

На правах рукописи

КАЙГОРОДОВ Сергей Егорович

**АКТИВИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ИСКУССТВОМ, ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ИГР И
НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск 2004

Levin

C. E. Kourouget

2005-4
18361

Работа выполнена в Сибирском государственном университете
физической культуры и спорта на кафедре психологии

Научный руководитель - доктор педагогических наук,
профессор Г.Д. Бабушкин

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Е.П. Каргаполов;
доктор педагогических наук,
профессор А.И.Кравчук


Ведущая организация - Дальневосточная государственная
академия физической культуры

Защита диссертации состоится 8 декабря
2004 г. в 16⁰⁰ часов на заседании диссертационного совета Д.311.001.01
в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта
по адресу: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Сибирского
государственного университета физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации разослан 30/11 2004 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
доктор педагогических наук,
профессор



Попков В.Н.

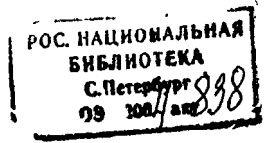
902318

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность настоящего исследования обусловлена недостаточной разработанностью вопросов, связанных с оптимизацией физического воспитания школьников, особенно северных регионов России, где до сих пор отмечается низкий уровень физической подготовленности детей различного возраста (Ю.И. Гончаров, 1978; В.И. Прокопенко, 1993; В.Н. Зуев, П.Г. Койносов, 1995; А.А. Шерстюк, 1997; В.В. Пономарев, 1998 и др.), а также высокий процент заболеваемости учащихся 1-11 классов. Это положение усугубляется у той категории школьников, которые много времени уделяют каким-либо специальным занятиям, не связанными с двигательной активностью. К таким занятиям относятся различные виды искусств: музыка, живопись и др.

Одной из задач совершенствования системы образования является разработка и внедрение в практику физического воспитания школьников средств, учитывающих особенности физического развития учащихся, национальные, региональные и климатогеографические особенности. Требования к физическому воспитанию школьников представляются в аспектах национального, регионального и территориального компонентов. Именно опора на эти компоненты при составлении школьных программ по физической культуре представляется сегодня актуальной и требует практического решения этой проблемы.

Закон «Об образовании» существенно изменил отношение к предмету «Физическая культура» в школе. В соответствии с этим законом принимаются государственные образовательные стандарты, включающие федеральный и национально-региональный компоненты. Эти стандарты определяют обязательный минимум содержания основных образовательных программ, максимальный объем нагрузки учащихся, а также требования к



уровню физической подготовленности выпускников школ. В связи с требованиями этого закона в программах по физической культуре обязательным является базовый компонент. Программа по физической культуре должна иметь вариативный характер. Вариативность обеспечивается выделением в ней базового и вариативного компонентов содержания. Каждый из этих компонентов является обязательным для освоения учащимися.

Вариативный компонент школьной программы по физической культуре может быть представлен несколькими вариантами. Каждый из вариантов имеет разный состав учебного материала, но, в свою очередь, должен обеспечивать идентичность образовательно-воспитательного эффекта. Принцип вариативности, заложенный в школьные программы по физической культуре, дает возможность учителю выбирать средства (физические упражнения) с учетом регионального, национального компонентов, условий работы и контингента школьников.

Систематические (в течение нескольких лет) занятия избранным видом искусств отнимают много времени и энергии у учащихся и тем самым являются причиной снижения активности занятий физической культурой, что сказывается отрицательно на физическом развитии и физической подготовленности. В этой связи возникает необходимость пересмотра содержания физкультурного образования учащихся, занимающихся искусством, и обоснования оптимальных программ физического воспитания, и включения их в содержание занятий физической культурой по принципу вариативного компонента. В положительном решении этой проблемы нас убеждают результаты исследований ряда авторов (С.Х Ондар, 1989; Л.П. Соколов, 1966; В.И. Прокопенко, 1995; Аг-Оол, 1998 и др.), свидетельствующие о том, что использование на уроках физической культуры элементов национальных видов спорта и народных игр способствует повышению интереса к физическим упражнениям и к своему физическому развитию. В ка-

честве таковых средств мы рассматриваем народные игры и элементы национальных видов спорта народов Севера (ханты и манси), так как они составляют основной контингент учащихся Центра искусств.

