

Чекунова Алина Виталиевна, преподаватель,
ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 464,
г. Санкт-Петербург

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: Изучалось мнение школьников начальных и средних классов об организации уроков физической культуры на основе использования элементов спортивной гимнастики и их влияние на умственную и физическую работоспособность в рамках учебного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, умственная и физическая работоспособность, мотивация, интерес школьников.

Введение. Современная система физического воспитания в школе не отличается высокой эффективностью [1, 3, 6]. Свидетельством тому является уровень здоровья выпускников средней школы и результаты тестовых испытаний – так называемые «президентские тесты», проводимые на уроках физической культуры. По нашему мнению, одной из главных причин, лежащих в основе подобного состояния, является низкая мотивационная потребность школьников к занятиям физической культурой. Повысить интерес учащихся заниматься в рамках школьной программы – одна из главных задач педагогического коллектива [4].

Необходимо отметить, что в школе ГБОУ СОШ № 464 обязательные занятия проводятся три раза в неделю по одному часу, как положено по Программе. На этих уроках выявляются предпочтения и наибольший интерес учащихся к определенным видам спорта. Практика показала, что это, как правило, спортивная или художественная гимнастика. В дальнейшем, ребята делают свой выбор и посещают школьные секции по этим видам спорта, (проходят занятия три раза в неделю по два часа). Несколько лет работы продемонстрировали более высокую эффективность обновленной формы организации физического воспитания по сравнению с традиционной. Вместе с тем, такая организация учебного процесса по физическому воспитанию могла бы быть еще более эффективной.

Многолетний педагогический опыт школьного учителя физической культуры свидетельствует о том, что решение этой проблемы невозможно без выявления мнения самих школьников относительно роли, места и значения данного предмета. С этой целью нами было выполнено исследование мнения школьников 10 – 15 лет. Объектом исследования явился учебный процесс по физическому воспитанию школьников в условиях обучения в общеобразовательной школе. Предмет исследования – отношение и состояние школьников в новых условиях организации занятий по физической культуре. Целью работы является изучение влияния занятий спортивной гимнастикой на учащихся общеобразовательной школы.

Методика исследования включала, кроме изучения мнения школьников на организацию учебного процесса, исследование влияния регулярных занятий спортивной гимнастикой на умственную и физическую работоспособность учащихся различных возрастных групп [2, 5]. Динамика умственной работоспособности определялась по данным объема и продуктивности работы с корректурными пробами, физическая работоспособность – на основе теста PWC 170.



Нами анализировались материалы анкетирования 10-15-летних учащихся, которые занимаются спортивной гимнастикой в школьных секциях (помимо учебных занятий). В анкетировании приняли участие 81 подросток (в возрасте 10-13 лет – 40 человек, 14 -15 лет – 41 человек). Это позволило выявить их ценностные ориентации, способствующие формированию здорового образа жизни в процессе занятий спортивной гимнастикой. Кроме того, вопросы анкеты затрагивали и другие моменты, сопутствующие активной двигательной деятельности.

Результаты исследования

Большинство (77,8%) школьников отметили недостаточность обязательных занятий спортивной гимнастикой для поддержания и укрепления своего здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. По мнению школьников, у них формируется большое психоэмоциональное напряжение в процессе учебной деятельности. Значение занятий спортивной гимнастикой в купировании этого напряжения признают 81,5% опрошенных и только 3,7% респондентов выступают с рекомендациями по оптимизации двигательного режима в этом виде спорта.

Значение знаний основ личной гигиены в процессе занятий спортивной гимнастикой отметили 88,9% респондентов. По данным опроса, 42,0% учеников не знакомы с технологией и основными принципами закаливания, которое необходимо для занятий любым видом спорта.

Результаты анкетирования показывают, что 59,3% учащихся не могут подобрать упражнения для самостоятельных занятий спортивной гимнастикой. А ещё большая часть (90,1%) респондентов указывает на отсутствие знаний о методике подбора эффективных средств спортивной гимнастики для организации самостоятельных занятий. 62,9% опрошенных школьников хотели бы воспользоваться консультациями спортивных педагогов по подбору эффективных средств с целью профилактики заболеваемости, а 30,9% респондентов – по структурированию физических нагрузок в спортивной гимнастике.

Большинство (81,5%) школьников понимают благотворное влияние регулярных занятий спортивной гимнастикой на повышение умственной и физической работоспособности, успеваемости и поддержание жизненного тонуса. К сожалению, такое понимание роли занятий спортивной гимнастикой больше следует считать декларативным, так как лишь 11,1% учащихся хотели бы продолжить заниматься в спортивных секциях и группах общей физической подготовки.

