

Установлено, что среди школьников преимущество имеет удельный вес основной физкультурной группы (81,47±1,09% школьников) над другими медицинскими группами для занятий физической культурой. Дети, которые имеют средний, ниже среднего и низкий уровень ФРМ (76,88%) формируют группы риска толерантности к физической нагрузке и должны относиться к подготовительной и специальной медицинским групп, что в свою очередь требует индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физического воспитания. Среди детей школьного возраста с разным типом реакции на физическую нагрузку достоверные отличия установлено для показателей, характеризующих функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, индивидуализация, дифференциация, физическая работоспособность, адаптационный потенциал, функционально-резервные возможности.

I. A. Kalynychenko

PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC JUSTIFICATION OF INDIVIDUAL AND DIFFERENTIATED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

The paper presents the evaluation of adaptive and functional and reserve capacity of schoolchildren's organism for justification of individual and differentiated approach in physical education. The current selective individual observation over the pupils studying in classes with different amounts of physical activity organized within the timetable was conducted. The study involved 2,906 children aged 6 to 17. Somatometric, physiometric and functional parameters were determined. According to the comprehensive medical examinations of children, the main gymnastic group (81,47 ± 1,09% of schoolchildren) has advantage over other medical groups for physical training (preparatory - 11,59 ± 0,75%, special - 3.80 ± 0,21%, exempt - 1,93 ± 0,50% of examined). Average (49,36 ± 0,92%) and below average (23,22 ± 0,78%) levels of the functional reserve of heart prevailed among the examined schoolchildren. The groups of children with below average, average and above average functional reserve of heart had no significant age differences. Children with average, below average and low level of functional and reserve capacity (76.88%) form the risk group in terms of tolerance to physical exercise and must belong to the preparatory and special medical groups, which in turn requires individual and differentiated approach to physical education classes. Specific response of the body to exercise depends on the functioning of physiological systems. The greatest number of children with eutonia was observed at the age of 8 and 14 years old. Thus, an individual approach used in the light of the individual characteristics of each child is the key to the effectiveness of the educational process. Practical implementation of individual and differentiated approach in the classroom should be based on the information about the level of functional and reserve capacity of the organism.

Keywords: physical education, children, individualization, differentiation, physical performance, adaptive capacity, functional and reserve capacity.

Подано до редакції 05.08.14

УДК 796.011.3

М. М. Колокольцев

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ВКЛЮЧЕНИЕМ В НЕГО УПРАЖНЕНИЙ ИЗ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В статье приведены результаты педагогического эксперимента, проведенного в старших классах МОУ СОШ №1 в п. Усть-Ордынский Иркутской области. Под наблюдением находились учащиеся 14-15-ти лет, из них 28 мальчиков и 19 девочек. Были проведены соматометрические и физиометрические измерения, а также представлена оценка физического развития сельских школьников. Показано, что включение в учебную программу по физической культуре вариативного компонента оказало существенные позитивные изменения ряда функциональных показателей, а также индексов физического развития у учащихся экспериментальной группы.

Ключевые слова: сельские школьники, индексы физического развития, бурятские виды спорта, вариативный компонент.

Постановка проблемы. Важное место в системе образования занимает общеобразовательная школа, развивающая духовно-нравственные и физические качества молодежи [1, 7, 8]. Вместе с тем, существующие учебные программы физического воспитания школьников общеобразовательных учреждений не учитывают региональные, этнические особенности

физического развития детей и подростков, природно-климатические условия места проживания и др. Перечисленные факторы могут существенно влиять на их физическое здоровье.

Анализ научных исследований. Известно, что использование элементов физических упражнений из народных видов спорта повышает эффективность за-

нятий по дисциплине «Физическая культура». Так, использование физических упражнений из национальных калмыкских видов спорта в учебном процессе по физическому воспитанию дало положительные результаты в физической подготовленности детей республики Калмыкия.

Усовершенствованная методика физического воспитания способствовала достоверному повышению скоростных способностей учащихся на 4,1 %, силы и силовой выносливости мышц верхних конечностей на 11,4%, метания набивного мяча на 10,1%, выносливости в тесте 6-минутный бег на 7,1%, динамической силы мышц нижних конечностей на 4,4%. В результате, актуализация двигательной активности стала мощным противовесом формирования вредных привычек, негативного поведения подростков [10].