Проблемная ситуация состоит в том, что, с одной стороны, учащиеся, занимающиеся искусством в специальных учебных заведениях, длительное время находятся в статической позе и выполняют ограниченные движения, что отрицательно сказывается на их физическом развитии и физической подготовленности, с другой стороны - недостаточная разработанность вопросов, связанных с оптимизацией физического воспитания этой категории учащихся.

Проблема заключается в пересмотре содержания физического воспитания учащихся, занимающихся искусством, и разработке наиболее эффективных программ по физической культуре, учитывающих влияние занятий искусством на организм учащихся и их интересы.

Данная проблема может быть решена посредством внедрения в учебный процесс специальных учебных заведений искусств наиболее эффективных программ по физической культуре, учитывающих влияние занятий избранным видом искусств на организм занимающихся, интересов учащихся, их национальность.

Работа выполнена в соответствии с планом НИОКР ГКФТ РФ на 1996-2000 г., направление 01.03. - «Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности как фактора становления личности».

Объект исследования - физическое воспитание учащихся 5-9 классов Ханты-Мансийского автономного округа.

Предмет исследования - процесс дифференцирования народных игр и национальных видов спорта в процессе физического воспитания учащихся 5-9 классов, занимающихся различными видами искусств в специальном учебном заведении.

Цель исследования - разработка вариативной части программы по физической культуре, включающей народные игры и национальные виды спорта, с учетом специфики многолетних занятий учащихся 5-9 классов различными видами искусств в специальном учебном заведении.

Гипотеза исследования: Традиционно применяемые средства физического воспитания в школе, не учитывающие специфики специальных занятий школьников, региональных условий и национальных особенностей, не приносят должного эффекта. Предполагается, что включение в вариативную часть программы по физической культуре народных игр и элементов национальных видов спорта для учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством в специальном учебном заведении, и их дифференцированное применение с учетом возраста, физической подготовленности и специализации в избранном виде искусства, будет способствовать повышению у них интереса к занятиям физической культурой, уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и характер отношения к занятиям физической культурой у учащихся 5-9 классов, постоянно занимающихся различными видами искусств.
2. Изучить особенности влияния специфики занятий искусством на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся 5-9 классов.
3. Систематизировать и адаптировать народные игры и национальные виды спорта ханты и манси в учебный процесс по физической культуре с учащимися 5-9 классов с учетом специфики занятий искусством.
4. Разработать и экспериментально обосновать содержание вариативной части программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов,

занимающихся искусством, с использованием народных игр и элементов национальных видов спорта.

Методы исследования:

Решение задач осуществлялось с помощью следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы; сравнительный анализ; антропометрия; тестирование; опрос; метод семантического дифференциала; беседа; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; математико-статистические методы обработки материалов исследования.

Организация исследования

Исследование проводилось в период с 1998 по 2003 годы в четыре этапа с привлечением учащихся общеобразовательной школы № 3 и Центра искусств г. Ханты-Мансийска (всего 390 школьников).

На первом этапе с сентября 1997 г. по май 1998 г. было изучено состояние проблемы физического воспитания школьников, был проведен анализ программ по физической культуре для общеобразовательных школ.

На втором этапе с сентября 1998 г. по май 1999 г. было проведено исследование физического развития и физической подготовленности учащихся 5-9 классов, занимающихся в Центре искусств, (125 чел.) и учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы № 3 г. Ханты-Мансийска (130 человек не занимающихся спортом).

На третьем этапе с сентября 1999 г. по май 2000 г. был проведен педагогический эксперимент на базе Центра искусств г. Ханты-Мансийска с привлечением учащихся 5-9 классов (всего 260 человек).

На четвертом этапе с сентября 2000 г. по март 2003 г. осуществлялась обработка экспериментального материала и оформление диссертации.

Методологическую основу исследования составляют теории и концепции в области психологии, педагогики, физической культуры. В своем исследовании мы опирались на теорию о ведущей роли обучения в развитии (Л.С. Выготский, 1983 и др.); теорию физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1977; В.И. Лях, 1998; Б.Н. Минаев и Б.М. Шиян, 1980 и др.); положения коррекционной педагогики (Л.С. Выготский, 1989, С.Г. Шевченко, 1999; Л.А. Семенов и Л.Н. Фитина, 1999); положения народной педагогики (П.Н. Богун, 1993; В.П. Красильников, 1996; В.И. Прокопенко, 1992 и др.).

