

REFERENCES

1. Vasilyeva, M.I. (2022), “Dissemination of physical fitness of university students (for example, the North-Eastern Federal University), *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.10 (212), pp. 63–66.

2. Vlasov, E.A., Lebedinsky V.Yu. and Shporin, E.G. (2012), “Monitoring of a physical subgroup of students based on support groups (expected deviation) Irkutsk National Research Technical University”, *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after S.P. Astafyev*, No, 3, pp. 51–55.

Контактная информация: vasmariiv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.07.2023

УДК 796.011.3

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Надежда Алексеевна Винокурова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; Октябрина Алексеевна Винокурова, учитель, Эжанская средняя школа Усть-Майского улуса, Республика Саха, Якутия

Аннотация

В статье анализируется и формируется проблема снижения двигательной активности младших школьников. Цель статьи – выявить и обосновать особенности повышения двигательной активности школьников путем совершенствования процесса обучения на уроках физической культуры в малокомплектных сельских школах, описать новый подход к организации физического воспитания школьников, учитывающий региональную специфику физического воспитания детей, материально – техническую базу школы, природно-климатические условия мест их проживания и национальные особенности учащихся. Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанной системы мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников младших классов, в образовательных учреждениях. В статье освещаются разнообразные двигательные умения и навыки, приобретенные школьниками в процессе занятий физическими упражнениями, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, младшие классы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p60-62

MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF ELEMENTARY GRADES ON THE EXAMPLE OF SMALL RURAL SCHOOLS OF THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Nadezhda Alekseevna Vinokurova, candidate of pedagogical sciences, docent, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk; Oktyabrina Alekseevna Vinokurova, teacher, Ezhanskaya secondary school of the Ust-Maysky ulus, Republic of Sakha, Yakutia

Abstract

The article analyzes and forms the problem of reducing the motor activity of younger students. The purpose of the article is to identify and substantiate the features of increasing the motor activity of schoolchildren by improving the learning process at physical education lessons in small-scale rural schools, to describe a new approach to the organization of physical education of schoolchildren, taking into account the regional specifics of the physical education of children, the material and technical base of the school, natural and climatic conditions their places of residence and national characteristics of students. The practical significance of the study lies in the possibility of using the developed system of measures aimed at increasing the motor activity of primary school students in educational institutions. The article highlights a variety of

motor skills acquired by schoolchildren in the process of physical exercise, aimed at increasing the level of general physical fitness.

Keywords: motor activity, physical readiness, junior classes.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема увеличения эффективности двигательной активности обучающихся и организации с этой целью необходимого комплекса упражнений является одной из первоочередных задач для физического воспитания молодых людей. Потребность ребенка двигаться является для него врожденной. В этом контексте движение играет важную роль на этапе установления и преобразования всевозможных систем и функций развивающегося организма. При этом уменьшение нагрузки для детей в значительной степени вредно. Быстрый регресс в ограничении движений на протяжении физического развития организма является недопустимым, поскольку может отрицательно сказаться на развитии и прогрессе при выполнении программы физического воспитания. Этот фактор формирует понимание актуальности поставленной проблемы. В связи с рассмотренным выше обоснованием проблемы в школьный режим внесли малые формы физкультурной работы, направленные на оздоровление. Среди них: зарядка в начале дня, спортивные часы, подвижные перемены, физкультминутки, перерывы и т. д. Такой усиленный режим активности позволил не только повысить ее уровень, но и значительно улучшить подготовленность к урокам по соответствующей школьной дисциплине. В исследовании поставлена задача выявления воздействия интенсивной активности на спортивно-физическую работоспособность учащихся. Очевидно, что степень подготовки в основном зависит от уровня модуляции базовых движений. Разнообразие двигательных учебных компетенций детей, которые они приобретают в процессе занятий, ориентировано на увеличение общего коэффициента подготовки, при этом основным критерием являются результаты выполнения базовых движений в процессе ходьбы, бега, прыжков, подтягиваний, наклонов и т. д.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации имеющихся задач применен ряд методов, а именно: усвоение и научный обзор литературного тематического материала; наблюдение педагогов за активностью обучающихся; запись активности детей; контроль подготовленности с использованием методов определения физических качеств; экспериментирование; статистическая и математическая обработка полученных данных, их анализ. Уроки в группе с испытуемыми проходили в соответствии с программной разработкой по физкультурно-оздоровительной деятельности для продленного дня. Участниками стали школьники общеобразовательных школ 1–4 классов. Разработка характеризовалась тем, что в структуру уроков в основном входили игры на подвижность, базовые упражнения, соревнования, спортивно-игровые элементы и др. В ходе эксперимента применялся комплекс упражнений, способствующих выработке двигательных компетенций. Среди них: соревнования и эстафеты с мячами, бег, прыжки и др. Периодичность занятий: дважды в неделю, продолжительность – 35–45 минут. В общей сложности состоялось 10 экспериментальных уроков: два из них завершены в 4 классе, другие проходили в соответствии с общей учебной программой для общеобразовательных школ трижды в неделю для испытуемых, обучающихся «на продленке». Важно отметить, что 4 класс в контексте испытания значился контрольным, поэтому уроки для этих учащихся проводились с понедельника по пятницу включительно. Их вели педагоги группы продленного дня, и характер обучения отличался меньшим количеством упражнений на движение, с уклоном на общефизическую подготовку. Главное отличие уроков в ходе эксперимента состояло в применении упражнений, развивающих ловкость, силу, скорость движений. В ходе занятий применялись общепринятые методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Для того чтобы оценить влияние активности обучающихся с 1 по 4 классы на формирование физической подготовленности, требуется сравнить достигнутое школьниками с