Аналогичная ситуация установлена в республике Бурятия, где у учащихся установлено повышение уровня ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости при использовании на уроке физической культуры народных подвижных игр [3]. Однако, на территории Иркутской области, где проживает бурятское население, такие исследования не проводились.

Цель работы – изучить динамику физического развития школьников старших классов в Усть-Ордынском Бурятском округе Иркутской области при использовании в вариативном компоненте школьной программы по физической культуре элементов из национальных видов спорта, танцев и игр.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился в параллельных 9-10-х классах МОУ СОШ №1 в п. Усть-Ордынский Иркутской области – в сентябре (начало эксперимента) и в мае (его окончание). Под наблюдением находилось 47 учащихся в возрасте 14-15 лет, из них 28 (59%) мальчиков и 19 (41%) девочек.

По общепринятой методике В.В. Бунака [1] с учетом требований НИИ антропологии Московского государственного университета (1982), были проведены соматометрические измерения: длина и масса тела, окружность груди в состоянии паузы (ОКГ) и функциональные пробы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц кистей обеих рук. Рассчитаны индексы и показатели, характеризующие физическое здоровье школьников: весоростовой индекс Кетле II – $\text{масса тела}^2 / \text{длина тела}^3 (\text{кг}/\text{м}^3)$, оценивающий наличие дефицита или избытка массы тела; индекс Рорера – $\text{масса тела} (\text{кг}) / \text{рост} (\text{см})^3 \times 100$, отражающий плотность тела [2,4]. Жизненный индекс (ЖИ) рассчитывался по формуле: $\text{ЖЕЛ} / \text{масса тела} (\text{мл}/\text{кг})$, а силовой (СИ) – $\text{динамометрия кисти} / \text{масса тела} (\%)$ [6].

По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания, а также способу комплектования и количественному составу экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) педагогический эксперимент является естественным. На его начало учащиеся обладали примерно одинаковым первоначальным уровнем физического развития и моторных качеств.

Обучение школьников осуществлялось в плане обычной системы классно-урочных занятий с полным составом занимающихся, а сам педагогический эксперимент проводился в виде опытных уроков.

Занятия физической культурой в ЭГ и контрольной группе КГ проходили в одинаковых условиях: в спортивном зале школы и на школьном стадионе, в зависимости от погодных условий. В КГ уроки физической культуры проводились по базовой части программы ГОС 3 раза в неделю по 40 мин каждый (108 ч за учебный год), с использованием упражнений преимущественно общефизической направленности. При этом осуществлялось воздействие на развитие всех основных двигательных качеств [5, 7].

В учащихся ЭГ занятия физической культурой проходили также 3 раза в неделю. Два раза в неделю школьники занимались ОФП согласно базовой части программы ГОС (71 ч за учебный год), на третьем уроке (37 ч в год) использовался предложенный вариативный компонент программы.

Вариативная часть учебной программы физического воспитания состояла из комплекса упражнений с элементами бурятских национальных видов спорта, танцев, а также народных подвижных игр, классифицированных по критерию воздействия на двигательные качества.

Тематика занятия соответствовала цели исследования, а дозирование нагрузки на учебных занятиях основывалось на дифференцированном подходе в соответствии с половозрастными и индивидуально-типологическими особенностями. Содержание 3-го урока в недельном цикле в ЭГ включало упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, ловкости и координации, быстроты и гибкости.

В программу были включены элементы из национальной бурятской борьбы «Барилдаан», так, например, прием «хам орохо» - начальный борцовский прием, в буквальном смысле «схватить соперника в охапку», при выполнении которого важна координация, равновесие и реакция, сила. Другой прием «гохо» - заплетение своей ногой ногу напарника, этот элемент также позволяет отрабатывать функцию равновесия, координации. Силовой прием «таарха» - положить соперника на землю захватом.

Такие дополнительные упражнения как стойка на лопатках, мост, прыжки с поворотом на 360°, повороты на носках и одной ноге отрабатывают функцию координации, быстроты, ловкости, развивают не только силу, но и статическую выносливость мышц шеи, верхнего плечевого пояса и спины.