Научная новизна работы заключается в следующем:

- проведен педагогический анализ и систематизация народных игр и национальных видов спорта народов Севера (ханты и манси) для физического воспитания школьников 5-9 классов с учетом их специализации в искусстве;

-представлены результаты, свидетельствующие об отставании в физическом развитии и физической подготовленности учащихся, занимающихся различными видами искусств, от своих сверстников. Такое отставание становится более значительным по мере увеличения стажа занятий искусством;

-изучен характер отношения учащихся, занимающихся искусством, к занятиям физической культурой и спортом, заключающийся в его противоречивости: учащиеся хотели бы заниматься физическими упражнениями, но они этого не делают в силу отсутствия времени и усталости от специальных занятий;

-показано положительное влияние вариативной части программы по физической культуре, включающей народные игры и национальные виды спорта, разработанной с учетом возраста учащихся, пола и специализации в искусстве, на их физическое развитие и физическую подготовленность.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории физической культуры в разделе «Особенности направленного использования физической культуры в различные периоды жизни» сведениями о влиянии профессиональных занятий учащимися различными видами искусств на их физическое развитие и физическую подготовленность, а также в обосновании содержания вариативной части программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов с использованием народных игр и национальных видов спорта (на примере народов ханты и манси).

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке вариативной части программы по физической культуре для школьников 5-9 классов, занимающихся искусством в специальном учебном заведении, с использованием народных игр и национальных видов спорта народов Севера с учетом вида специальных занятий, и внедрении ее в практику физического воспитания, что оказывает положительное влияние на активизацию занятий физической культурой учащихся.

Положения, выносимые на защиту:

1. Систематические, в течение нескольких лет, занятия учащихся избранным видом искусств, связанные с длительным нахождением в статической позе и выполнением ограниченных движений, ведет к ограничению их двигательной активности и отставанию в физическом развитии и физической подготовленности от своих сверстников, не занимающихся искусством.

2. Дифференцированное использование народных игр и национальных видов спорта (народов ханты и манси) в процессе физического воспитания учащихся 5-9 классов с учетом специфики занятий избранным видом искусств.

3. Систематизация народных игр и национальных видов спорта (народов ханты и манси) для учащихся, занимающихся искусством, в основу которой положен учет влияния занятий избранным видом искусств на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

4. Вариативная часть программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством в специальном учебном заведении, построенная на основе учета возраста, пола, физической подготовленности и вида специальных занятий, способствует повышению у них активности занятий физической культурой, уровня физического развития и физической подготовленности.

Структура диссертации. Диссертация изложена на 147 страницах и состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа иллюстрирована 19 таблицами. Библиография представлена 188 источниками, из них 17 зарубежных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством

В своем исследовании мы исходили из предположения о том, что систематические занятия школьников в течение нескольких лет различными видами искусств, сказываются на их физическом развитии и физической подготовленности. Причем это влияние проявляется в отставании физического развития и физической подготовленности от своих сверстников, обу-

чающихся в общеобразовательной школе. Наше предположение основывается на снижении двигательной активности учащихся, занимающихся искусством, в связи с большими энерготратами и уделением значительного количества времени в течение дня специальным занятиям.

Объектом исследования было физическое развитие учащихся 5-9 классов, занимающихся в Центре искусств, где собраны высокоодаренные дети к тому или иному виду искусств (всего 125 человека) и учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы № 3 г. Ханты-Мансийска (всего 130 человек). Учащиеся Центра искусств занимались на трех отделениях: художественно-графическом, хореографическом и музыкальном. Мы также предположили, что занятия на том или ином отделении оказывают неодинаковое влияние на физическое развитие.

В исследовании изучались следующие показатели физического развития учащихся: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели физического развития учащихся-мальчиков ($x \pm o$)

