

Таким образом, развитие китайского школьного баскетбола имеет большие перспективы. Три аспекта национальной политики, соревнования по баскетболу и реформа образования необходимы для продвижения роли этого вида спорта, популярность которого в Китае и далее продолжает увеличиваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Huang Fuhua. Globalization and the Governance of Chinese Sports: The Case of Professional Basketball / Huang Fuhua, Hong Fan // *The International Journal of the History of Sport*. – 2015. – № 8. – pp. 1030–1043.
2. Bolotin A.E. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old) / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE). – 2017. – № 12 (2). – pp. 405–413.
3. Хохолко А.А. Оценка координационных способностей спортсменов на основании анализа данных биоэлектрической активности мышц / А.А. Хохолко // *Новые горизонты – 2017: сборник материалов Белорусско-Китайского молодежного инновационного форума, 2-3 ноября 2017 г.: в 2 т.* – Минск : БНТУ, 2017. – Т. 2. – С. 27–29.
4. Солодовник О.В. Эмоциональная сфера студентов гуманитарных направлений подготовки / О.В. Солодовник, У.Э. Михайлова, Л.Л. Панченко // *Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых*. – 2021. – №1. – С 66–74.

REFERENCES

1. Huang Fuhua and Hong Fan (2015), “Globalization and the Governance of Chinese Sports: The Case of Professional Basketball”, *The International Journal of the History of Sport*, No. 8, – pp. 1030–1043.
2. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), No. 12(2), pp. 405–413.
3. Khokholko, A.A. (2017), “Assessment of athletes' coordination abilities based on the analysis of bioelectric muscle activity data”, *New Horizons, Collection of materials of the Belarusian-Chinese Youth Innovation Forum*, November 2-3, Minsk, Vol. 2, pp. 27–29.
4. Solodovnik O.V. (2016), “The emotional sphere of students of humanitarian areas of training”, *Bulletin of the Scientific Society of Students, Postgraduates and Young Scientists*, No. 1, pp. 66–74.

Контактная информация: nputincev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2023

УДК 796/799

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРЕДУНИВЕРСАРИЯХ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ВОЛОНТЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Айдар Мидхатович Закиев, преподаватель, Руслан Анварович Гайнуллин, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой, Ляйсян Ринатовна Фазлутдинова, старший преподаватель, Зияя Гильмановна Сулейманова, старший преподаватель, Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Аннотация

Воспитание физических качеств является залогом здоровья будущего поколения. Ведь именно в младшем школьном возрасте происходит формирование организма человека, как физически, так и психологически. Несмотря на инфраструктурную насыщенность регионов страны спортивными объектами, введение системой образования в школьных учреждениях двух занятий по физической культуре, проблема физического воспитания детей остается актуальной и требует большого внимания. Для исследования было выбрано МАУ «Лицей № 42» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан, где организован один из 50 медицинских классов БГМУ. Университет активно взаимодействует с предуниверсариями в научных, образовательных, информационно-технологических и спортивных направлениях. Кафедра физической культуры БГМУ ежегодно для сборных команд,

составленных из обучающихся образовательных учреждений медицинских классов, проводит спортивно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты». В мероприятии юные врачи соревнуются в подвижных играх, в умении оказания первой помощи пострадавшему, интеллектуальных викторинах и выявляют сильнейшего в мини-футболе. Старшеклассники медицинского класса были вовлечены в организацию исследования. В данной работе была поставлена цель: разработать методику физического воспитания детей 7-8 лет. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Занятия проводились с привлечением волонтеров-медиков по спортивной деятельности. Активисты Волонтерского Центра БГМУ имеют огромный опыт. Они активно сотрудничают с больницами, детскими домами, общественными организациями и принимали участие в организации международных мероприятий как Зимние Олимпийские Игры в г. Сочи, Летняя Универсиада в г. Казань, чемпионат мира по футболу 2018 г. в России и получили хорошие отзывы за выполненную работу от руководства страны. Волонтеры-медики откликнулись на наше предложение и приняли участие в организации педагогического эксперимента. Были подобраны контрольные нормативы на выносливость, ловкость, гибкость и силу. Во время эксперимента экспериментальная группа занималась по разработанной методике, а контрольная - по школьной программе. Внедрение разработанной методики позволило улучшить физические качества детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, младший школьный возраст, дети.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p166-171

EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNGER CHILDREN SCHOOL-AGE STUDENTS IN THE PRE-UNIVERSITIES OF BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY WITH THE INVOLVEMENT OF VOLUNTEERS FOR SPORTS ACTIVITIES

Aidar Midhatovich Zakiev, the teacher, Ruslan Anvarovich Gainullin, the candidate of biological sciences, department chair, Laysyan Rinatovna Fazlutdinova, the senior teacher, Zilya Gilmanovna Suleymanova, the senior teacher, Bashkir State Medical University, Ufa

Abstract

The education of physical qualities is the key to the health of the future generation. After all, it is at primary school age that the human body is formed, both physically and psychologically. Despite the infrastructural saturation of the country's regions with sports facilities, the introduction of two physical education classes in school institutions by the education system, the problem of physical education of children remains relevant and requires great attention. MAU "Lyceum No. 42" of the city district of Moscow was selected for the study. Ufa of the Republic of Bashkortostan, where one of the 50 medical classes of BSMU is organized. The University actively interacts with pre-universities in scientific, educational, information technology and sports areas. The Department of Physical Culture of BSMU annually holds a sports and recreation event "Fun Starts" for national teams made up of students of educational institutions of medical classes. In the event, young doctors compete in outdoor games, in the ability to provide first aid to the victim, intellectual quizzes and in identifying the strongest in mini-football. High school students of the medical class were involved in the organization of the study. In this work, the goal was set: to develop a method of physical education for children 7-8 years old. The children were divided into control and experimental groups. The classes were conducted with the involvement of medical volunteers for sports activities. The activists of the BSMU Volunteer Center have extensive experience. They actively cooperate with hospitals, orphanages, public organizations and participated in the organization of international events such as the Winter Olympic Games in Sochi, the Summer Universiade in Kazan, the 2018 FIFA World Cup in Russia and received good reviews for the work done from the country's leadership. Medical volunteers responded to our offer and took part in the organization of a pedagogical experiment. Control standards for endurance, agility, flexibility and strength were selected. During the experiment, the experimental group studied according to the developed methodology, and the control group studied according to the school curriculum. The introduction of the developed methodology allowed to improve the physical qualities of children.

Keywords: physical education, primary school age, children.

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на достаточно широкий охват в научном сообществе, тема воспитания физических качеств младшего школьного возраста не исчерпала свою актуальность. От

воспитания физической активности детей зависит состояние здоровья, будущее не только отдельно взятых людей, страны, но и всего человечества. По данным Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины школьников есть хронические заболевания. За последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора раза, а хронических болезней – в два раза. Согласно статистике, более половины школьников 7–9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические болезни [2]. В числе главных причин ухудшения детского здоровья находятся гиподинамия, малоподвижный и сидячий образ жизни. Дистанционное обучение в период пандемии усугубило данную ситуацию. В период пандемии школьники не посещали практические занятия в образовательных учреждениях, а находились дома перед компьютерами, гаджетами, осваивая уроки удаленно. Домашние задания, в большинстве случаев выполнялись на базе IT-платформ. В связи со строгими ограничениями свободного передвижения населения физическая активность у детей была сведена к минимуму.

Результаты статистики из достоверных источников, сложившаяся ситуация в обществе показывает, что методика воспитания физических качеств у детей в система образования требует дальнейшего совершенствования и нового методического подхода.

АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Обзор литературы показала широкий охват данной темы. Ученые Ивановский Ю.В. и Кузьмина К.В. считают, что в формировании физических качеств огромную роль играет легкая атлетика [4]. По мнению некоторых авторов, для воспитания физических качеств эффективнее всего подходит внедрение комплекса ГТО [6]. Другие авторы в физическом воспитании отдают предпочтение отдельно взятым видам спорта и искусства [3]. Есть ученые, которые считают, что развитие физических качеств должно основываться на статистических данных обследования морфофункциональных показателей человеческого организма [1]. Все вышеперечисленные методики воспитания физических качеств, наряду с эффективностью, имеют свои схожие недостатки. Дети в современном обществе, большую часть информации черпают из Интернета с помощью гаджетов. Многие школьные педагоги в освоении школьной программы активно используют сайт «Якласс». Поэтому, труд ученых из Санкт-Петербурга, которые изучили роль интернет-ресурсов для физического воспитания, заслуживает особого внимания и имеет большие перспективы для дальнейших исследований [2].

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель педагогического эксперимента – выявить эффективность применения разработанной методики воспитания физических качеств детей 7-8 лет, привлечение детей к спорту и активному образу жизни. Несмотря на огромный выбор упражнений и методик их внедрения, были выбраны тесты на выносливость, гибкость, силу и ловкость. Авторы обосновывают данную точку зрения с гиперактивностью детей начальных классов. Детям свойственно выплескивать свою энергию в подвижных играх. Большинство детских игр связаны с бегом, ловкостью и гибкостью.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

После тщательного анализа литературных источников, была подобрана методика и выстроена четкая структура исследования.

Научное исследование было организовано в три этапа. После письменного согласия родителей в исследования были вовлечены по желанию 20 детей 7-8 лет МАУ «Лицей №42» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан, без явных отклонений состояния здоровья. Перед исследованием у детей измерялось артериальное давление. При отборе детей физическая подготовленность не подлежала учету. Нами было сформировано две группы: экспериментальная (n=10) и контрольная (n=10). Гендерный состав

распределялся равномерно. Занятия по физической культуре в экспериментальной группе проводились в игровой форме с привлечением волонтеров-медиков волонтерского центра БГМУ. Контрольная группа занималась по программе школы без волонтеров. Для обработки полученных данных были применен t-критерий Стьюдента.

I этап (январь 2022 года). В этот период был организован анализ литературных источников по теме исследования. Также был определен объект и предмет исследования, разработана методика исследования.

II этап (февраль – май 2022 года). Во втором этапе был проведен педагогический эксперимент. С целью выявления уровня выносливости на манеже МЧС РБ был проведен тест на выносливость. Ученики пробежали дистанцию 1000 м. Скоростные качества были проверены в беге на 30 м. Координацию учащихся выявляли в челночном беге 3x10 м. Гибкость детей зафиксировали во время специального упражнения (школьники, сидя на матах и не сгибая колени, доставали отдаленные предметы). Силовые качества определялись на основании сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Зафиксировались количество правильно выполненных упражнений.

III этап (январь – апрель 2023 года). Была проведена обработка результатов исследования и формирование общих выводов. Данные всего исследовательского процесса подгруппировались математической обработке.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

До эксперимента достоверной разницы в показателях физических качеств в обеих группах не обнаружено: бег 1000 м ($411 \pm 0,99$; 409 ± 1 ; $p > 0,05$); бег 30 м ($6,8 \pm 0,2$; $6,3 \pm 0,3$; $p > 0,05$); бег 3x10 м ($11,34 \pm 0,45$; $11,42 \pm 0,4$ $p > 0,05$); Наклон вперед из положения сидя ($5,2 \pm 1,9$; $5,7 \pm 1,9$; $p > 0,05$); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($11,1 \pm 4,5$; $14,7 \pm 5,8$; $p > 0,05$). Как показывают тесты, дети в обе группы подобраны по равным физическим показателям. Из этого следует, что запланированные исследования покажут достоверные результаты. Результаты обобщены в таблице 1 тестирования уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах до проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах до проведения педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тестирования	КГ	ЭГ	Достовер. различий
1000 м (сек)	$411 \pm 0,99$	409 ± 1	$p > 0,05$
30 м (сек)	$6,8 \pm 0,2$	$6,3 \pm 0,3$	$p > 0,05$
3x10 м (сек)	$11,34 \pm 0,45$	$11,42 \pm 0,4$	$p > 0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	$5,2 \pm 1,9$	$5,7 \pm 1,9$	$p > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	$11,1 \pm 4,5$	$14,7 \pm 5,8$	$p > 0,05$
Примечание: здесь и далее КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.			