Элементы стрельбы из бурятского лука также были включены в вариативную часть программы. Комплексы упражнений, включающие в себя стойку при стрельбе, натягивание резинового жгута, имитирующего тетиву лука, развивают силу, гибкость, ловкость и координацию. Требуется также немалая сила для удержания вытянутой руки и растягивания жгута, так как настоящий лук обладает большой упругостью.

Существенная часть учебного времени вариативного компонента была отведена подвижным бурятским на-

родным играм. Они классифицированы по воздействию на двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость. Для развития быстроты: «Саган модон» (белое дерево), «Нохой, ямаанууд» (собаки и овцы), «Шоно адуушааха» (ловля лошадей), «Бээлэй тууха» (рукавищу гнать).

Для развития ловкости: «Зуун, утаһан, зангилаа» (иголка, нитка, узелок), «Ботогон буурашалга» (верблюжонка верблюд ловит); на выносливость: «Ноур наадан» (танец глухарей), «Нашан, нугаһан» (ястреб и утки), «Шубгэшоолгэ» (поиски шила и ножниц). Чередование интервалов относительно высокой интенсивности игры с паузами отдыха и действиями, требующими напряжения, позволяет школьникам выполнять большой объем физической работы.

Гибкость, подвижность, грация развиваются во время бурятских танцев; танцевальные элементы, включенные в программу вариативного урока, выполнялись под сопровождение национальной музыки, что повышало эмоциональный фон занятия.

Движения танца «Ёхор» увеличивают подвижность в суставах, развивают выносливость организма. Он включает в себя комплексы движений и упражнений, которые развивают силу ног, улучшают координацию, развивают ловкость и гибкость, выносливость.

Для совершенствования равновесия в вариативный компонент включали элементы из «Танца орла». Во время танца напрягаются мышцы конечностей, оттачивается чувство поддержания центра тяжести тела и сохранения равновесия.

По результатам полученных данных составлена компьютерная база данных, в которой расчеты показателей были проведены с использованием пакета прикладных программ «Statistica 6.1».

Статистическая обработка материала проведена с использованием непараметрических методов исследования с расчетом средних величин, их ошибки и коэффициента достоверности Манна-Уитни [9].

Результаты исследования и их обсуждение. Данные соматометрических и физиометрических измерений школьников ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента, приведены в таблице 1 (мальчики) и в таблице 2 (девочки).

В ходе эксперимента установлен рост соматометрических и функциональных показателей у школьников в КГ и ЭГ. При этом соматометрические показатели в обеих группах наблюдения достоверно не отличаются ($p>0,05$). Показатель ЖЕЛ детей в ЭГ в ходе эксперимента увеличился на 370 мл, т.е. более чем на 13,1 % ($p<0,05$), в тоже время в КГ этот показатель возрос на 140 мл, что составляет 5,3 % ($p>0,05$).

Динамометрия силы рук также положительно изменились в обеих группах наблюдения. В ЭГ сила правой руки достоверно возросла на 3,4 кг (10,8%); левой руки - на 2,7 кг (9,2%). В КГ сила правой руки увеличилась на 1 кг (3,4%), а левой - на 1,4 кг (5%).

Соматометрические показатели девочек в КГ и ЭГ (табл. 2) достоверно не отличались, за исключением показателя окружности грудной клетки.

К концу наблюдения отмечено достоверное увеличение этого показателя в ЭГ на 6,7 см ($p<0,05$), в КГ увеличение составило 4 см ($p>0,05$).

У девочек ЭГ показатель ЖЕЛ достоверно увеличился на 170 мл (7,1%), в КГ он возрос на 20 мл, что составило 0,9% ($p>0,05$).

Сила левой руки девочек в ЭГ достоверно увеличилась на 11,6%, в КГ увеличение составило 9% ($p>0,05$).