Классы, контингент		Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Жизненная емкость легких (л)
5 кл.	Школа	140±12.6	33.1±3.7	69.6±7.0	2.1±0.2
	Центр искусств	138±12.9	33.4±4.8	69.2±6.8	2.0±0.18
	Po	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
6 кл.	Школа	142.7±13.1	36.4±4.2	69.8±7.1	2.4±0.18
	Центр искусств	146.8±14.2	37.1±3.8	68.7±7.0	2.2±0.27
	Po	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
7 кл.	Школа	153.1±16.2	43.6±4.6	75.4±7.0	2.7±0.22
	Центр искусств	154.2±14.8	44.7±4.5	70.2±6.9	2.5±0.2
	Po	>0.05	>0.05	<0.05	>0.05
8 кл.	Школа	159.3±14.2	50.8±6.0	81.2±8.3	3.2±0.3
	Центр искусств	158.1±15.0	48.7±5.7	72.5±7.1	2.8±0.29
	Po	>0.05	>0.05	<0.01	<0.05
9 кл.	Школа	161.3±15.8	50.3±5.0	82.6±8.4	3.2±0.33
	Центр искусств	162.5±13.4	55.4±5.8	73.7±7.6	2.9±0.27
	Po	>0.05	<0.05	<0.01	<0.05

Таблица 2

Показатели физического развития учащихся-девочек ($\bar{x} \pm \sigma$)

Классы, контингент		Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Жизненная емкость легких (л)
5 кл.	Школа	145.1±17.2	33.6±4.0	67.6±4.0	1.8±0.19
	Центр искусств Р ₀	143±16.7 >0.05	32.1±3.8 >0.05	68.1±7.0 >0.05	1.9±0.2 >0.05
6 кл.	Школа	148.2±16.7	34.5±4.2	68.5±7.2	2.3±0.21
	Центр искусств Р ₀	145±16.1 >0.05	35.6±3.8 >0.05	69.4±7.3 >0.05	2.2±0.23 >0.05
7 кл.	Школа	161.1±17.4	43.5±4.5	77.5±8.1	2.6±0.28
	Центр искусств Р ₀	160±16.8 >0.05	45.6±4.8 >0.05	71.3±6.8 <0.05	2.4±0.21 >0.05
8 кл.	Школа	162.5±17.3	50.6±5.8	80.5±8.3	3.3±0.34
	Центр искусств Р ₀	160.6±16.8 >0.05	52.3±5.1 >0.05	73.6±7.4 <0.05	2.9±0.31 <0.05
9 кл.	Школа	163.1±18.1	51.3±5.2	83.6±8.9	3.4±0.4
	Центр искусств Р ₀	162.6±17.1 >0.05	56.2±5.8 <0.05	75.4±7.8 <0.05	3.0±0.34 <0.05

Таким образом, проведенный сравнительный анализ физического развития учащихся Центра искусств и общеобразовательной школы, выявил тенденцию в отставании физического развития (веса, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких) учащихся, занимающихся искусством, от своих сверстников из общеобразовательной школы. Такое отставание в физическом развитии обусловлено уделением значительного количества времени (до 30 часов в неделю) занятиям в избранном виде искусств.

Вполне естественным будет предположить, что выявленная тенденция в физическом развитии учащихся, занимающихся искусством, может сказаться на их физической подготовленности, что в свою очередь может влиять на проявление специальной работоспособности во время занятий избранным видом искусств.

При изучении физической подготовленности учащихся были взяты показатели по следующим тестам:

- 1) бег на 30 м (скоростной показатель);

- 2) прыжок в длину с места (скоростно-силовой показатель);
- 3) сгибание рук в упоре лежа (силовой показатель);
- 4) бег на 1500 м (показатель выносливости).

Для сравнения были взяты такие же показатели у учащихся общеобразовательной школы № 3 г. Ханты-Мансийска (табл. 3 и 4). Как и предполагалось, физическое развитие обуславливает физическую подготовленность. Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся Центра искусств и общеобразовательной школы выявил более низкие показатели подготовленности у учащихся, занимающихся искусством по сравнению с их сверстниками, не занимающихся искусством.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности учащихся мальчиков ($\bar{x} \pm \sigma$)