После проведения педагогического эксперимента в трех из пяти показателях контрольной и экспериментальной групп обнаружены достоверно значимые различия: бег 30 м ($6,7 \pm 0,3$; $6,0 \pm 0,3$; $p < 0,05$); бег 3x10 м ($11,3 \pm 0,4$; $10,45 \pm 0,4$; $p < 0,05$); наклон вперед из положения сидя ($6,4 \pm 1,6$; $10 \pm 1,9$; $p < 0,05$). В двух контрольных тестированиях достоверно значимых различий не обнаружены: бег на 1000 м ($409 \pm 0,98$; 406 ± 1 ; $p > 0,05$); сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($12,5 \pm 5,2$; $16,7 \pm 5,5$; $p > 0,05$). Результаты тестирования уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента обобщены в таблице 2.

По нашим данным, исследуемая методика эффективна для развития таких физических качеств как ловкость, гибкость. В то же время не подходит для развития таких физических качеств как выносливость и сила.

Наряду с разнообразием упражнений, методик, возникли и сложности. Большинство детей младшего школьного возраста гиперактивны в своем поведении и очень быстро

теряли интерес к тренировочному процессу. Особенно к периодически повторяющимся циклическим упражнениям. К таким упражнениям можно отнести и бег на 1000 м, где не было обнаружено прогресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тоже трудно было преподнести в игровой форме. А вот бег на короткую дистанцию, челночный бег и наклон вперед сидя по своей природе очень близки к многим детским играм. Рваный бег присутствует во многих детских играх и уличных забавах. Дети с рождения, первым делом тянутся к новым вещам, тем самым познавая мир. Поэтому, в тестированиях по гибкости результаты превзошли ожидания. В течение всего педагогического эксперимента пришлось уделить огромное внимание на удержание концентрации внимания детей в выполнении упражнений.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тестирования	КГ	ЭГ	Достовер. различий
1000 м (сек)	409±0,98	406±1	p>0,05
30 м (сек)	6,7±0,3	6,0±0,3	p<0,05
3x10 м (сек)	11,3±0,4	10,45±0,4	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	6,4±1,6	10±1,9	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12,5±5,2	16,7±5,5	p>0,05

ВЫВОДЫ

Исследования показали, что воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста зависит от множества факторов. В экспериментальной группе абсолютно все дети выполняли упражнения вместе с волонтерами. А в контрольной группе дети выполняли упражнения школьной программы без особого интереса и желания. Следовательно, и результат выполнения задания в экспериментальной группе рос в геометрической прогрессии. А в контрольной группе значительных изменений выявлено не было. Не секрет, в современном обществе большинство дней рождений детей проходят с привлечением аниматоров. Аниматоры развлекают детей, проводят с ними подвижные и оздоровительные игры. Волонтеры БГМУ выполняли роль аниматоров. Проведения занятий в соревновательной, игровой форме будет способствовать достижению поставленных целей.