Таблица 1

Динамика физического развития мальчиков экспериментальной и контрольной групп

| Показатели | Экспериментальная группа | | Динамика роста в % | Контрольная группа | | Динамика роста в % |
|---|--------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| | Начало эксперимента | Окончание эксперимента | | Начало эксперимента | Окончание эксперимента | |
| Соматометрические показатели (M±m) | | | | | | |
| Рост(см) | 165,2±1,9 | 165,8±1,80 | 0,3% | 164,0±1,3 | 165,6±1,4 | 1% |
| Масса тела (кг) | 53,9±1,3 | 55,76±1,4 | 3,3% | 53,1±1,3 | 55,2±1,4 | 3,5% |
| Окружность грудной клетки (см) | 78,07±1,3 | 80,5±1,3 | 3,2% | 78,7±1,3 | 80,2±1,5 | 1,9% |
| Функциональные пробы (M±m) | | | | | | |
| ЖЕЛ (л) | 2,45±0,08 | 2,82±0,1 | 13,1% | 2,46±0,1 | 2,60±0,08 | 5,3% |
| Динамометрия левой руки (кг) | 26,6±1,4 | 29,3±1,70 | 9,2% | 26,4±1,9 | 27,8±1,30 | 5% |
| Динамометрия правой руки (кг) | 27,9±1,7 | 31,3±1,70 | 10,8% | 28,2±1,9 | 29,2±1,9 | 3,4% |

Таблица 2

Динамика физического развития девочек экспериментальной

и контрольной группы

| Показатели | Экспериментальная группа (девочки) | | Динамика роста в % | Контрольная группа (девочки) | | Динамика роста в % |
|---|------------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------|--------------------|
| | Начало эксперимента | Окончание эксперимента | | Начало эксперимента | Окончание эксперимента | |
| Соматометрические показатели (M±m) | | | | | | |
| Рост (см) | 160,1±1,9 | 161,8±1,8 | 2,25% | 159,2±1,4 | 160,3±1,4 | 0,7% |
| Масса тела (кг) | 52±1,5 | 53,5±1,7 | 2,8% | 51±1,2 | 53,1±1,4 | 0,2% |
| Окружность грудной клетки (см) | 76,1±1,3 | 82,8±1,2 | 8% | 76,4±1,5 | 80,4±2,1 | 4,9% |
| Функциональные пробы (M±m) | | | | | | |
| ЖЕЛ (л) | 2,20±0,07 | 2,37±0,08 | 7,1% | 2,23±0,06 | 2,25±0,06 | 0,9% |
| Динамометрия левой руки (кг) | 21,2±1,4 | 24,0±1,2 | 11,6% | 21,38±1,4 | 22,5±1,3 | 9% |
| Динамометрия правой руки (кг) | 23,3±1,5 | 25,2±1,2 | 7,5% | 23,8±1,4 | 24,3±1,1 | 2,05% |

В ходе эксперимента показатели динамометрии правой руки были менее выражены ($p>0,05$): в ЭГ показатель увеличился на 1,9 кг (7,5%), в КГ - на 0,5 кг (2,05%).

Важными показателями, характеризующими физическое здоровье школьников, являются жизненный (ЖИ) и силовой индекс (СИ), (табл. 3).

В ходе эксперимента средний показатель ЖИ у мальчиков ЭГ достоверно увеличился, и величина прироста составила 2,39 мл/кг. В КГ мальчиков этот показатель также увеличился, но разница прироста составила 0,27 мл/кг ($p>0,05$), что почти в 9 раз меньше, чем в ЭГ.

У девочек ЭГ среднее значение ЖИ в начале эксперимента составляло 47,5±0,9 мл/кг, а к концу наблюдения - 53,2±1,19 мл/кг ($p<0,05$), т.е. отмечено увеличение этого показателя на 5,7 мл/кг (10%). В КГ у девочек достоверных различий в приросте не наблюдалось.

Зарегистрировано достоверное увеличение среднего показателя СИ у мальчиков в ЭГ на 6,4%, в КГ увеличение составило 1,7 % ($p>0,05$), т.е. в 3,7 раза меньше, чем в ЭГ.

У девочек ЭГ установлено достоверное увеличение среднего показателя СИ на 8,2%, а КГ на 2,5 %, что в 3,2 раза меньше, по сравнению с ЭГ.

Для характеристики состава тела важно определять индексы, в которых участвует признак массы тела (индексы Кетле II, Рорера).

По результатам исследования можно отметить, что по индексу Кетле II в обеих группах к концу наблюдения отмечена положительная динамика, что соответствует общебиологическим закономерностям роста и развития детского организма. В ЭГ у мальчиков индекс увеличился с 16,7 кг/м² до 22,4 кг/м² (34,13%), а в КГ с 16,4 кг/м² до 17 кг/м² (0,5%), у девочек увеличение отмечено на 1,68% и 0,5%, соответственно.

