

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРОВОДИМЫХ КРУГЛОГОДИЧНО НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING CONDUCTED YEAR-ROUND OUTDOOR PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

**S. Garbuzov
Yu. Nikiforov
N. Satosova**

Summary. The complexity of the educational process in the modern educational space in the implementation in practice of the basic provisions of the new generation of GEF is quite clearly manifested in the period of preparation for the writing of intermediate or final examinations, as well as in the preparation of students for the exam. In this regard, this article conducted a large analysis, which allowed to describe the main difficulties of physiological and psychological plan that may occur in high school students in preparation for certification. On the basis of the analyzed data on changes in the state of the body of students in preparation for the writing of intermediate and final works, recommendations on the method of using physical education as a way to strengthen the internal resources of the body, aimed at restoring and maintaining efficiency during the educational process. At the same time, due attention should be paid to the provision of physical training of students through physical training in the fresh air.

Keywords: educational process, students, performance, fatigue, means and methods of physical education, physical activity, physical activity, physiology of the modern student.

Гарбузов Сергей Петрович

*К.п.н., доцент, Армавирский государственный педагогический университет
garbuzow.sergey2017@yandex.ru*

Никифоров Юрий Борисович

*К.п.н., доцент, Армавирский государственный педагогический университет
nfagu@yandex.ru*

Сатосова Наталья Леонидовна

*К.б.н., доцент, Армавирский государственный педагогический университет
natalis-74@yandex.ru*

Аннотация. Сложность учебного процесса в современном образовательном пространстве при реализации на практике основных положений ФГОС нового поколения достаточно ярко проявляется в период подготовки к написанию промежуточных или итоговых контрольных работ, а также при подготовке обучающихся к сдаче ЕГЭ. В связи с этим в данной статье проведен большой анализ, который позволил описать основные сложности физиологического и психологического плана, которые могут возникать у учеников средней школы в период подготовки к аттестации. На основе проанализированных данных об изменении состояния организма учеников в период подготовки к написанию промежуточных и итоговых работ предложены рекомендации по методике использования средств физического воспитания как способа укрепления внутренних ресурсов организма, направленных на восстановление и поддержание работоспособности в период образовательного процесса. При этом должное внимание необходимо уделять вопросам обеспечения физической подготовки обучающихся через занятие физической культурой на свежем воздухе.

Ключевые слова: образовательный процесс, учащиеся, работоспособность, утомление, средства и методы физического воспитания, физическая активность, физическая нагрузка, физиология современного ученика.

Введение

Ежедневная учебная работа, а также подготовка в итоговой аттестации или к написанию промежуточных контрольных работ и тестов с их сверхинтенсивной нагрузкой постоянно требует от учащихся не только значительного усердия, мотивации к учебному процессу, активизации общих учебных компетенций, но и отличного состояния здоровья.

К тому же при активизации мыслительных операций в период осуществляемой подготовки обучающихся к итоговой или промежуточной аттестации происходит рост психо-эмоциональных перегрузок, а физическая

подготовленность и двигательная активность учеников в этот сложный период значительно снижается.

Контрольные работы и подготовка к ЕГЭ становятся своеобразным кризисным моментом в учебной деятельности на современном этапе. Они выступают определенным двигателем роста объема, продолжительности и интенсивности учебной нагрузки при значительной мобилизации всех сил человеческого организма, что наносит определенный отпечаток на уровень физической активности учеников.

В этот сложный период процесса обучения при продолжительности подготовки 5–6 часов в течение дня нагрузка от учебной деятельности повышается до 100% [1].

В период выполнения аттестационных работ и после них под воздействие напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности, отсутствие в них двигательной активности как средства эмоциональной разрядки, наблюдается снижение показателей умственной и физической работоспособности учеников.

Проводимые комплексные исследования показывают то, что суммарная двигательная активность учеников в период учебных занятий составляет 65%, а во время подготовки к контрольной и промежуточной аттестации снижается в среднем до 30%.