первоначальными изменениями, наблюдаемыми в ходе работы педагогов. С этой целью было проведено сравнение наиболее низкого и высокого уровней активности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в максимальных нормативах бега (дистанция – 30 м) и прыжков в длину. Результаты показали, что уровень активности мальчиков определяет уровень их подготовленности в быстроте, скорости и силе. Эта взаимосвязь определялась путем регрессии показателей, быстроты, скорости и силы на самом низком уровне активности и увеличения результатов на самом ее высоком уровне. Также на основании результатов было установлено, что активность девочек должна определяться уровнем их подготовленности. Полученная зависимость определена по показателям быстроты, скорости и силы девочек контрольной и экспериментальной групп. Об этой взаимосвязи свидетельствует снижение показателей быстроты, скорости и силы при более низком уровне активности. Также было установлено, что при увеличении активности на максимальном уровне улучшаются качественные коэффициенты в беге (дистанция – 30 м) и прыжках в длину.

Итак, результаты исследования показали взаимосвязь между показателями совершенствования физических качеств (быстроты, скорости и силы) и двигательной активности испытуемых. Этот факт устанавливается вне зависимости от половой принадлежности испытуемых. В результате активность повысилась до 10 500 шагов (в сравнении с 3440 шагами) для мальчиков и до 9 000 шагов (в сравнении с 5600 шагами) для девочек. В ходе педагогического эксперимента было подтверждено статистически значимое увеличение качества скорости ($P < 0,05$), а также скорости и силы ($P < 0,05$) в результате внедрения предложенной организации увеличения активности учащихся 4 класса. Результаты проделанной работы подтвердили взаимосвязь между активностью учащихся и формированием физических качеств (быстрота, скорость и сила).

ВЫВОДЫ

Изучение активности испытуемых детей с 1 по 4 классы в сельской школе показало, что существуют различные диапазоны для количественного изменения двигательных действий. Также имеются индивидуальные различия в активности, которые более очевидны у мальчиков, чем у девочек. В результате анализа стало ясно, что активность в младших классах увеличивается с 1 по 3 класс и уменьшается в 4 классе. Проведенные тесты продемонстрировали, что учащиеся 1–3 классов обладают средним уровнем подготовки, в то время как в 4 классе этот показатель не превышает низкого и среднего уровней. Учащиеся 4 класса показали очень низкие скоростные (бег на 30 метров) и скоростно-силовые (прыжки в длину) способности. С целью повышения активности обучающихся 4-го класса, внедрена система физического воспитания. Она увеличивает уровень активности за счет применения малых форм воспитания с включением спортивных игр на движение. Результаты проделанной работы подтвердили взаимосвязь между активностью учащихся и формированием физических качеств (быстрота, скорость и сила).

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2012. – 480 с.
2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: науч.-пед. аспект : кн. для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 621 с.

REFERENCES

1. Kholodov, Zh.K. and Kuznetsov, V.S. (2012), *Theory and methods of physical education and sports*, textbook for students of higher institutions, Academy, Moscow.
2. Yanson, Yu.A. (2004), *Physical culture at school*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: nadezhda___vinok@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2023