Индекс Рорера, характеризующий относительную плотность тела, также имеет отличия в обеих группах. В ЭГ у мальчиков показатель увеличился на 4,6%, а в КГ на 1,6%, у девочек – на 1,9 и 0,8%, соответственно.

Таблица 3

Динамика показателей жизненного и силового индексов детей в ЭГ и КГ в ходе эксперимента (M±m)

| Пол | Жизненный индекс (мл/кг) | | | | Силовой индекс (%) | | | |
|-----|--------------------------|------------|----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|
| | ЭГ | | КГ | | ЭГ | | КГ | |
| | Начало | Окончание | Начало | Окончание | Начало | Окончание | Начало | Окончание |
| М | 55,8±1,4 | 58,19±1,86 | 55,9±1,2 | 56,17±1,7 | 54,6±1,6 | 61±1,9 | 55±0,8 | 56,7±1,1 |
| Ж | 47,5±0,9 | 53,2±1,19 | 47,7±0,8 | 47,9±0,9 | 48,1±1,5 | 56,3±0,9 | 48,5±1,0 | 51±0,7 |

Выводы. 1. Установлено, что показатели длины та практически не отличаются. Однако, установлено достоверное увеличение функциональных показате-

лей, жизненного и силового индексов в ЭГ мальчиков и девочек.

2. Предложенная вариативная программа третьего урока, включающая элементы физических упражнений из национальных бурятских видов спорта и игр оказалась более эффективной, чем общепринятая учебная программа по физическому воспитанию школьников. Об этом свидетельствуют достоверное

ЛИТЕРАТУРА

1. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М : Учпедгиз, 1941.- 367 с.

2. Готовцев И.И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания школьников: на опыте детско-юношеской спортивной школы республики Саха (Якутия): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. И. Готовцев: Чебоксары, 2003. – 150 с.

3. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Б. Козлова: ЗГПУ им. Н.Г. Чернышевского. – Улан-Удэ, – 2000. 179 с.

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда // Учебное пособие 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

5. Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Методическое пособие. Базовый уровень. – М.: Изд-во Просвещение, 2005. – 128 с.

6. Николаев В.Г. Методы оценки индивидуально-типологических особенностей физического развития че-

увеличение показателей ЖЕЛ, силы мышц кистей рук, жизненного и силового индексов учащихся в ЭГ.

3. Программа расширяет региональный компонент программы по физической культуре в школе и может быть использована в других образовательных учреждениях административного района региона, как одно из направлений модернизации физического воспитания школьников.

ловека / В.Г. Николаев, Е.П. Шарайкина, Л.В. Синдеева, В.П.Ефремова. — Красноярск: Изд-во КрасГМА, 2005. — 111 с.

7. Физическая культура 5-11 классы: программы общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев// под ред. А.П. Матвеева. – М.: Изд-во Просвещение, 2008. – 148 с.

8. Черных Л.А. Принцип народности в деятельности современной сельской школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Л. А. Черных:Елец, 1998.–198 с.

9. Шариунов В. А. Как подготовить и защитить диссертацию: история, опыт, методика и рекомендации /В.А. Шариунов// — 2-е изд., стер. — Минск: Технопринт, 2004. – 459 с.

10. Шушунов В.С. Методика физического воспитания учащихся Республики Калмыкия на основе повышения двигательной активности средствами национальных видов спорта: автореф. дисс... канд. пед наук: 13.00.04 / В. С. Шушунов: ВГАФК. – Волгоград, 2008. – 11 с.

REFERENCES

1. Bunak, V.V. (1941). *Antropometriya [Anthropometry]*. Moscow: Uchpedgiz [in Russian].

2. Gotovtsev, I.I. (2003). *Etnopedagogicheskiye aspekty fizicheskogo vospitaniya shkolnikov: na opyite detsko-yunosheskoy sportivnoy shkoly respubliki Sakha (Yakutiya) [Ethnopedagogical aspects of schoolchildren's physical education: by experience of children and youth sports schools of the Republic of Sakha (Yakutia)]*. *Candidate's thesis*. Cheboksary [in Russian].

3. Kozlova, T.B. (2000). *Ispolzovanie narodnykh podvizhnykh igr v fizicheskoy podgotovke uchashchikhsya mladshikh klassov s uchetom ikh individualnykh osobennostey [Using popular outdoor games in primary school pupils' physical education based on their individual characteristics]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ulan-Ude [in Russian].