Классы, контингент		Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 1500 м (мин)
5 кл.	Школа	5.4±0.6	153.6±14.0	20.4±2.1	9.20±0.8
	Центр искусств Р ₀	6.0±0.59 < 0.05	150.1±15.2 > 0.05	13.6±1.6 < 0.01	10.1±1.4 < 0.05
6 кл.	Школа	5.5±0.52	159.1±13.8	21.6±2.3	7.0±0.7
	Центр искусств Р ₀	5.6±0.54 > 0.05	158.2±14.6 > 0.05	16.7±1.7 > 0.05	8.2±0.81 < 0.05
7 кл.	Школа	4.9±0.4	171.5±16.2	22.4±2.3	6.7±0.67
	Центр искусств Р ₀	5.3±0.56 < 0.05	163±13.8 < 0.05	14.0±1.6 < 0.01	8.12±0.7 < 0.01
8 кл.	Школа	4.7±0.5	176.1±17.0	26.1±3.3	7.0±0.68
	Центр искусств Р ₀	5.1±0.48 < 0.05	172.3±18.1 > 0.05	18.4±1.8 < 0.01	6.1±0.57 < 0.05
9 кл.	Школа	4.5±0.5	199.0±17.1	29.1±2.8	7.3±0.7
	Центр искусств Р ₀	5.0±0.47 < 0.05	176.1±16.7 < 0.05	16.4±1.7 < 0.001	6.25±0.6 < 0.05

Систематические занятия в центре искусств отнимают у них длительное время (до 6 часов в день), вызывая утомление, не позволяющее им заниматься в остальное время физическими упражнениями самостоятельно или в спортивных группах. В результате по ряду показателей физической подготовленности они отстают от своих сверстников из общеобразова-

тельной школы. Специфика занятий (вид) в Центре искусств отражается в показателях физической подготовленности.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности учащихся-девочек ($\bar{x} \pm \sigma$)

Классы, контингент		Бег на 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 1500 м (мин)
5 кл.	Школа	5.9±0.7	146.1±15.1	13.2±1.4	9.3±0.9
	Центр искусств Ро	6.2±0.58 > 0.5	148.2±16.3 > 0.05	11.5±1.8 > 0.05	9.0±0.85 > 0.05
6 кл.	Школа	5.6±0.61	160±17.1	14.1±1.5	9.0±0.91
	Центр искусств Ро	5.8±0.63 > 0.05	157.5±16.2 > 0.05	12.0±1.3 < 0.05	9.8±1.0 < 0.05
7 кл.	Школа	5.0±0.62	170.2±17.3	23.5±2.4	8.3±0.9
	Центр искусств Ро	5.5±0.6 < 0.05	162.1±16.0 < 0.05	19.4±2.1 < 0.05	8.7±0.8 < 0.05
8 кл.	Школа	5.2±0.6	172.3±14.8	18.5±2.3	7.13±0.8
	Центр искусств Ро	5.6±0.62 < 0.05	165.2±16.3 < 0.05	12.6±2.0 < 0.05	8.3±0.81 < 0.05
9 кл.	Школа	5.1±0.5	182.3±18.1	25.7±2.4	7.4±0.75
	Центр искусств Ро	5.5±0.6 < 0.05	172.8±17.1 < 0.05	20.4±2.1 < 0.05	8.5±0.83 < 0.05

Систематические занятия художественно одаренных школьников избранным видом искусства создают проблемы с их физическим развитием и физической подготовленностью. У них снижается интерес к занятиям физической культурой, они не уделяют внимания своему физическому развитию и повышению физического потенциала. В результате по многим показателям физического развития и физической подготовленности они значительно уступают своим сверстникам из общеобразовательной школы. Причем такая тенденция становится все заметней и ощутимей по мере перехода учащихся в старшие классы.

Отставание в физическом развитии и физической подготовленности обусловлено ослаблением мотивации к занятиям физической культурой и спортом по мере взросления учащихся. При незначительном снижении когнитивного и эмоционального компонентов отношения к занятиям фи-

зической культурой и спортом наблюдается значительное снижение поведенческого компонента («занятия физкультурой, спорт нравятся, но не занимаюсь»).

Проведенное исследование физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся искусством в специальном учебном заведении, подтвердило выдвинутую гипотезу и вызывает необходимость разработки оптимальных программ физического воспитания для этой категории учащихся, и включения их в учебный процесс с целью активизации занятий физической культурой и повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

2. Активизация занятий физической культурой учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством

Изучение физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся искусством в Центре искусств г. Ханты-Мансийска, и проведение сравнительного анализа с учащимися общеобразовательной школы, позволило нам выявить существенные недостатки в изучаемых показателях у учащихся, занимающихся искусством. Оказалось, что физическое развитие и физическая подготовленность учащихся, занимающихся искусством, по многим показателям уступают их сверстникам из общеобразовательной школы. Такое отставание обусловлено длительными занятиями учащихся выбранной специализацией в искусстве и снижением интереса к занятиям физической культурой при использовании традиционных средств. В то же время низкие показатели физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся искусством, не дают возможности более полному раскрытию их способностей и таланта в области искусства. У учащихся наступает быстро утомление, снижаются усидчивость, внимание, настойчивость и т.п.

