

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

Для девочек 4-5 лет очень удачны конструкции «Мягких напольных брёвен» с различной шириной рабочей поверхности 15, 10 и 5 см. Юные гимнастки сами выполняют на них различные простые упражнения с большим желанием, потому, что не страшно.

В комплексе много приспособлений мягкого инвентаря: «Плинт-прыжок мягкий», «Насадка на бревно мягкая», «Мягкие насадки для грифов и жердей», «Куб-горка раскладывающаяся» и др. Такой инвентарь крайне необходим на начальном и тренировочном этапе спортивной подготовки и главное доставляет детям радость познания совершенствования собственного тела.

В заключении можно сказать, что комплекс является обучающим, т.к. содействует формированию правильных представлений и ощущений базовых основ техники гимнастических упражнений и даёт детям возможность совершенствовать упражнения в заданиях самостоятельно.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

*Сосуновский В.С. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Для детей с напряженными и сложными условиями учебной деятельности важными являются психофизиологические качества, обеспечивающие скорость восприятия поступающей разномодальной информации и принятия решения; адекватность, быстроту и точность ответных сенсомоторных реакций. Напряженная учебная деятельность сопровождается значительными нагрузками на перечисленные качества, зачастую приводя к их недопустимому ухудшению, что может крайне негативно отразиться на воспитании детей школьного возраста. В настоящее время в системе профилактических и восстановительных мероприятий у детей с напряженной и сложной учебной деятельностью всё чаще применяются немедикаментозные методы коррекции психофизиологических качеств, поскольку у подобных категорий детей применение фармакологических средств зачастую недопустимо. В частности, практическое применение в программах психофизиологической коррекции и реабилитации нашли такие методы, как светодиодная матричная фототерапия, воздействие импульсными токами, ароматерапия и многие другие. Однако такое многообразие реабилитационных средств свидетельствует о нерешённости проблемы экстренного восстановления требуемого уровня психофизиологических функций у детей с напряженным и сложным характером учебной деятельности.

Перспективным вариантом совершенствования немедикаментозных коррекционных программ оздоровления школьников являются «Олимпийское образование» и психорегулирующая тренировка. При сочетании этих методов имеет место потенцирование их благоприятных эффектов, снижение влияния негативных факторов на психофизиологические качества школьников.

Целью исследования являлась оценка эффективности сочетания Олимпийского образования и психорегулирующей тренировки в коррекции психофизиологических качеств у детей с напряженной обстановкой учебной деятельности в условиях режима детского образовательно-оздоровительного лагеря.

Деятельность детского образовательно-оздоровительного лагеря (ДООЛ) в социологии как социальный феномен практически не рассматривалась. Данному явлению в большей степени посвящены психолого-педагогические исследования, поскольку фактически как вид деятельности – это дополнительное образование. Отметим, что дополнительное образование всегда было весьма обделено вниманием учёных.

Статус дополнительного образования до сих пор до конца не определен. Позиции исследователей и практиков отношении роли и статусности разделились и находятся в диапазоне от полного изолирования дополнительного образования от общего (полного) среднего до признания их самостоятельности и самодостаточности [1].

Дополнительное образование, как отмечает большинство исследователей, является естественным дополнением к общему образованию. На наш взгляд, дополнительное образование, с одной стороны, вполне самостоятельная обособленная область научно – социологического знания, имеющая свою предметность: социализация в уникальных условиях временного детского коллектива, социальная помощь дополнительному образованию, возникающая в процессе деятельности и т.д.

В учреждениях дополнительного образования для детей создаются реальные возможности для вариативной реализации своих идей, возможности вариативного бытия, деятельности в социуме, в процессе которой учащиеся не только используют, но и развивают собственные умения.

Исследование проходило с июня по июль 2014 года на базе ДООЛ «Лукоморье».

В эксперименте принимали участие 117 детей в возрасте 11-12 лет. Из них 57 детей контрольной группы (28 мальчиков и 29 девочек) и 60 экспериментальной (23 мальчика и 37 девочек).