4. Landa, B.Kh. (2006). *Metodika kompleksnoy otsenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti [Methodology of integrated assessment of physical development and physical fitness]* (3d ed.). Moscow: Sovetskiy sport [in Russian].

5. Lyakh, V.I. (2005). *Fizicheskaya kultura. 10-11 klassy [Physical Culture. 10-11 forms]*. Moscow: Izd-vo Prosveshchenie [in Russian].

6. Nikolayev, V.G., Sharaykina, Ye.P., Sindeyeva, L.V. & Yefremova V.P. (2005). *Metody otsenki individualno-tipologicheskikh osobennostey fizicheskogo razvitiya cheloveka [Methodology of assessing individual and typological characteristics of human physical development]*. Krasnoyarsk: Izd-vo KrasGMA [in Russian].

7. Matveyev, A.P. (Ed.) (2008). *Fizicheskaya kultura 5-11 klassy: programmy obshcheobrazovatelnykh uchrezhdeniy [Physical culture, 5-11 forms: programmes for educational institutions]*. Moscow: Izd-vo Prosveshchenie [in Russian].

8. Chernykh, L.A. (1998). *Printsip narodnosti v deyatelnosti sovremennoy selskoy shkoly [Nationality principle in modern rural school's activity]*. *Candidate's thesis*. Elets [in Russian].

9. Sharshunov, V.A. (2004). *Kak podgotovit i zaschitit dissertatsiyu: istoriya, opyt, metodika i rekomendatsii [How to prepare and present a thesis: history, experience, techniques and recommendations]* (2nd ed.). Minsk: Tekhnoprint [in Russian].

10. Shushunov, V.S. (2008). *Metodika fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya Respubliki Kalmykiya na osnove povysheniya dvigatelnoy aktivnosti sredstvami natsionalnykh vidov sporta [Methods of physical education of the Republic of Kalmykia pupils on the basis of increasing their motor activity]*

by means of national sports]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Volgograd [in Russian].

М. М. Колокольцев

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВАРІАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВНЕСЕННЯМ ДО НЬОГО ВПРАВ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Під спостереженням знаходились школярі 14-15 років, з них 28 хлопчиків і 19 дівчаток, які проживали в населеному пункті Усть-Ординський Іркутської області. Були проведені соматометричні і фізіометричні вимірювання. З'ясовано, що внесення до навчальної програми з фізичної культури варіативного компонента, до якого входили вправи з національних бурятських видів спорту, ігор і танців, суттєво і позитивно вплинуло на зміну ряду функціональних показників, а також індексів фізичного розвитку у школярів експериментальної групи.

Ключові слова: сільські школярі, індекси фізичного розвитку, бурятські види спорту, варіативний компонент.

М. М. Kolokoltsev

EFFECTIVENESS OF VARIATIVE COMPONENT OF PUPILS' PHYSICAL EDUCATION WITH THE INCLUSION OF NATIONAL SPORTS EXERCISES

The article presents the results of the pedagogical experiment conducted in the senior classes of school №1 in Ust-Ordynskiy settlement, Irkutsk region. The study involved students of 14-15 years old, including 28 boys and 19 girls. Somatometric and physiometric measurements were taken and the estimation of the physical development of rural students was presented. During the experiment, it was found that the length and weight parameters of the pupils' body of control and experimental group are substantially identical. However, a significant increase in functional parameters, life and strength parameters in the experimental group of boys and girls was found. The proposed variative program of the third lesson, which includes elements of physical exercises of the Buryat national sports and games was more effective than the conventional curriculum for physical education of schoolchildren. This is evidenced by a significant increase in lung vital capacity parameters, muscle strength of hands, life and strength parameters of students in the experimental group. The program extends the regional component of the program for physical culture at school and can be used in other educational institutions of the administrative district of the region as one of the areas of modernization of physical education of schoolchildren. Thus, it was shown that the inclusion of variable component comprising exercise of the Buryat national sports, games and dances in the curriculum for physical culture had significant positive impact on a number of functional parameters, as well as indices of physical development of the pupils in the experimental group.

Keywords: rural schoolchildren, indices of physical development, Buryat sports, variative component.

Подано до редакції 05.08.14