

курение это не выход из какой-либо ситуации, или же не решение всех проблем, а лишняя трата своего здоровья.

Литература

1. Анканны Т.И. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании [Электронный ресурс] URL: <https://rb1ncm.ru/news/profilaktika-tabakokureniya-alkogolizma-narkomanii.html> (Дата обращения: 05.11.2021).

2. Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека [Электронный ресурс] 2010 URL: <http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/24138>(Дата обращения: 05.11.2021).

3. Носов А.Г. К вопросу о здоровье обучающейся молодежи: социально-педагогический аспект [Электронный ресурс] / А.Г. Носов // Современные проблемы науки и образования: электронный журнал. 2019. № 6. // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29471>(Дата обращения: 05.11.2021).

4. Охлупин Е. Б. Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации [Электронный ресурс] / Е. Б. Охлупин. // Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации. 2017 // URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7171/2/Ohlupin.pdf> (Дата обращения: 05.11.2021).

УДК 796.012.1-057.874:616-036.21

Кожедуб М. С.¹; Дубровская В. Л.²

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

¹Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, г. Гомель,
Республика Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

²Государственное учреждение образования «Детский сад-начальная школа № 63», г.
Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: Низкая двигательная активность в условиях ограниченной свободы является серьезным испытанием для детского организма. В статье представлены результаты динамики развития двигательных способностей младших школьников при использовании различных форм обучения.

Ключевые слова: физическая культура, младшие школьники, двигательные способности, двигательная активность, здоровье.

Kozhedub M.S.¹; Dubrovskaya V.L.²

DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS OF A PANDEMIC

¹Gomel State University named after F. Skorina Gomel, Republic of Belarus

² State establishment education «Kindergarten primary school № 63», Gomel, Republic of
Belarus

Annotation: low motor activity in conditions of limited freedom is a serious test for the child's body. The article presents the results of the development of motor abilities of younger schoolchildren using various forms of education.

Key words: physical culture, junior schoolchildren, motor abilities, motor activity, health.

Введение. Уровень физической активности населения сильно снизился в период пандемии COVID-19. Это не удивительно, поскольку ограничения на перемещение, режим самоизоляции и боязнь заражения вирусом кардинально изменили привычный образ жизни, как взрослых, так и детей.

Из-за возникшей эпидемиологической ситуации в нашей стране, как и во всем мире, произошли перемены во всех видах жизнедеятельности, в том числе и в сфере образования.

В апреле 2020 года в Республике Беларусь из-за возникшей угрозы распространения заболевания COVID-19 были продлены школьные каникулы, после чего учебный процесс возобновился. Однако многие родители, отдав предпочтение полной изоляции своих детей, решили не отправлять их в школу и временно прекратить посещение спортивных кружков и секций.

При этом, очевидно – ограниченная свобода и отсутствие физических нагрузок обуславливают снижение сопротивляемости растущего организма, что ведет к ухудшению состояния здоровья [1]. Для школьников двигательная активность выступает базой гармоничного интеллектуального, физического и эмоционального развития.

Дети, сидящие дома практически без движения в течение продолжительного периода времени, демонстрируют снижение успеваемости, а их накопившаяся энергия не имеет реализации [2]. В рамках карантина жизнь школьников становится менее упорядоченной и лишенной тех стимулов, которые дает школьная среда. Длительное пребывание «в четырех стенах» вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье детей [3].

Сложившиеся обстоятельства послужили поводом для изучения и сравнительного анализа различных форм обучения и их влияния на особенности динамики двигательных способностей младших школьников.

Цель работы: изучить и сравнить влияние различных форм обучения на особенности динамики двигательных способностей младших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие 50 школьников, вторых классов «Детского сада-начальной школы №63 г. Гомеля», которые были условно отнесены к двум группам. В первой (1) группе, состоящей из 70,2% учащихся, обучение осуществлялось в дистанционном режиме с онлайн-консультациями, видео-уроками, рекомендациями учителя физической культуры, домашними заданиями.

Вторая (2) группа оказалась малочисленной – всего 29,8%. Обучение и внеклассная работа проводились в обычном режиме, дети продолжали посещать школу, спортивные секции и вести активный образ жизни. Стоит отметить, что небольшое количество учеников на уроке расширило возможности применения учителем индивидуального подхода к каждому.

