

2. *Наскалов, В. М.* Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01, магистрантов специальности 1-08 80 04, слушателей ИПК ПГУ специальности 1-89 02 75 : в 2 ч. / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — Ч. 2. — 208 с.
3. *Глазырина, Л. Д.* Физическая культура и здоровье : программа и тем. планирование занятий по физ. воспитанию в нач. школе / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. — Минск : БГПУ, 2004. — 74 с.
4. *Давидович, А.* Формирование здоровьесберегающей системы в учреждениях дошкольного образования как одна из важнейших задач развития системы дошкольного образования / А. Давидович. // *Здоровы лад жыцця*. — 2014. — № 4. — С. 4—6.
5. *Глазырина, Л. Д.* От двух до трёх (занятие по физической культуре для детей) / Л. Д. Глазырина. — Минск : ФилСерв плюс, 1998. — 80 с.
6. *Кряж, В.* Физическое воспитание — жизненная необходимость / В. Кряж // *Здоровы лад жыцця*. — 2014. — № 1. — С. 3—8.
7. *Ножко, И. А.* Реализация двигательной активности как условие формирования здорового образа жизни / И. А. Ножко, О. С. Карпик, О. В. Шило // *Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]*. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — С. 137—140.
8. *Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников : пособие для педагогов дошк. учреждений / Г. И. Нарский [и др.] ; под ред. Г. И. Нарскина*. — Минск : Польша, 2002. — 176 с.
9. *Шишкина, В. А.* Методика физического воспитания : учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : ЛіМ, 2011. — 176 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2015 г.

УДК 796.01

Ю. А. Гурина, И. А. Ножка

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР

Введение. В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым человеком. Не последней в череде «характеристик» здоровья является правильная осанка. К серьёзным нарушениям осанки приводят сидячий образ жизни, отсутствие необходимой двигательной активности у современного человека [1].

Обучающиеся младшего школьного возраста взрослеют, активно развивается их костно-мышечная система, формируется осанка. Данный процесс осложняется снижением двигательной активности и повышением нагрузок на недостаточно окрепший организм. В государственных учреждениях образования учащимся много времени приходится проводить в сидячем положении, что увеличивает нагрузку на мышцы, костную систему. В случае недостаточного развития силовой выносливости опорно-двигательный аппарат ребёнка подвергается достаточно сильным перегрузкам что, как правило, приводит к нарушениям осанки. Не случайно нарушения осанки занимают одно из ведущих мест среди отклонений в состоянии здоровья учащихся начальных классов и представляют собой одну из наиболее актуальных проблем современной детской ортопедии, а также пристально рассматриваются специалистами физической культуры.

По мнению Л. С. Дворкина, С. В. Степанова [2], развитие силовой выносливости в младшем школьном возрасте справедливо рассматривается как специализированный процесс, направленный на совершенствование прикладных физических возможностей учащихся и укрепление их здоровья. Вместе с тем анализ содержания научно-методической литературы, а также программ по физическому воспитанию обучающихся младшего школьного возраста позволил установить, что средства развития силовой выносливости на практике не реализуются в должной мере. Об этом свидетельствуют исследования Г. А. Колодицкого, В. С. Кузнецова, Б. Н. Минаева [3; 4]. Общеобразовательная школа не выделяет в отдельную задачу развитие силовой выносливости младших школьников.

В этой связи поиск эффективных средств развития физических качеств, в частности, силовой выносливости мышц, участвующих в поддержании осанки, становится важнейшим направлением физического воспитания младших школьников. И именно занятия физической культурой и спортом могут найти пути решения данной задачи, сделать процесс физического развития младшего школьника планомерным и разносторонним.

Основная часть. В человеческом теле существует два вида мышц: динамические и постуральные. Работа первой группы мышц, которые расположены близко к поверхности тела, — это простые быстрые движения, которыми человек может управлять силой воли.

Постуральные мышцы (postural muscles, antigravity muscles) представляют собой статическую позицию и служат для поддержания вертикального положения тела во время движения, а также позы и осанки. Постуральные мышцы, или, как их ещё называют, тонические, расположены глубоко, рядом с позвоночником и работают вопреки силе тяжести. Данная группа включает в себя все мышцы, крепящиеся непосредственно к позвоночнику (мышцы спины, таза, шеи, живота, груди и бёдер) [5].

Современный темп жизни младшего школьника предоставляет мало возможности двигаться. Испытывая статическое напряжение, динамические мышцы становятся слабыми, постуральные укорачиваются вследствие повышенного тонуса. Дисбаланс между этими мышцами ведёт к искривлению позвоночника и нарушению естественных изгибов тела. Поэтому страдает не только внешний вид, но и сама работа опорно-двигательного аппарата. Динамические мышцы проработать достаточно просто, а постуральные гораздо сложнее. Проблема заключается в том, что их работу дети не чувствуют и не контролируют, поэтому для проработки этих мышц требуется система тренировок.

В теории и методике физического воспитания нет однозначного ответа на вопрос, какими средствами и методами стоит развивать силовую выносливость у младших школьников. Одни специалисты предлагают многократное выполнение упражнений максимальной мощности (П. Ф. Шпаков), другие — выполнение упражнений на выносливость субмаксимальной мощности (Ш. А. Мамардашвили, А. И. Полунин). Очень важно, чтобы развитие силовой выносливости у младших школьников отличалось от методики тренировки взрослых групп занимающихся.

Для воспитания силовых способностей, в том числе силовой выносливости, у младших школьников могут использоваться разнообразные средства: общеразвивающие упражнения с отягощениями (с набивными мячами, гантелями) и с сопротивлением партнёра; силовые игры типа перетягивания каната; статические упражнения (удержание определённой позы или веса); комбинированные упражнения (например, ходьба по гимнастическому бревну, удерживая мячи на вытянутых руках).

Объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности возможно получить, используя данные педагогического контроля, на основе которых делают соответствующие выводы и вносят корректировку в планы [6]. Основная цель педагогического контроля — определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития и т. д. На основе анализа полученных данных педагогического контроля проверяется адекватность нагрузки, выбранных средств, методов и форм занятий.

Базой исследования было выбрано государственное учреждение образования «Гимназия № 3 г. Барановичи». Были сформированы три группы: первая экспериментальная группа (ЭГ-1); вторая экспериментальная группа (ЭГ-2) и контрольная группа (КГ-3). Выборку испытуемых составили школьники в возрасте от 8 до 9 лет (по 20 человек в каждой группе).

В целях изучения уровня развития силовой выносливости постуральных мышц у младших школьников была использована методика педагогического контроля, которая включала 5 контрольных упражнений (тесты), предложенные Т. Е. Виленской [7]. Тесты позволили оценить уровень развития мышцы, выпрямляющей позвоночник, прямой мышцы живота, наружной и внутренней косой мышцы живота, большой ягодичной мышцы, ромбовидной мышцы. Контрольные упражнения выполнялись в статическом режиме и позволили определить силовую выносливость постуральных мышц младших школьников (n равно 60).

Обработка результатов исследования сводилась к определению среднего показателя силовой выносливости (в секундах) по каждому контрольному упражнению для трёх групп испытуемых на начало (сентябрь 2014 года) и момент окончания эксперимента (январь 2015 года).

Уроки физической культуры и здоровья в ЭГ-1 и ЭГ-2 проводились с применением пяти контрольных упражнений. Однако ЭГ-2 осуществлялся этапный контроль уровня развития силовой выносливости постуральных мышц по рассматриваемой методике. Занятия КГ-3 проходили по стандартной программе.

Статистический анализ результатов тестирования, полученных в начале эксперимента по пяти контрольным упражнениям, свидетельствует о том, что показатели силовой выносливости по трём тестам (мышцы, выпрямляющей позвоночник, ромбовидной мышцы, большой ягодичной мышцы) не соответствуют норме. Наиболее высокие показатели получены при обследовании силовой выносливости прямой мышцы живота (50% соответствует норме). Самые низкие результаты дало тестирование ромбовидной мышцы (у 57 школьников ниже нормы — 95%). Полученные данные свидетельствуют о недостаточном развитии силовой выносливости постуральных мышц тестируемых. Ещё одной выявленной особенностью развития силовой выносливости стала достаточно большая разбежка в результатах. Это означает крайнюю неравномерность в физическом развитии детей младшего школьного возраста. Существенных различий показателей в трёх группах не было выявлено.

В январе 2015 года результаты тестирования отличались от данных, полученных в начале эксперимента во всех группах: в ЭГ-1, ЭГ-2 был выявлен прирост показателей по пяти контрольным упражнениям, в ЭГ-1 наблюдался незначительный прогресс. Более высокие результаты были получены в ходе тестирования младших школьников ЭГ-2, при этом не выявили большой разбежки в уровне развития силовой выносливости постуральных мышц. По всем пяти тестам повторные показатели стали приближаться к норме (в среднем 22—24 с). Вышесказанное позволяет сделать вывод об эффективности применения педагогического контроля силовой выносливости постуральных мышц. Результаты тестирования КГ-1 остались на исходном уровне.

Заключение. Главная задача младшего школьного возраста — обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета». Педагогический контроль уровня силовых способностей содействует развитию постуральных мышц у младших школьников, что позволит сохранить и укрепить здоровье позвоночника, так называемого столба здоровья.

Список цитируемых источников

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. — 2004. — № 1. — С. 26—32.
2. *Дворкин, Л. С.* Силовая подготовка юных атлетов / Л. С. Дворкин. — Екатеринбург : УГУ, 1992. — 80 с.
3. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Академия, 2005. — 304 с.
4. *Никитушкин, В. Г.* Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 8. — С. 40.
5. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : Медицина, 2007. — 255 с.
6. *Фурманов, А. Г.* Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. — Минск : БГПУ, 2014. — 416 с.
7. *Виленская, Т. Е.* Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 25.02.2015 г.

УДК 796.011.1

О. Н. Дивисенко, А. И. Самусик, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим [1, с. 31].

Никакие практические усилия не смогут дать вам ощутимых результатов ни в тренировках, ни в диете, ни в любом другом деле, если вы не понимаете, как работает ваш организм и чем обоснованы те или иные его реакции. Почему от отжиманий растут мышцы? Почему жир откладывается на талии и на бёдрах? Почему тяжёлый вес растит силу, а большое число повторений тренирует сердце? Почему вам так тяжело подниматься на пятый этаж? Почему после бега колет в боку? Для того, чтобы находить любые ответы на возникающие вопросы, а также самому составлять планы действий и выбирать, что для вас будет полезным, а что нет, нужна хорошая теоретическая база. Конечно, науки о здоровье пока не в состоянии объяснить множество процессов и явлений, и всё же на свете есть сотни тысяч книг и фильмов, благодаря которым вы узнаете о своём теле много нового и поймёте, как оно работает.

Основная часть. Здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий: образ жизни (50%); наследственность (20%); окружающая среда (20%); уровень медицинской помощи (10%).

В развёрнутом варианте эти цифры, по мнению учёных, выглядят так: человеческий фактор — 25% (физическое здоровье — 10%, психическое здоровье — 15%); экологический фактор — 25% (экзоэкология — 10%, эндоэкология — 15%); социально-педагогический фактор — 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта — 15%, поведение, режим жизни, привычки — 25%); медицинский фактор — 10% [2, с. 34].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. [3, с. 77].

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Эти «нарушители» здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.