

**Е.В. Глазова,  
И.И. Изотова,  
Н.В. Казанцева,  
А.А. Малеванный,  
К.В. Якимов**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Статья посвящена вопросам совершенствования физического воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста. Исследование, приведенное в статье, представляет возможность изучения физического развития и физической подготовленности школьников 11–17 лет и проверки эффективности организационно-педагогических условий укрепления физического развития и формирования физической подготовленности учащихся посредством дополнительного занятия легкой атлетикой.

*Ключевые слова:* школьники, здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, легкая атлетика.

**E.V. Glazova,  
I. I. Izotova,  
N.V. Kazantseva,  
A.A. Malevanny,  
K.V. Yakimov**

## **ADDITIONAL ATHLETICS AND SPORTS GAMES AS A MEANS OF STRENGTHENING OF PHYSICAL HEALTH STUDENTS**

The article is dedicated to improving the physical education of middle and high school pupils. A study cited in the article, is the opportunity to study the physical development and physical readiness of schoolboys of 11–17 years, and verify the effectiveness of the organizational and pedagogical conditions for the strengthening of the physical development and formation of physical readiness of pupils through additional athletics.

*Keywords:* pupils, health, physical development, physical training, athletics.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья населения России становится проблемой на государственном уровне. Это подтверждается среднестатистическими данными снижения уровня состояния здоровья подрастающего поколения, их физической подготовленности, вызванными различными социальными, экономическими и экологическими факторами [1].

Состояние здоровья подрастающего поколения является одним из важнейших показателей состояния общества, оно отражает будущее страны, нивелирует перспективы развития государства. От состояния здоровья молодежи зависит политическая стабильность и морально-нравственное состояние населения государства. От здоровья нации зависит трудовой и оборонный потенциал страны. Производить материальные блага, защищать отечество, успешно учиться и стать работоспособными специалистами могут только здоровые люди.

Занятия физической культурой и спортом влияют на формирование гармонично развитого подрастающего поколения, а физическая подготовленность является одним из важнейших критериев и показателей здоровья человека. На сегодняшний день государственная школьная программа по физической культуре не покрывает и 30 % двигательной потребности занимающегося. Вследствие этого у учащихся возникает гиподинамия, что, в свою очередь, оказывает негативное влияние на их физическое здоровье и уровень физической подготовленности. Наряду с этим в г. Иркутске отмечается недостаточный уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями и спортивными базами.

Также важной проблемой современной школы является низкий уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся, значительное количество которых имеет серьезные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень функциональных резервов организма. Показатели физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения рассматриваются в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач. В настоящее время проводится поиск наиболее эффективных путей управления здоровьем детей школьного возраста и оптимизации их образа жизни [2].

Для укрепления здоровья школьников особую роль играет применение разнообразных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли требованиям учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств учащихся [3]. Занятия физической культурой и спортом оказывают огромное влияние на формирование растущего организма, а также решают задачи оздоровления и физического совершенствования в едином комплексе [4].

Обязательная форма физического воспитания в школе – уроки физкультуры по типовым учебным программам не покрывают дефицита двигательной активности учащихся. Наиболее приемлемым двигательным режимом в условиях средней школы является режим «свободных движений» специализированных на одном из видов спорта. Легкая атлетика – один из таких видов спорта, которая способствует развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма детей школьного возраста, что особенно важно в период их роста и становления.

Проведено комплексное исследование физического развития и физической подготовленности 3 960 учащихся 11–17 лет, не занимающихся спортом, 96 учащихся дополнительно занимающихся легкой атлетикой и 109 человек занимались спортивными играми (волейбол, баскетбол). Учащиеся, занимающиеся спортивными играми, занимались по количеству часов одинаково с легкоат-

летами (2 часа в неделю по школьной программе + 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки ДЮСШ).

Целью исследования явилось изучить физическое развитие и физическую подготовленность школьников 11-17 лет, опытно-экспериментальным путем проверить эффективность организационно-педагогических условий укрепления физического развития и формирования физической подготовленности учащихся посредством дополнительного занятия легкой атлетикой.

Наши исследования показали, что у детей, занимающихся в МБОУ СОШ по общеобразовательной программе и дополнительно занимающихся по разработанной экспериментальной программе легкой атлетикой и по типовым учебным программам спортивными играми, можно выявить характерные закономерности перестроек их физического развития.

Так, наиболее интенсивно изменения у школьников как антропометрических, так и функциональных показателей происходят в 12-13 лет, причем у школьниц они возникают и заканчиваются несколько раньше.

У учащихся МБОУ СОШ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, по сравнению со школьниками различий по антропометрическим показателям не выявлено, по функциональным показателям эти различия нарастают в зависимости от стажа тренировок, за исключением ЖЕЛ и ЧСС.

У легкоатлетов и легкоатлеток наибольший прирост изменений функциональных показателей происходит в основном на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам.

У учащихся, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется тот же принцип периодичности изменений показателей физического развития, как и у школьников, но у них проявляется большая выраженность и продолжительность прироста их значений, особенно функциональных проб.

Дополнительные занятия легкой атлетикой вызывают у школьников более значимые изменения показателей физического развития, чем спортивные игры.

