всех группах физическое воспитание осуществлялось по государственной программе. Экспериментальные группы дополнительно в домашних условиях ежедневно, совместно с родителями или под их присмотром, занимались по разработанным комплексам общей физической подготовки, направленными на улучшение координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы. Каждый комплекс включал от 8 до 10 упражнений на развитие физических качеств. На выполнение одного упражнения отводилось два подхода, с количеством повторений 10-12 раз и минутным отдыхом между подходами. Примерное выполнения комплекса составило 30-45 минут.

Полученные результаты контрольного эксперимента показывают улучшения по всем показателям в экспериментальных группах относительно констатирующего эксперимента, а также относительно контрольной группы.

В ходе исследования зафиксировали приросты показателей, как у мальчиков, так и у девочек обеих групп (рис. 1). В экспериментальной группе (ЭГд и ЭГм) прирост показателей в предложенных контрольных упражнениях составил: в прыжках в длину с места 4% (ЭГд) и 6% (ЭГм), в челночном беге 3% (ЭГд) и 4% (ЭГм), в подъеме туловища в сед за 30 секунд 6% (ЭГд) и 9% (ЭГм), в наклоне вперед сидя на полу 8% (ЭГд) и 5% (ЭГм). В контрольной группе (КГд и КГм) прирост показателей соответственно составил: в прыжках в длину с места 2% (КГд) и 5% (КГм), в челночном беге 1% (КГд) и 2% (КГм), в подъеме туловища в сед за 30 секунд 2% (КГд) и 4% (КГм), в наклоне вперед сидя на полу 3% (КГд) и 3% (КГм). Достоверное различие между девочками экспериментальной и контрольной группами составило: в прыжках в длину с места 2% , в челночном беге 2%, в подъеме туловища в сед за 30 секунд 4%, в наклоне вперед сидя на полу 5%. Достоверное различие между мальчиками экспериментальной и контрольной группами составило: в прыжках в длину с места 1% , в челночном беге 2%, в подъеме туловища в сед за 30 секунд 5% , в наклоне вперед сидя на полу 2%.

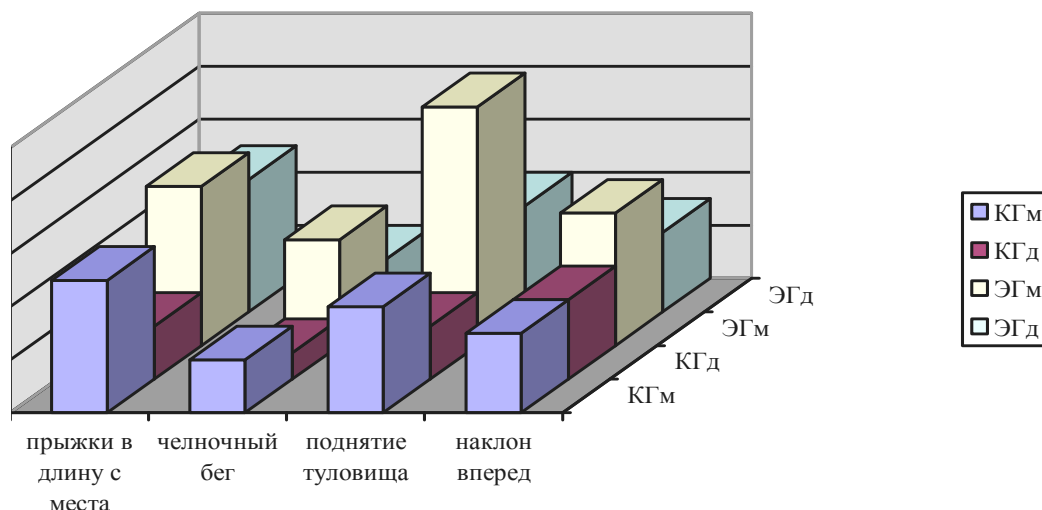


Рис. 1. Процентный прирост показателей в контрольных упражнениях экспериментальной и контрольной групп учащихся

Выводы. В результате проведенного эксперимента выявлено, что:

1. Применяемые нами средства физического воспитания в качестве домашнего задания при совместном выполнении с родителями или под их присмотром оказали положительное влияние на физическое развитие. Занятия физическими упражнениями по предложенным нами комплексам положительно сказались не только на функциональном состоянии организма но и на показателях физической подготовленности, которые на протяжении всего педагогического эксперимента возрастали в экспериментальной группе.

2. Результаты исследования физической подготовленности в конце эксперимента показали преимущество экспериментальной группы над контрольной группой. Это связано с сохранением в экспериментальной группе устойчивого интереса и твердой установки на занятия физической культурой, который возникает из личного примера родителей, бесед со своими детьми на темы здорового образа жизни, приобщения их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, совместными физкультурными занятиями, здорового образа жизни. Это главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атаев, А.К. Для самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.К. Атаев // ФК в школе. – 1983. – № 12. – 64 с.
2. Бурцев, В.И. Сквозные домашние задания / В.И. Бурцев // ФК в школе. – 2000. – № 7. – 80 с.
3. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей : книга для малышей и их родителей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. – Ярославль : Гринго, 1996. – 176 с.
4. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 160 с.
5. Ковалько, И. Азбука физкультминуток для дошкольников : прак. разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / И. Ковалько. – М. : Вако, 2005.
6. Физическая культура в школе // Школа семейной физкультуры. – 2007. – № 2. – С. 69.
7. Филиппов, В.К. Комплексы зарядки – в задании на дом / В.К. Филиппов // ФК в школе. – 1981. – № 10. – 64 с.
8. Чижов, П.И. Немного о домашних заданиях / П.И. Чижов // ФК в школе. – 1987. – № 6. – 64 с.
9. Шаулин, В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина, Г.Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1986. – 77 с.