Применяемые средства Олимпийской методики, проводимой в ДООЛ «Лукоморье», подразделялись на теоретические и практические. К теоретическим относятся: лекции, беседы, обсуждения. На их реализацию уходило 1,5 часа в день в течение сезона отдыха детей. Основные темы поднятые в лекциях, беседах и обсуждениях: история возникновения и развития Олимпийских игр и современного олимпийского движения; Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр современности; Первые отечественные чемпионы и призёры Олимпийских игр и выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности; спортсмены-олимпийцы Томской области; идеалы и ценности олимпизма; принципы «честной игры» как основа спортивной культуры личности спортсмена; олимпизм как философия жизни (применение принципов олимпизма в повседневной жизни).

К практическим относятся: физические упражнения, непосредственное участие в соревнованиях и их организации, ознакомительные выезды на городские соревнования, знакомство с известными спортсменами Томской области, оздоровительно-рекреационные походы, совместное участие в подготовке соревновательной деятельности с использованием творческого подхода, взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований, посещение мастер-классов спортсменов Томской области, самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе. На их реализацию уходило 2,5 часа в день в течение сезона отдыха детей.

Что касается летнего оздоровительного отдыха детей, то родители, если есть такая возможность, по-прежнему предпочитают отправлять детей в загородные лагеря, а не на летние площадки, организованные при школах. Справедливости ради, отметим высокий уровень организации отдыха детей на этих площадках и социально-педагогическую значимость работы педагогических коллективов в период летних школьных каникул. Однако, при этой форме отдыха отсутствует рекреационно-оздоровительный фактор.

Для изучения психофизиологических функций детей до и после внедрения методики «Олимпийского образования» были выбраны психологические тесты: «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «Координациометрия», «Таблицы Шульте», «Динамометрия».

Все результаты исследования были обработаны с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни.

Из таблицы 1 видно, что до внедрения методики, между контрольной и экспериментальной группами достоверных различий не выявлено.

По результатам исследования теста «ЗМР» детей после проведенной в экспериментальной группе методики «Олимпийского образования» было выявлено, что функциональный уровень системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей, P_{max} достоверно выше по сравнению с результатами детей контрольной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

По результатам теста «Теппинг-тест» у детей экспериментальной группы было выявлено, что средняя частота, уровень начального темпа, число ударов достоверно выше по сравнению с результатами детей контрольной группы ($p < 0,05$). Это говорит о том, что показатели силы нервной системы значительно больше у детей экспериментальной группы (табл.1). Тест «Таблицы Шульте» позволил сделать вывод о том, что психологическая устойчивость детей экспериментальной группы достоверно выше по сравнению с показателями данного теста у детей контрольной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

Тест «Динамометрия» показал, что показатель выносливости правой руки, средняя выносливость, величина максимального усилия в начале для левой руки, время удержания максимального усилия левой рукой, время удержания максимального усилия правой рукой у детей экспериментальной группы достоверно выше по сравнению с показателями детей контрольной группы ($p < 0,05$), также по результатам теста «Динамометрия» у детей

экспериментальной и контрольной групп величина максимального усилия в начале для правой руки, величина максимального усилия в конце для правой руки достоверных различий выявлено не было. Это говорит о том, что показатели максимальных усилий для правой руки у детей обеих групп одинаковы ($p > 0,05$) (табл.1).

С помощью теста «Координациометрия» было установлено, что количество касаний, количество касаний/с, сенсомоторная координация у детей контрольной группы достоверно ниже по сравнению с данными показателями у детей экспериментальной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

Таблица 1 – Показатели детей экспериментальной ($n = 60$ чел.) и контрольной групп ($n = 57$ чел.) до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа		Контрольная группа		<i>p</i>
		$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	$\bar{X} \pm \sigma \pm M$			
ЗМР						
Функциональный уровень системы	До эксперимента	3,4 ± 0,4 ± 0,01	3,4 ± 0,5 ± 0,07	0,3		
	После эксперимента	3,8 ± 0,2 ± 0,02	3,6 ± 0,3 ± 0,01	0,04		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$			
Уровень реакции	До эксперимента	1 ± 0,5 ± 0,02	1,1 ± 0,5 ± 0,05	0,3		
	После эксперимента	1,8 ± 0,4 ± 0,04	1,1 ± 0,4 ± 0,01	0,03		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p > 0,05$			
Уровень функциональных возможностей	До эксперимента	2,2 ± 0,6 ± 0,02	2,3 ± 0,7 ± 0,07	0,3		
	После эксперимента	2,6 ± 0,5 ± 0,02	2,4 ± 0,5 ± 0,01	0,04		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p > 0,05$			
Ртах	До эксперимента	0,2 ± 0,08 ± 0,01	0,2 ± 0,07 ± 0,01	0,9		
	После эксперимента	0,3 ± 0,03 ± 0,01	0,2 ± 0,05 ± 0,01	0,03		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p > 0,05$			
Теппинг-тест						
Средняя частота	До эксперимента	5,4 ± 0,4 ± 0,02	5,5 ± 0,5 ± 0,01	0,1		
	После эксперимента	5,6 ± 0,5 ± 0,03	5,5 ± 0,6 ± 0,04	0,03		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p > 0,05$			
Уровень начального темпа	До эксперимента	5,9 ± 0,4 ± 0,02	6,3 ± 0,8 ± 0,01	0,06		
	После эксперимента	7 ± 0,3 ± 0,05	6,6 ± 0,6 ± 0,03	0,03		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$			
Число ударов	До эксперимента	161,9 ± 19,3 ± 0,06	165,4 ± 15,7 ± 0,01	0,2		
	После эксперимента	176,8 ± 12,8 ± 0,9	166,3 ± 11 ± 1,5	0,03		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$			
Показатель силы нервной системы	До эксперимента	3,3 ± 1,4 ± 0,06	3,5 ± 5,8 ± 0,03	0,1		
	После эксперимента	3,5 ± 0,7 ± 0,04	4,4 ± 1,2 ± 0,1	0,04		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$			
Таблицы Шульце						
Психическая устойчивость	До эксперимента	1,1 ± 0,1 ± 0,02	1 ± 0,1 ± 0,04	0,8		
	После эксперимента	1,9 ± 0,2 ± 0,09	1,3 ± 0,1 ± 0,04	0,04		
	<i>p</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$			

Продолжение таблицы 1

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа	Контрольная группа	<i>p</i>
		$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	$\bar{X} \pm \sigma \pm M$	
Динамометрия				
Показатель выносливости правой руки	До эксперимента	91,7 ± 9,7 ± 0,6	91,2 ± 12,8 ± 0,2	0,08
	После эксперимента	94,1 ± 8,1 ± 1,1	92,9 ± 8,9 ± 0,3	0,02
	<i>p</i>	<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> < 0,05	
Средняя выносливость	До эксперимента	91,8 ± 6,9 ± 0,4	92,3 ± 7,8 ± 1,4	0,9
	После эксперимента	94,7 ± 1,7 ± 0,1	94,5 ± 5,9 ± 0,4	0,03
	<i>p</i>	<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> < 0,05	
Величина максимального усилия в начале для левой руки	До эксперимента	8,3 ± 1,2 ± 0,01	8,5 ± 3,3 ± 0,09	0,5
	После эксперимента	11 ± 1 ± 0,04	9,2 ± 3 ± 0,09	0,04
	<i>p</i>	<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> < 0,05	

Таким образом, по результатам психофизиологического исследования выявлено, что у детей экспериментальной группы более развиты зрительные, вестибулярный анализаторы, функциональный уровень зрительной сенсорной системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей, показатель силы неравной системы, устойчивость внимания, психическая устойчивость, сенсомоторная координация, а также психологическая устойчивость по сравнению с детьми контрольной группы.

Проанализировав всё выше изложенное, хотелось бы отметить, что методика «Олимпийского образования» способствует не только формированию физических качеств, но и оказывает большое влияние на развитие нервно-мышечного аппарата, способствует укреплению нервно-психической устойчивости организма человека.

Таким образом, данную методику можно рекомендовать специалистам по физической культуре для применения в общеобразовательных учреждениях, а также в высших и средних специальных учебных заведениях.

Список литературы:

1. Анафанасьев Ю.Н., Строгалов А.С., Шеховцев С.Г. Об универсальном знании и новой образовательной среде // Развивающая педагогика в универсальной образовательной среде: Всеросс. науч-метод. конф. М., 1999. С. 54.