Эффективность занятий физическими упражнениями с целью повышения работоспособности современного школьника исследована достаточно полно и позволяет нам ряд условий, которые определяют содержание двигательной активности учеников в период подготовки к выполнению контрольных работы и ЕГЭ.

Период подготовки к выполнению контрольных заданий является достаточно важным периодом в получении образования для современного школьника. Он является не только моментом для того, чтобы показать результаты обучения в период процесса обучения в рамках реализации ФГОС нового поколения, но и снова закрепить все приобретенные знания и умения, а также имеющиеся общеучебные компетенции [2].

Выносливость в учебной работе в конкретной степени находится в четкой зависимости от параметров и свойств личности, от представлений у каждого школьника типологических характерных черт нервной организации и характера.

Наравне с этим, на нее оказывают большое влияние необычность производимой деятельности, заинтересованность в ней, установка на осуществление конкретной определенной задачи, сведения и анализ итогов согласно процесса исполнения, старательность, опрятность и другие составляющие элементы, которые являются значимыми для учебной деятельности современного школьника.

Мыслительная деятельность с позиций физиологии различается большим медуллярным усилием, предопределенным интересом: детонаторный процесс в основе мыслительной деятельности сконцентрирован в относительно неважной сфере нервных центров.

Это обуславливает стремительное утомление школьника во время увеличенной учебной нагрузки. Выявлено негативное влияние на организм у учащихся достаточно продолжительного нахождения в «сидящей» позе как

в течение периода обучения (четверть или полугодие, полный учебный год), так и в момент подготовки к итоговой или промежуточной аттестации.

Присутствие данной крови накапливается в резервуарах, находящихся ниже сердца. При этом снижается размер циркулирующей крови в организме, и это то, что снижает снабжение строя органических структур мозга. Усугубляется венозная гемодинамика.

Если мышечные волокна никак не функционируют, вены переполняются кровью, перемещение её задерживается. Указано также то, что представление более высокого уровня имеющейся эмоциональной перегрузки (в варианте намерено с переключением в обстоятельствах недостатка периода) согласно-различному выражается у учащихся с разной степенью повседневной физиологической деятельности [3].

У учеников, которые имеют более высокую физическую подготовку, имеющаяся психоэмоциональная нагрузка вызывала менее выраженные сдвиги в осуществлении сердечной деятельности, что проявлялось в менее значительном усилении частоты сердечных сокращений и индекса напряжения симпатической нервной системы.

Достаточно продолжительная умственная работа способствует активизации процессов торможения, при этом общая работоспособность учащихся снижается, но достаточно активным образом развивается нервное возбуждение, и оно распространяется по всей мускулатуре.

Погасить его и освободить мышцы ученика от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, различных физических упражнений, которые особенно актуальны при выполнении на свежем воздухе.

Переключение с умственной работы на физическую деятельность позволяют, во-первых, сохранять и улучшать деятельность организма ученика в целом, во-вторых, совершенствовать все имеющиеся координационные механизмы в его функционировании.

Применение различных физических упражнений учениками средней школы в период подготовки к промежуточной или итоговой аттестации дает возможность:

- ◆ улучшить все возможные механизмы для осуществления процессов управления и регуляции: центральная нервная система (ЦНС) — гормональная система — иммунная система ученика;
- ◆ улучшить основные возможности для регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и, следовательно, в органеллах;

- ◆ запустить значимые для деятельности во время учебных занятий ученика средней школы синтезирующие процессы в тканях.

Чтобы все вышеперечисленные результаты стали достаточно явными, то необходимо, посредством использования различных средств физического воспитания, включая в деятельность системы организма и соблюсти следующие условия:

- ◆ работать максимально интенсивно при помощи активного усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с повышением тока крови) стимуляции, а также основных возможностей для механического воздействия;
- ◆ повысить приток гормонов, которые отвечают за синтез, и аминокислот, необходимые для строительства белков, к данным разновидностям клеток на постоянной основе;
- ◆ после периода повышенной двигательной активности необходимо существенным образом обеспечить максимально комфортных условий для полноценного восстановления организма.