В этой связи необходимо изыскивать дополнительные средства физического воспитания, повышающие интерес у школьников к занятиям и двигательную активность, и включать их в школьную программу по физической культуре в раздел вариативной части. В качестве таковых средств мы усматриваем элементы национальных видов спорта и народные игры, характерные для коренного населения Севера.

Мы полагаем, что включение в программу по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов, занимающихся искусством и проживающих в условиях Севера, элементов национальных видов спорта и народных игр, позволит повысить интерес к физическим упражнениям и двигательную активность этого школьного контингента, что будет способствовать повышению физического развития и физической подготовленности.

В программе реализован дифференцированный подход, предполагающий внедрение средств физического воспитания в учебный процесс с учетом возраста, пола учащихся и специализации в искусстве.

С целью устранения и предотвращения недостатков в физическом развитии и подготовленности у школьников, занимающихся искусством, нами разработана и внедрена в практику их физического воспитания вариативная часть программы по физической культуре в 5 - 9 классах.

Учитывая национальность контингента Центра искусств (ханты и манси) в содержание вариативной части программы включены народные игры и элементы национальных видов спорта народов Севера.

Задачи вариативной части программы физического воспитания учащихся, занимающихся искусством следующие:

- повышение физкультурно-спортивной мотивации;
- коррекция физического развития школьников, имеющих выраженные отклонения от нормы;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты);

- развитие координационных и психомоторных способностей;
- повышение работоспособности школьников;
- формирование жизненно важных двигательных навыков.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях на базе Центра искусств г. Ханты-Мансийска в период с сентября 1999 года по май 2000 года. В эксперименте приняли участие учащиеся 5-9 классов (по 25-30 человек в каждом) по одному экспериментальному и одному контрольному в каждой параллели.

Занятия в контрольных и экспериментальных классах проводились согласно «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы». Основным содержанием уроков физической культуры в контрольных и экспериментальных классах являлся базовый компонент. В работу с экспериментальными классами включался вариативный компонент на каждом занятии, не превышая процентного объема времени, рекомендованного Министерством образования.

Включение народных игр и элементов национальных видов спорта в урок физической культуры осуществлялось в связи с содержанием урока и решаемыми задачами. Объем времени, отводимого на вариативную часть программы, составляет одну треть от общего времени занятий физкультурой - 2 часа из 6 часов в неделю.

Народные игры и элементы национальных видов спорта рекомендуется включать в каждое занятие, занимая при этом одну треть всего времени урока. В зависимости от их направленности они могут включаться в основную и в заключительную часть урока. Усилению мотивации занятий способствует применение соревновательного метода, положительной оценки действий учащихся, подведение итогов.

Распределение средств физического воспитания на уроках физической культуры и рекомендуемых как самостоятельные задания, осуществляется в соответствии с положениями теории физического воспитания. В 5 и 6 классах большая часть времени отводится играм для развития быстроты и ловкости, в 8 и 9 классах - силе и выносливости.

Развитие выносливости осуществлялось с использованием методов: равномерного, непрерывного, повторного, переменного. Интенсивность работы учащихся была на уровне 75-85% от максимума, ЧСС к концу упражнения составляла 160 уд/мин. Продолжительность отдельной нагрузки была в пределах 1-1,5 минуты. Интервалы отдыха (1-2 минуты) заполнялись равномерной ходьбой.

Развитию быстроты и ловкости уделялось больше внимания в 5-6 классах - 40-45% времени, отводимого на вариативную часть программы, с постепенным снижением времени до 20-25% в 8-9 классах. При развитии быстроты и ловкости использовались методы: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный.

Развитию силы наибольшее внимание уделялось в 8-9 классах - 40-45% (использовались экстенсивные методы). Величина преодолеваемого усилия, начиная с 5 класса, постепенно увеличивалась. Так, в 8-9 классах преодолеваемый вес был умеренно большой. Учащиеся выполняли упражнения в одном подходе 8-12 раз (прыжки через нарты). Повторение упражнения выполнялось на фоне восстановления ЧСС до 100 уд/мин.