Анализ документации свидетельствуют о различном уровне посещаемости, активности и инициативности школьников на занятиях по спортивной гимнастике. Основными причинами (в порядке значимости) негативного отношения к занятиям по спортивной гимнастике следует считать:

- отсутствие условий для занятий;
- не видят взаимосвязи с учебной деятельностью;
- занятия направлены в основном на повышение физической подготовленности;
- личная недисциплинированность.

30,9% школьников затруднялись дать ответ на вопрос: «Что могло бы повысить их интерес к занятиям спортивной гимнастикой?», а большинство (69,1%) опрошенных выдвинули свои предложения по повышению интереса к спортивной гимнастике: содержание занятий; возможность выбрать занятие по интересам и спортивным притязаниям; организация учебного процесса, массовых и оздоровительных мероприятий.

К сожалению, подростки понимают роль занятий спортивной гимнастикой только с позиции своих личностных качеств и совсем не отмечают их важность для своей общественной деятельности.



Анализ структуры мотивов у школьников позволил выявить следующее: только небольшая часть (18,5%) данного контингента считала занятия спортивной гимнастикой «второстепенными», а 3,7% анкетированных были вообще освобождены от таких занятий. 12,3% школьников продолжали быть «равнодушными» к этим занятиям. Среди причин, вызывающих негативное отношение к занятиям спортивной гимнастикой, в порядке значимости были названы:

- не сформированная потребность к занятиям;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- неадекватные физические нагрузки на занятиях;
- отсутствие индивидуального подхода.

Определяющим мотивом занятий спортивной гимнастикой у школьников является стремление улучшить свою физическую подготовку и укрепить здоровье (50,6%), возможность приобретения необходимых для жизни и будущей профессиональной деятельности качеств (18,4%), возможность общения и заполнения досуга (16,0%).

Проведенные обследования позволили выявить как общие, так и специфические побуждающие мотивы для занятий спортивной гимнастикой, определить факторы, стимулирующие приобщение школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, изучить причины, затрудняющие формирование потребности в занятиях спортивной гимнастикой.

Школьники 10 – 13 лет наибольшую значимость в формировании интереса к занятиям спортивной гимнастикой придают таким факторам, как интересная компоновка урока, самостоятельное выполнение заданий, музыкальное сопровождение занятий. У 14-15 летних подростков наиболее значимыми являются такие факторы, как индивидуализация учебного процесса, способность регулировать психоэмоциональное состояние.

Одной из задач данного исследования было выявление физкультурно-спортивных интересов у подростков. Рассматривалась потребностно – мотивационная характеристика занятий спортивной гимнастикой, изучалась их двигательная активность. Эти показатели оказывают существенное влияние на уровень здоровья занимающихся. Физическая активность школьников определялась по параметрам: мотивация к занятиям спортивной гимнастикой; регулярность, частота занятий; продолжительность одного занятия и сумма времени занятий за неделю; тренировочные занятия в секции; организационные формы занятий (самостоятельно, дома с родителями). Анализировалось также мнение учащихся о целесообразности занятий этим видом спорта.

Нами были выделены такие вопросы: интересно ли проходят занятия, нравятся ли ученикам эти занятия, нужны ли они вообще, есть ли необходимость в увеличении количества данных занятий. Кроме того, мы попытались узнать причины и побудительные мотивы детей для занятий спортом.

В результате опроса учащихся были получены следующие данные. На вопрос: «Считаешь ли ты занятия спортивной гимнастикой полезными для себя?» большинство респондентов (10-13- летние обучающиеся – 68,3%; 14-15 летние подростки -72,5%) ответило утвердительно. Отдельные учащиеся (10-13-летние – 14,6%; 14-15-летние – 20,0%) сомневались в полезности данных занятий и только немногие (10-13- летние – 17,1%; 14-15 летние – 7,5%) вообще считали данные занятия для себя бесполезными.

Таким образом, большая часть учащихся осознавала положительное влияние занятий спортивной гимнастикой на организм в целом и, в частности, на уровень здоровья, уровень физической подготовленности, а также на уровень физического развития.



Сомнение занимающихся общеобразовательной школы о пользе занятий спортивной гимнастикой связано с недостаточными знаниями о положительном влиянии упражнений на организм, возможно, им не нравится, как проходят данные занятия.

Качественная сторона занятий спортивной гимнастикой нами была оценена по-разному: 81,3% опрошенных респондентов общеобразовательной школы отмечают, что им нравятся занятия. Это говорит о том, что занятия по спортивной гимнастике у нас проходят на достаточно высоком эмоциональном уровне. Они способны вызвать стойкий интерес у учащихся, который положительно влияет на посещаемость данных занятий. Учащихся, которые не посещали занятия по спортивной гимнастике, нами в процессе обследования не выявлено. Группа, редко посещающих эти занятия, состояла из 7 учащихся (8,6%), а группа, регулярно посещающих занятия, составила большую часть (91,4%) опрошенных. Это можно объяснить интересным проведением данных занятий, желанием больше подвигаться в течение дня.