В период подготовки к промежуточной и итоговой аттестации (для учеников среднего звена), к ЕГЭ (для учащихся выпускных классов) организация занятий и использование физических упражнений имеют свою специфику.

В период подготовки к процессам контрольной аттестации занятия на открытом воздухе необходимо проводить после сдачи каждой контрольной работы.

Прежде всего, занятия физическими упражнениями должны быть неотъемлемой частью организации здорового образа жизни, и вместе с ежедневной утренней гимнастикой, пребыванием на свежем воздухе до 1,5ч. в день, с правильной организацией сна и питания содействовать более успешному процессу обучения и воспитания в рамках реализации ФГОС нового поколения.

Физическая активность учеников на свежем воздухе определяется выполнением 15–20 — минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5–2ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45–60 мин, после 3,5–4,5ч. учебного труда в первой половине дня и после 3,5–4ч. умственных занятий — во второй.

Эффект от организованной двигательной активности в сочетании с оптимальным режимом жизнедеятельности учеников среднего звена и выпускных классов должен привести не только высокой работоспособности в период выполнения самих контрольных заданий,

но и позволяет полностью восстановиться после увеличенной эмоциональной и умственной нагрузки [4].

Спорт и различные игровые упражнения на свежем воздухе при этом вовсе не обязаны нести высокоинтенсивного, соревновательного характера.

Необходимо принимать во внимание во время занятий физической культурой для учеников то, что физические упражнения игрового характера являются достаточно положительным условием для улучшения общего психического состояния ученика.

Важным обстоятельством для повышения производительности физкультурных и оздоровительных занятий является необходимость и возможность осуществления различных процедур на свежем воздухе.

В течение подготовки к выполнению контрольных работ и ЕГЭ (для учащихся выпускных классов) необходимые физкультурные и оздоровительные занятия предпочтительно осуществлять никак не более 2 один раз в неделю на воздухе с интенсивностью физической нагрузки уменьшенной до 50–55% по сравнению с обыкновенным занятием в период общеобразовательного процесса в целом.

Целесообразно применять всю полноту необходимых и достаточных упражнений циклических видов спорта (купание, лыжи, кросс). После написанной контрольной работы ученикам необходимо нацелиться на форсирование восстановительных действий и снятия нервного напряжения и возникшей эмоциональной перегрузки.

При этом целесообразным является выполнение небольших повторяющихся нагрузок вплоть до возникновения активного потоотделения.

Проведение физкультурных занятий в режиме тренировки по результатам некоторых исследователей не только не приносят положительного эффекта, но и могут повысить утомление. Т.е. ученикам не рекомендовано заниматься активным тренировочным процессом в спортивных секциях, а уделить внимание именно оздоровительной физической культуре, в том числе на открытом воздухе.

Мышечная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния в этот период (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры), ведет к угнетению умственной работоспособности.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период подготовки к контрольным работам и итоговой

аттестации другого типа, включая подготовку к ЕГЭ, необходимо существенно снижать их активность, в среднем до 60–70% от обычного уровня.

Нецелесообразно в указанный период времени исследовать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее.

Как правило, обучение согласно направлению подготовки и учебному плану начинается с 1-го сентября и длится вплоть до 1 июля на протяжении 35 учебных недель, с интервалами на каникулярное время.

С учащимися работа на реабилитацию физической, умственной и эмоциональной утомляемости во время «ключевых точек» целесообразна для проведения в течение всего периода обучения в учебном году.

Это необходимо с целью сохранения общей работоспособности и максимально возможному снижению утомления ученика. Определённость физкультурных занятий их физиологической ценностью возможно охарактеризовать как предупредительную.

Необходимо так же принять во внимание и тот факт, что в отведенное время для занятий и подготовки к сдаче контрольных работ и других видов промежуточной и итоговой аттестации в течение учебного года, содержание и объем двигательной активности необходимо снижать. В частных случаях возможно сменять их видами активного отдыха, в том числе в поездках на горки, катание на лыжах, выезды совместно с родителями за город.