Дети, приученные к информационным технологиям и черпающие отсюда знания, информацию, освоенной в более знакомой среде доверяют и интересуются больше. А личный интерес ребенка служит залогом успеха в любом направлении, также в физическом воспитании детей. Поэтому, несмотря на множество представленных методик, взглядов, тема остается актуальной. Основной проблемой и задачей педагогов, ученых остается на ряду с разработкой эффективной методики физического воспитания борьба за внимание и интерес, привлечение внимания детей к конкретной выбранной методике. Нехватка внимания ко второй части вопроса сводит на нет многолетние, кропотливые труды. Ведь в современном обществе педагогам, родителям в воспитании детей, в том числе и физического развития, приходится каждый день, каждый час, конкурировать с постоянно модернизирующейся индустрией информационных технологий, игровой индустрией. Авторы планируют разработать доступное приложение для развития физических качеств детей младшего школьного возраста, которое будет доступно бесплатно в Интернете. Приложение будет включать в себя комплекс простых и доступных упражнений, которые под силу любому желающему без специальной физической подготовки вместе с любимыми персонажами. Разработанное приложение отлично подойдет для занятий по физической культуре с использованием проектора. В домашних условиях родители вместе с детьми смогут заниматься, применять доступные информационные технологии, включая бюджетный смартфон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайнуллин Р.А. Морфофункциональное состояние и физическая подготовленность студентов с различными тотальными размерами тела и двигательной активностью / Р.А. Гайнуллин,

А.П. Исаев, Р.Я. Абзалилов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 60–62.

2. Григорьев В.И. Роль интернет-ресурсов в построении элективной физической культуры / В.И. Григорьев, В.А. Чистяков, А.А. Обвинцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №9(175). – С. 58–64.

3. Влияние физических упражнений на воспитание общей и специальной выносливости у студентов первых курсов основных групп Башкирского государственного медицинского университета / А.М. Закиев, З.Г. Сулейманова, Л.Р. Фазлутдинова, Ф.Х. Галимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 146–151.

4. Ивановский Ю.В. Воспитание физических качеств детей 9-11 лет средствами оздоровительной легкой атлетики в условиях внеурочной формы в общеобразовательной школе / Ю.В. Ивановский, К.В. Кузьмина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – №3(23). – С. 81–91.

5. Роспотребнадзор назвал число абсолютно здоровых детей в России // РИА Новости : [сайт]. – 2020. – URL:<https://ria.ru/20170913/1504653450.html/> (дата обращения 01.04.2023).

6. Федосеева А.Р. Моделирование процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень) / А.Р. Федосеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179). – С. 319–324.

REFERENCES

1. Gainullin, R.A., Abzalilov, R.Ya. and Isaev, A.P. (2019), “Morphofunctional state and physical fitness of students with different total body sizes and motor activity”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 60–62.

2. Grigoriev, V.I., Chistyakov, V.A. and Obvintsev, A.A. (2019), “The role of Internet resources in the construction of elective physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 175, No. 9, pp. 58–64.

3. Zakiev, A.M., Suleymanova, Z.G., Fazludinova, L.R. and Galimov, F.H. (2021), “The influence of physical exercises on the education of general and special endurance in first-year students of the main groups of Bashkir State Medical University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 194, No. 4, pp. 146–151.

4. Ivanovsky, Yu.V. and Kuzmina, K.V. (2019), “Education of physical qualities of children aged 9-11 years by means of recreational athletics in extracurricular form in a secondary school”, *Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia*, Vol. 23, No. 3, pp. 81–91.

5. Роспотребнадзор назвал число абсолютно здоровых детей в России (2020), available at:<https://ria.ru/20170913/1504653450.html/> (accessed 01.04.2023).

6. Fedoseeva, A.R. (2020), “Modeling of the process of physical education of senior preschoolers with a focus on the formation of readiness to meet the standards of the TRP (1st stage)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 179, No. 1, pp. 319–324.

Контактная информация: aidar-kt @yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.05.2023

УДК 796.14

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЭСТАФЕТ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Илья Андреевич Захаров, преподаватель, Павел Алексеевич Кононенко, старший преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние различных видов эстафет на физические качества человека. В исследовании были использованы три группы испытуемых, каждая из которых проходила определенный набор физических тестов. В результате было выявлено, что эстафеты, включающие элементы скорости и координации движений, оказывают наибольшее влияние на повышение физических качеств. Дисперсионный и корреляционный анализы показали статистически значимые различия между группами, а также связь между уровнем потребления кислорода и частотой сердечных сокращений. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров и спортсменов, которые