Для каждой категории респондентов были отобраны мотивы, наиболее часто встречающиеся в ответах на вопрос: «Почему Вы выбрали занятия спортивной гимнастикой?». У учащихся общеобразовательной школы популярные мотивы выбора занятий представлены в табл. 1.

В качестве главных мотивов занятий спортивной гимнастикой у 14-15-летних подростков выделялись три – «люблю, нравится» (40,0%), «интересно» (32,5%) «научиться играть» (25,0%). Их суммарный вклад в спектре мнений составляет 97,5%. У 10-13-летних учащихся значимость мотивов к занятиям спортивной гимнастикой несколько изменяется: наиболее важными следует считать мотивы – «люблю, нравится» (46,3%), «интересно» (36,6%), «для укрепления здоровья» (36,6%).

Таблица 1

Наиболее значимые мотивы занятий спортивной гимнастикой у подростков, %

№ п/п	Мотивы	Возраст, лет	
		10-13 (n=41)	14-15 (n=40)
1.	Люблю, нравится	46,3	40,0
2.	Стать сильным, ловким	4,9	17,5
3.	Для укрепления здоровья	36,6	12,5
4.	Научиться играть	19,5	25,0
5.	Для самообороны	2,4	15,0
6.	Интересно	36,6	32,5
7.	Другие	29,3	30,0

Примечание. Респонденты могли выбрать 1-2 ответа.

Таким образом, у подростков разного возраста, в целом, проявляется различная закономерность значимости мотивов, их величины разнятся, порой значительно.

По субъективным оценкам только 26,8 % учащихся (10-13 лет) и 37,5% подростков (14-15 лет) считают, что они совершенно здоровы, а соответственно 36,6 % и 42,5% учащихся полагают, что здоровье у них удовлетворительное, остальные (36,6 и 20,0%) не могут похвастаться своим здоровьем. По собственным оценкам лишь 12,5 % учащихся (10-13 лет) и 20,0% подростков (14-15 лет) ведут здоровый образ жизни. Большинство учащихся (10-13 – лет – 51,2%, 14-15 – лет – 52,5%) характеризуют свой образ жизни как нездоровый.



Таким образом, учащиеся высоко оценивают значимость занятий спортивной гимнастикой и для повышения здоровья и приобретения хорошей физической формы, проявляют интерес к двигательным упражнениям. Занятия спортивной гимнастикой несут свою целенаправленность в воспитании школьников, однако, привлечение подростков к данным занятиям в настоящее время становится всё сложнее в большей степени из-за отсутствия необходимой материальной базы (спортивного зала с соответствующими размерами и качественными мячами).

Изучение умственной работоспособности учащихся необходимо с целью контроля функционального состояния центральной нервной системы и его изменения под действием различных факторов. Средние значения показателей умственной работоспособности, полученные при обследовании учащихся, занимающихся (экспериментальная группа) и не занимающихся (контрольная группа) спортом, приведены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей,
характеризующих умственную работоспособность школьников различных групп

Возраст	Группы	Объём работы, кол-во знаков	Коэффициент продуктивности, %
10	контрольная	274,2 ± 8,1	21,72 ± 1,60
	экспериментальная	279,4 ± 7,6	22,15 ± 1,12
13	контрольная	302,2 ± 7,4	24,60 ± 1,45
	экспериментальная	328,6 ± 8,3	28,96 ± 1,33
14	контрольная	350,1 ± 9,2	27,68 ± 1,40
	экспериментальная	378,9 ± 8,0	31,91 ± 1,23
15	контрольная	375,1 ± 10,2	31,14 ± 1,33
	экспериментальная	420,5 ± 11,0	35,05 ± 1,42

В возрасте 10 лет показатели объема работы, коэффициенты продуктивности и количество ошибок не отличались у учащихся различных групп обследуемых.

У 13-летних учащихся выявлены достоверные приросты показателей объема работы (контрольная -10,3%, $P < 0,01$; экспериментальная - 17,6%, $p < 0,001$). Только у учащихся, занимающихся спортом, достоверно изменились коэффициенты продуктивности (30,7%, $p < 0,001$), уменьшилось количество ошибок (17,5 %, $p < 0,001$). Интенсивный прирост показателей умственной работоспособности у учащихся, занимающихся спортом, обеспечил и достоверные межгрупповые различия: в возрасте 13 лет (объём работы - 8,7 %, $p < 0,05$; коэффициенты продуктивности - 17,7%, $p < 0,05$; количество ошибок 13,5%, $p < 0,05$).