Так же важно выполнять работу согласно соблюдению гигиенических норм труда и отдыха для учеников средней школы. В отсутствии нормированной двигательной деятельности важно достичь результата от двигательной активности различными упражнениями и другими средствами физического воспитания на свежем воздухе.

Необходимо в период подготовки и сдачи контрольных работ, тестовых заданий, а также других видов промежуточной и итоговой аттестации ограничить долгие и поздние «посиделки» с друзьями.

Важно научиться нормировать не только время отдыха и труда, но и их содержание, создать условия для учеников, чтобы также до этого периода и после вести работу по соблюдению основ здорового образа жизни, которые и предполагают соблюдение режимов труда и отдыха.

Без сформированного понимания важности нормированной работы и отдыха добиться эффекта занятий

физическими упражнениями на открытом воздухе является сложной задачей, поскольку, к сожалению, современные ученики тратят свободное время не на занятия физической культурой, а на игры, посиделки с друзьями и т.д.

Отсутствие ценностного и целостного, систематизированного отношения к физической культуре, практического понимания ее значения для восстановления эмоционального фона и физических сил приводит к неэффективной работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в средней школе.

Таким образом, нами были выявлены некоторые аспекты поведения учеников средней школы, которые предполагают сохранение и укрепление их здоровья в период к промежуточной или итоговой аттестации.

ВЫВОДЫ

1. В период осуществления контрольно-срезовых мероприятий, а также итоговой или промежуточной аттестации учеников среднего звена и выпускных классов физкультурные занятия рекомендуется проводить после сдачи каждого контрольного теста, контрольной работы и зачета или не менее 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, которая может быть сниженной до 50–55% от обычного уровня (во время проведения аттестационных мероприятий до 65–70%).

Проводимые физкультурные занятия включают упражнения по плаванию, спортивным играм (по облегченным правилам), легкоатлетическим упражнениям умеренной интенсивности продолжительностью до 60 мин и другими упражнениями, которые направлены на задачи активного отдыха, а не тренировки. При этом особый упор необходимо делать на значимость физической активности обучающихся на свежем воздухе.

2. Проведения различных спортивных и подвижных игр на свежем воздухе в это время предполагает различные варианты и упрощённые правила, поскольку не должны быть интенсивными и не должны способствовать повышению уровня усталости ученика.

3. Общая эффективность от проводимых физкультурных занятий после сдачи контрольной работы или другого аттестационного задания определяется выполнением физических упражнения на воздухе.

Таким образом, в условиях напряженной учебной деятельности, систематические физические тренировки являются важнейшим способом оптимизации психофизического состояния учеников средней школы и сохранения их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Здоровье современного ученика / Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, Е. И. Русанов и др. М.: Вектор, 2016. 124 с.
2. Ильинич В. И. Спорт и жизнь / В. И. Ильинич. М.: Аспект Пресс, 2015. 126 с.
3. Димова А.Л. КФВ в сфере физической культуры оздоровления подрастающего поколения / А. Л. Димова // Тезисы докладов VI Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Варшава: РАФВ, 2012. С. 229–300.
4. Тома Ж. В. Принцип интенсификации оздоровительных детерминант физического воспитания / Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева // Материалы заочной научно-практической конференции с международным участием «Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью». Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. С. 149–153.
5. Шаповалова Е. Н. Личность тренера как фактор развития спорта / Е. Н. Шаповалов, Ж. В. Тома // Материалы международной научно-практической конференции «Современные тренды российской экономики: вызовы времени — 2017». Тюмень: Изд-во: Тюменский индустриальный университет, 2017. С. 438–440.

© Гарбузов Сергей Петрович (garbuzow.sergey2017@yandex.ru),

Никифоров Юрий Борисович (nfagu@yandex.ru), Сатосова Наталья Леонидовна (natalis-74@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Армавирский государственный педагогический университет