Педагогический эксперимент по формированию физической подготовленности школьников под влиянием дополнительных занятий легкой атлетикой выявил, что у школьниц наибольший прирост большинства двигательных качеств отмечается в 12–14 лет, в старшем школьном возрасте (16–17 лет) их прирост минимален. У легкоатлеток отмечается более выраженный и пролонгированный годовой прирост двигательных качеств, хотя возраст 15 лет для них остается наименее благоприятным. У легкоатлетов наиболее значимый прирост показателей приходится на возраст 15–17 лет, в то время как у легкоатлеток он наиболее выражен в 12–14 лет.

По сравнению со школьницами у легкоатлеток прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые значимо начинают возрастать со 2–3 года занятий. Наиболее выраженное развитие большинства двигательных качеств происходит, как у легкоатлетов, так и у легкоатлеток, в основном на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам.

У учащихся школ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется по большинству тестов тот же принцип периодичности изменений показателей физической подготовленности, но занятия легкой атлетикой способствуют более выраженному и продолжительному приросту двигательных качеств девочек.

У школьников по большинству двигательных качеств наиболее эффективный прирост результатов отмечается в 12–13 лет и после 15 лет. В 14 лет они изменяются наименее выражено. У легкоатлетов наиболее значимый прирост показателей приходится на возраст 15–17 лет. По сравнению со школьниками, не занимающихся спортом, у легкоатлетов прирост характеристик двигательных качеств зависит от стажа тренировочных занятий, которые значимо начинают возрастать со 2–3 года занятий.

Наиболее выраженное развитие физической подготовленности происходит у легкоатлетов, в основном, на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла или по его итогам. У учащихся МБОУ СОШ, дополнительно занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми, сохраняется по большинству тестов тот же принцип периодичности изменений показателей физической подготовленности, но занятия легкой атлетикой способствуют более выраженному и продолжительному приросту их физической подготовленности.

Установлено, что изменения двигательных качеств у легкоатлетов и занимающихся спортивными играми, в основном, наиболее существенны в возрастные периоды, аналогичные для школьников, занимающихся по комплексной программе физического воспитания учащихся I–XI классов. Однако, как и в случае с физическим развитием интенсивность и продолжительность изменений у легкоатлетов более выражены, что обусловлено влиянием дополнительных занятий легкой атлетикой и подтверждается проведенным сравнительным анализом.

При избирательном применении легкоатлетических упражнений устраняется диспропорция в развитии отдельных мышечных групп, которая наблюдается у школьников различных возрастных групп. Следовательно, регулярные занятия легкой атлетикой, в большей мере, чем спортивные игры, способствуют перестройке всего организма детей школьного возраста, укреплению их здоровья и повышению работоспособности.

Полученные результаты исследования демонстрируют выраженное положительное влияние учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой на физическое здоровье школьников 11–17 лет и могут быть использованы для совершенствования физического воспитания подрастающего поколения.

### **Список использованной литературы**

1. Бальсевич В.К. Здоровье, как формирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.

2. Варельджян Ф.С. Физическая рекреация школьников в рамках внеклассной работы по физическому воспитанию/ Ф.С.Варельджян, В.В. Машина, Н.А. Пилюсян // Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы 6-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 2015 г. – Сочи: ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет», 2015. – С. 112–117.

3. Семенова Е.Л. Изучение факторов, привлекающих учащихся общеобразовательной школы к занятиям физической культурой / Е.Л. Семенова // Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, г. Екатеринбург, 2006 г. – Екатеринбург: РГППУ, 2006. – С. 69–71.

4. Сидоров Л.К. Методологические обоснования системы физического воспитания подрастающего поколения / Л.К. Сидоров, С.Н. Черникова // Физкультура и спорт в системе образования Здоровьесберегающие технологии: материалы Международного симпозиума, г. Красноярск, 2004 г. – Красноярск: ГОУ ВПО «КГПУ» 2004. – С. 57–58.

### **Информация об авторах**

*Глазова Екатерина Владимировна* – преподаватель кафедры общих и социально-гуманитарных дисциплин Колледжа Байкальского университета, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

*Изотова Инга Игоревна* – к.п.н., доцент, зав. кафедры физического воспитания и спорта Байкальского государственного , 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11, e-mail: izotovaii@bgu.ru.

*Малёванный Андрей Александрович* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Байкальского государственного университета, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

*Казанцева Надежда Владимировна* – к.п.н., доцент кафедры гуманитарных и информационных дисциплин Иркутского института (филиала) «Всероссийского государственного университета юстиции (РПА Минюста России)», 664011, г. Иркутск ул. Некрасова, 4.

*Якимов Константин Викторович* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Байкальского государственного университета, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

### **Authors**

*Glazova Ekaterina Vladimirovna* – teacher of the Department of General and Social and Humanitarian Disciplines of the College of Baikal University, 664003, Irkutsk, ul. Lenin, 11.

*Izotova Inga Igorevna* – Candidate of Sciences, Associate Professor, Head. Department of Physical Education and Sports of the Baikal State, 664003, Irkutsk, ul. Lenin, 11, e-mail: izotovaii@bgu.ru.

*Malenovan Andrey Aleksandrovich* – senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Baikal State University, 664003, Irkutsk, ul. Lenin, 11.

*Kazantseva Nadezhda Vladimirovna* – Candidate of Sciences (PhD), associate professor of the Humanities and Information Disciplines Department of the Irkutsk Institute (branch) of the All-Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia), 664011, Irkutsk ul. Nekrasov, 4.

*Yakimov Konstantin Viktorovich* – Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Baikal State University, 664003, Irkutsk, ul. Lenin, 11.