В 14 лет прослеживается дальнейший прирост показателей умственной работоспособности как у школьников контрольной группы (15,9 %, $p < 0,001$), так и учащихся, занимающиеся спортом (15,3%, $p < 0,001$). В этом возрасте продолжает возрастать преимущество различных показателей умственной работоспособности учащихся, занимающихся спортом, при пятипроцентном уровне значимости по показателям умственной работоспособности: объём работы - 9,2%; коэффициент продуктивности - 15,3%; количество ошибок 16,8%.

В 15 лет у школьников контрольной группы замедляются темпы прироста показателей умственной работоспособности: несмотря на рост данных показателей их изменения недостоверны. У учащихся, занимающихся спортом, продолжается интенсивный прирост показателей объема работы - 11,0 % ($p < 0,01$). Коэффициент продуктивности (9,8%) и показатель количества ошибок (3,7%) улучшились, но недостаточно. Таким образом, учащиеся, занимающиеся спортом, имели существенное преимущество по показателям умственной работоспособности.



Сопоставление показателей физической работоспособности показывает следующую закономерность: в возрасте 10-15 лет данные показатели существенно (однопроцентный уровень значимости) различаются у учащихся различных групп обследуемых.

Абсолютные показатели PWC 170 повышаются с возрастом, как у школьников контрольной группы, так и у учеников, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно данные показатели улучшаются у 13-15-летних учащихся, занимающихся спортом (табл.3.)

Относительные показатели PWC 170 у учащихся, занимающихся спортом, имеют с возрастом тенденцию к повышению, а у школьников контрольной группы – к снижению.

По материалам нашего исследования отмечено оздоровительное воздействие занятий спортивной гимнастикой у учащихся среднего школьного возраста. Наряду с субъективной оценкой улучшения самочувствия, отмечается снижение уровня тревожности, повышение комфортности, нормализация артериального систолического и диастолического давления, частоты сердечных сокращений в покое, повышение работоспособности занимающихся.

Таблица 3

Физическая работоспособность учащихся различных групп обследуемых

Возраст	Показатели работоспособности		
	PWC 170, кгм/мин		
	экспериментальная	контрольная	достоверность различий
12	753,7	685,4	<0,05
13	849,4	756,6	<0,05
14	879,5	774,3	<0,01
15	961,5	798,2	<0,01

Выводы

1. Большинство школьников (77,8%) отметили недостаточность обязательных занятий физической культурой в школе для поддержания и укрепления своего здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Роль занятий спортивной гимнастикой в снятии умственного напряжения признают 81,5% опрошенных и только 3,7% респондентов отрицают их положительное значение. Большая часть (61,7%) опрошенных школьников не знакома с рекомендациями по оптимизации двигательного режима в этом виде спорта. Значение знаний основ личной гигиены в процессе занятий спортом отметили 88,9% респондентов. 81,5% школьников понимают благотворное влияние регулярных занятий спортом на повышение умственной и физической работоспособности, успеваемости и поддержание жизненного тонуса.

2. Основными причинами (в порядке значимости) негативного отношения к занятиям по спортивной гимнастике следует считать: отсутствие должных условий для занятия; обучающиеся не видят взаимосвязи с учебной деятельностью; занятия направлены в основном на повышение физической подготовленности; личная недисциплинированность.

3. Основные факторы, стимулирующие формирование потребности к занятиям спортивной гимнастикой: использование в учебном процессе музыкального сопровождения; включение в содержание занятий дыхательных упражнений с учётом диагноза заболеваний; использование различных тренажёрных устройств; применение в учебном процессе средств восстановления, средств экспресс – диагностики функционального состояния и переносимости физической нагрузки. Определяющим мотивом занятий спортивной гимнастикой у школьников является стремлением улучшить свою физическую подготовленность и укрепить здоровье (50,6%), возможность приобретения для жизни и будущей профессиональной деятельности необходимых качеств (18,4%), возможность



общения и заполнения досуга (16,0%). В возрасте 10-15 лет показатели умственной и физической работоспособности существенно различаются у учащихся, занимающихся и не занимающихся спортивной гимнастикой.

4. Занятия спортом улучшают самочувствие занимающихся, снижают уровень тревожности, повышают комфортность, нормализуют артериальное давление, частоту сердечных сокращений в покое, повышают работоспособность, оптимизируют функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий адаптационный потенциал.

Список литературы:

1. Абросимова, Л.И. Определение физической работоспособности подростков /Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Новые исследования по возрастной физиологии. – М: Педагогика, 1977. – С. 114-117.
2. Анохин, П.К. Теория функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 134 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М: Физкультура и спорт, 1998. – 124 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 192 с.
5. Борилкевич, В.Е. Функциональная модель спортмена на основе индивидуальных значений анаэробного порога / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 25-26.
6. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