Для определения уровня развития двигательных способностей младших школьников 8 – 9 лет в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года были проведены тестовые упражнения. Особенности динамики в двух группах отражены на рис. 1 – 5.



Рис. 1. Динамика результатов в беге на 30 м



Рис. 2. Динамика результатов челночного бега 4 x 9 м

Изучение динамики тестового упражнения в беге на 30 м во 2 группе показало, что результаты, полученные в конце учебного года, в сравнении с показателями начала года, повысились на 0,2 с. В 1 группе установлено плавное снижение данных показателей на 0,2 с.

Анализируя динамику результатов челночного бега 4 x 9 м, можно отметить, что во 2 группе показатели повысились в сравнении с первичными на 0,14 с. Чего нельзя сказать о 1 группе, где произошло снижение на 0,9 с.

Информативной оказалась динамика в тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» у 2 группы. В мае данный результат составил 124 см, а в сентябре – 113 см. Таким образом, мы получили прирост в 11 см. В 1 же группе произошло снижение показателей прыжка в длину с места на 5 см.

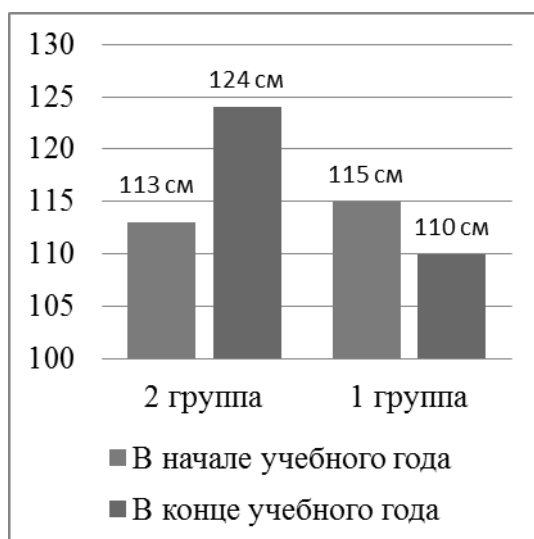


Рис. 3. Динамика результатов прыжка длину с места

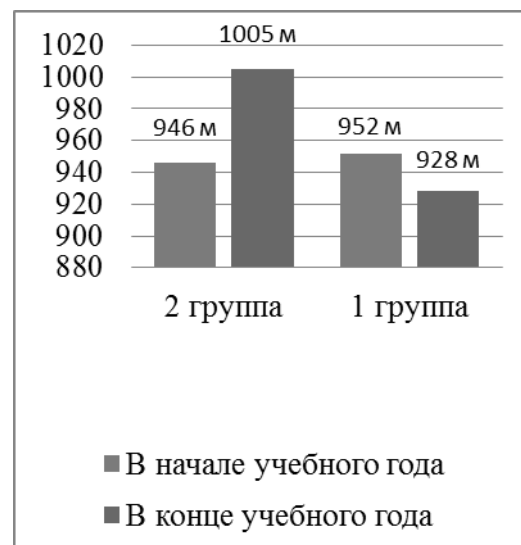


Рис. 4. Динамика результатов в 6 – минутном беге

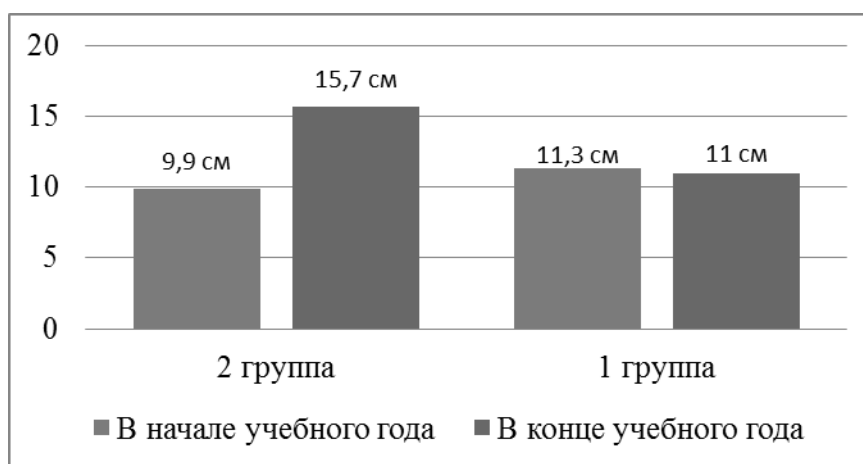


Рис 5. Динамика результатов наклона вперед из положения сидя на полу

Так же, отмечается значительное повышение результатов в нормативном тесте «6 – минутный бег» у школьников 2 группы. Так, если в сентябре данный показатель составил 964 м, то в мае он повысился на 59 м и достиг 1005 м. У ребят, условно отнесенных к 1 группе, первоначальный результат был немного выше – 952 м, но к концу учебного года снизился на 24 м и составил 928 м.