При использовании народных игр и национальных видов спорта главной задачей было повышение двигательной активности учащихся. Повышение уровня развития физических качеств являлось следствием повышения двигательной активности. Об этом свидетельствует повышение мо-

торной плотности уроков к окончанию эксперимента в экспериментальных классах на 35% (в контрольных на 5%).

При проведении занятий в экспериментальных классах использовались народные игры и элементы национальных видов спорта с учетом возраста, пола, вида специальных занятий в Центре искусств. Педагогическое воздействие осуществлялось дифференцированно, учитывая направленность на отстающие физические качества, объем и интенсивность нагрузки. При организации занятий по вариативной части программы использовались фронтальная, дифференцированно-групповая и индивидуальная формы.

При фронтальной форме организации учебной деятельности в нее вовлекались все учащиеся. При дифференцированно-групповой форме класс разделялся на отделения. Каждое отделение выполняло свои задания, направленные на развитие конкретных физических качеств как слабо развитых в этой группе. Данная форма занятий позволяла осуществлять дифференцированный подход.

При индивидуальной форме занятий каждый ученик выполнял свое задание. При такой форме каждый ученик переходил на позицию субъекта деятельности, которая является более эффективной, чем позиция объекта деятельности. Рассмотрим динамику физического развития в процессе педагогического эксперимента. Отметим, что исходные данные контрольных и экспериментальных классов не имели существенных различий по всем изучаемым показателям.

Включение в уроки физической культуры народных игр и элементов национальных видов спорта позволило значительно изменить отношение учащихся к занятиям физической культурой в сторону повышения их активности. Наиболее существенные изменения (в сторону улучшения) про-

изошли в когнитивном компоненте отношения к занятиям физической культурой.

К окончанию педагогического эксперимента в контрольных классах некоторые показатели увеличились, что отражает ход естественного физического развития учащихся в течение учебного года. К таким показателям относятся рост (5, 6, 8,9 классы), вес (6, 7, 8 классы), окружность грудной клетки (6, 7, 8 классы). Показатель жизненной емкости легких увеличился незначительно, что свидетельствует о недостаточно высокой двигательной активности учащихся.

У учащихся экспериментальных классов к окончанию эксперимента произошли значительные изменения в показателях физического развития. Если по показателям роста и веса учащиеся контрольных и экспериментальных классов различаются незначительно, что вполне закономерно, то по остальным показателям (окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) учащиеся экспериментальных классов значительно превосходили своих сверстников из контрольных классов ($P < 0,05 - 0,01$).

Значительному повышению показателей физического развития (окружности грудной клетки и жизненной емкости легких) и физической подготовленности учащихся экспериментальных классов способствовали народные игры и национальные виды спорта, включаемые в уроки физической культуры.

Анализ проявления специальной работоспособности учащихся экспериментальных классов в процессе занятий избранным видом искусств показал значительное увеличение времени занятий без наступления утомления (с 2,5 часов до эксперимента до 4 часов к окончанию эксперимента).

При внедрении вариативной части программы в содержание занятий по физической культуре выявлено повышение физкультурной активности

учащихся. Мы предположили, что такое явление обусловлено воздействием на эмоциональную сферу учащихся еще до того, как они приступили к занятиям в Центре искусств, т.е. в детские годы, когда они проживали со своими родителями в своих селениях.

Для проверки этого предположения был проведен опрос 166 учащихся Центра искусств. Результаты опроса показали следующее. В местах, где проживали дети до поступления в Центр искусств, довольно часто проводились соревнования по национальным видам спорта и состязания по народным играм. Дети нередко были их свидетелями. Это вызывало у них интерес к играм и соревнованиям, им самим хотелось принимать участие в них. Сформировавшееся в детстве желание соревноваться, проявилось у них в дальнейшем (при обучении в Центре искусств) при внедрении в уроки физической культуры народных игр и национальных видов спорта.

Выводы

1. Исследование физического развития и физической подготовленности у учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством, показало следующее:

а) показатели физического развития (вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) учащихся, занимающихся искусством, значительно ниже ($P < 0,05 - 0,01$) их сверстников из общеобразовательных школ и стандартных показателей региона;

б) показатели физической подготовленности у учащихся, занимающихся искусством, имеют уровень ниже среднего по региону.

2. Изучение отношений учащихся 5-9 классов, занимающихся искусством, к занятиям физической культурой и спортом показало следующее. Большинство учащихся (87%) осознают полезность занятий физиче-

ской культурой и спортом для своего здоровья, однако реальные действия к этому предпринимают лишь 35%.

3. Анализ народных игр и национальных видов спорта хантов и манси позволил нам систематизировать их по влиянию на развитие физических качеств и отдельных мышечных групп, и рекомендовать их для занятий на уроках физической культуры для учащихся, занимающихся искусством с учетом их специализации.

4. Разработана вариативная часть программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов, занимающихся различными видами искусств, с использованием народных игр и элементов национальных видов спорта. В основу распределения средств физического воспитания положен дифференцированный подход, учитывающий возраст, пол, уровень физического развития и физической подготовленности учащихся и вида специализации в искусстве.

5. Экспериментальная проверка вариативной части программы подтвердила выдвинутую гипотезу и показала достаточно высокую ее эффективность, выразившуюся в следующем:

а) повысились ($P < 0,05 - 0,01$) показатели физического развития, физической подготовленности, координационных способностей учащихся;

б) произошло достоверное ($P < 0,05 - 0,01$) формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

в) произошло повышение специальной работоспособности учащихся, что оказало положительное влияние на их достижения в искусстве.

Практические рекомендации

1. Учитывая, что специальные занятия художественно-одаренных школьников оказывают существенное влияние на их физическое развитие

и физическую подготовленность, необходим систематический (2 раза в год) контроль физического развития и физической подготовленности, используя при этом установленные школьной программой тесты.

2. Противоречивость характера отношения школьников к занятиям физической культурой («понимаю, что занятия физической культурой необходимы для здоровья, но заниматься не хватает времени») вызывает необходимость поиска таких средств физического воспитания, которые бы способствовали реализации их положительной мотивации. В качестве таких средств нами предлагаются народные игры и элементы национальных видов спорта.

3. При подборе средств физического воспитания художественно-одаренных учащихся необходимо учитывать следующее: возраст учащихся, пол, физическое развитие, физическую подготовленность, интересы к конкретным физическим упражнениям, вид специальных занятий искусством.

4. При работе с учащимися музыкального отделения основное внимание уделяется развитию ловкости рук, силы мышц ног и туловища, повышению жизненной емкости легких, развитию тонкой координации рук, выносливости.

5. В занятиях с учащимися хореографического отделения основное внимание уделяется развитию силы мышц ног и спины, выносливости, координации движений, быстроты, ловкости, силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.

6. В занятиях с учащимися художественного отделения основное внимание уделяется развитию силы мышц ног, спины, брюшного пресса, совершенствованию координации рук, развитию выносливости.

7. Активизация занятий по физическому воспитанию с учащимися, занимающимися искусством, может осуществляться в трех формах: уроч-

ной; внеурочной - при формировании гомогенных групп на основе дифференцированного подхода; внешкольной - при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Народные игры и национальные виды спорта могут использоваться во всех частях урока физкультуры в зависимости от задач урока и характера воздействия на организм включаемых игр.

9. Время, отводимое на народные игры и национальные виды спорта, может быть от 3 до 30 минут в зависимости от содержания включаемой игры и задач урока.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Кайгородов, СЕ. Проблема физического развития художественно одаренных школьников в условиях Севера // Психология и педагогика средней и высшей школы. - 1999. - № 1. - С. 82-85.
2. Кайгородов, СЕ. Физическое развитие и подготовленность художественно одаренных школьников 5-9 классов // Психология и педагогика средней и высшей школы. - 1999. - № 2. - С. 6-9.
3. Кайгородов, СЕ. Разработка вариативной части программы по физической культуре для художественно одаренных учащихся / СЕ. Кайгородов, Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика средней и высшей школы. - 1999. - № 2. - С. 10-16.
4. Кайгородов, СЕ. Коррекция физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся искусством // Психология и педагогика в Сибири. - 2001. - № 1. - С. 46-48.
5. Кайгородов, СЕ. Вариативная часть программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов художественно одаренных детей. - Ханты-Мансийск, 2001. - 29 с.

Лицензия 020245 - МП РФ

Формат 60x84 1/16

Объем 1.2 печ. л. Тираж 100 экз. Ризография. Заказ _____

Издательство СибГУФК

644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144

№20941

РНБ Русский фонд

2005-4

18361