В пятом контрольном испытании «Наклон вперед из положения сидя на полу» во 2 группе показатель в сентябре составил 9,9 см, а в мае вырос до 15,7 см, что свидетельствует об улучшении результата на 5,8 см. В 1 же группе произошло уменьшение итогового показателя на 0,3 см в сравнении с исходным результатом.

Следует отметить весьма существенное снижение динамики показателей двигательных способностей детей 1 группы в мае, в сравнении с первоначальными показателями, полученными в сентябре. Сопоставляя динамику развития двигательных способностей школьников 2 группы, можно сделать вывод о значительном его приросте.

Исходя из проанализированных данных, можно констатировать, что учащиеся, с которыми обучение проводилось в обычном режиме с посещением школы, спортивных секции и кружков, при выполнении тестовых упражнений, определяющих уровень развития двигательных способностей, показали результаты значительно выше, чем школьники, обучающиеся дистанционно.

Заключение: Таким образом, можно заключить, что занятия по физической культуре в школе значительно эффективнее, чем дистанционная форма обучения. По итогам исследования выявлена четко выраженная зависимость результатов динамики двигательных способностей младших школьников от выбора форм обучения. Тем более, бесспорно, что совместное выполнение физических упражнений в классном коллективе приносит физическое удовлетворение и не позволяет потерять стимул к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Кожедуб М.С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей

образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.- практ. конф. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.

2. Кожедуб М.С. Реализация основных аспектов мотивации младших школьников к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2021. – С.285-288

3. Шакирова А.Т. Влияние COVID-19 на психологическое состояние людей / А.Т. Шакирова, А.А. Койбагарова, М.К. Осмоналиев, М.Т. Ахмедов, А.Дж. Ибраимова // Евразийский Союз Ученых. 2020. №10-3 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-covid-19-na-psihologicheskoe-sostoyanie-lyudey> (дата обращения: 14.10.2021).

УДК 796

Кондратенко К.Ю.

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

МАОУ Казанская средняя общеобразовательная школа,
с. Казанское, Россия, ksosh@mail.ru

Аннотация: В статье представлен опыт МАОУ Казанская СОШ с. Казанское по формированию системы спортивно-оздоровительной работы, в рамках которой рассматривается такой вид спорта, как плавание. Описаны его полезные свойства для здоровья человека. Плавание представляет собой взаимодействие организма пловца с водной средой. Его изучение необходимо для формирования двигательных навыков, позволяющих передвигаться в водной среде наиболее эффективными и безопасными способами, без специальных приспособлений и поддерживающих средств. А также представлены результаты опроса учащихся и их родителей об их отношении к плаванию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, плавание, физическая культура, бассейн, здоровье, плаванье, родители, похудение, ожирение, коронавирус.

Kondratenko K.

THE ROLE OF SWIMMING AS ONE OF THE BEST MEANS TO STRENGTHEN AND HARDEN THE BODY

Municipal general education institution Kazanskaya secondary school,
v.Kazanskoe, Russia, ksosh@mail.ru

Abstract: The article presents the experience of the Municipal general education institution Kazanskaya secondary school in the village of Kazanskoye on the formation of sports and recreation system work, the article deals with such a sport as swimming. Its useful properties for human health are described. Swimming is the interaction of the swimmer's body with the aquatic environment. Its study is necessary for the formation of motor skills that allow you to move in the aquatic environment in the most effective and safe ways, without special devices and supporting means. And also presents the results of a survey of students about their attitude to swimming.

Keywords: healthy lifestyle, swimming, physical culture, swimming pool, health, swimming, parents, weightloss, obesity, coronavirus.

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы», - писал Томас Карлейль, английский писатель, публицист, историк и философ 19 века. Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить.