

Шеманчук Галина Александровна, Марущак Лилия Александровна

ПРИМЕНЕНИЕ ИНДЕКСОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА УЧАЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ Б. Н. НИКИТИНА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/10/43.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 10 (41). С. 138-139. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/10/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 371.311

Галина Александровна Шеманчук, Лилия Александровна Марущак
МОУ СОШ № 7, г. п. Талинка, г. Юрга
Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск

ПРИМЕНЕНИЕ ИНДЕКСОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА УЧАЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ Б. Н. НИКИТИНА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ[©]

Актуальность проблемы обусловлена рядом специфических причин, во-первых, желанием введения других критериев, которые действительно говорили бы об уровне физического совершенства человека; во-вторых, попыткой введения новых методик на уроках физкультуры; в-третьих, проблемой повышения мотивации учащихся к активным занятиям физической культурой и спортом.

Силу, ловкость, быстроту, выносливость во всем мире измеряют в абсолютных результатах (в метрах, секундах, килограммах). Эти величины напрямую зависят от антропометрических данных людей (роста и веса) [6]. Б. П. Никитин стал искать другие критерии, которые действительно говорили бы об уровне физического совершенствования человека, его скелетно-мышечной системы, той самой, которая является ведущей в организме [4; 6].

Методика и организация исследования. Опытно-поисковая работа проводилась весной и осенью 2008-2009 и 2009-2010 уч. г. на базе начальной школы МОУ «СОШ № 7» г. п. Талинка Тюменской области. В 2008-2009 учебном году в исследовании принимали участие 25 человек учащихся 1 «б» класса, и 2009-2010 учебном году 23 человека учащихся 2 «б» класса, 21 человек учащихся 4 «а» класса.

Для организации и проведения исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, социологический опрос (беседа, интервью и анкетирование), хронометрирование, анамнез, пульсометрия, динамометрия, тонометрия, соматоскопия, соматометрия, тестирование. Результаты исследования обрабатывались с использованием методов математической статистики, применялись сравнительный и корреляционный анализ.

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяются методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Все это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создает основу для общественной активности. Все отметки аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (в зависимости от температурного режима зала в зимний период) присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах они назначаются капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они принимают участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, выполняют упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также оценивается.

Отсутствие самоуважения влечет за собой недоброе отношение к окружающим, а за ним и недобрые действия. Но у всех людей разные способности. Поэтому понимание и прочувствование своего оптимального результата – очень важный момент в формировании жизненной позиции и самооценки. Одна из целей этой работы – дать человеку представление о его оптимальном результате физического развития, физической подготовленности и научить определять и ценить свои достижения, гордиться ими, ценя и уважая достижения других [6].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования были проведены измерения тестовых показателей роста, времени бега на 30 метров, дальности прыжка с места выбранных классов. В 2008-2009 учебном году вычислены индексы прыгучести и скоростные индексы у всех обследуемых учащихся по методике Б. П. Никитина. Весной 2009-2010 учебного года были измерены скоростные индексы и индексы прыгучести во 2 «б» и в 4 «а» классах.

Для того, чтобы вычислить скоростной индекс применяем следующую формулу:

$$I_v = (S/R)/t,$$

где S – дистанция бега в метрах, R – рост в метрах, t – время бега в секундах. Скоростной индекс I_v измеряется в ростах в секунду. Значит скоростной индекс – это то, сколько своих ростов пробегает за одну секунду каждый.

Чтобы вычислить индекс прыгучести, применяем следующую формулу:

$$I_j = S/R,$$
 где S – дальность прыжка в сантиметрах, R – рост в сантиметрах.

Индекс прыгучести I_j измеряется в ростах. Значит индекс прыгучести – это то, сколько своих ростов прыгает каждый.

Индекс метания вычисляется по следующей формуле:

$$I_t = S/R,$$

где S – дальность метания в метрах, R – рост в метрах. Индекс метания I_t измеряется в ростах. Значит индекс метания – это то, на сколько своих ростов метнул каждый гранату весом в одну сотую своего веса.

1 «б» класс (2008-2009 уч. г.). По своему скоростному индексу (4,1) Сязина Ульяна обгоняет всех в своем классе. Ситникова Настя (6,8 сек.) проиграла Байкину Евгению (6.6 сек.), но скоростной индекс у них одинаковый (3,8).

4 «а» класс (2009-2010 уч. г.). В этом классе рост учащихся колеблется от 127,5 см до 157 см. Рост у Колотовкиной Ани (127,5 см) не отвечает норме (ниже среднего), Чернова Никиты (146 см) выше среднего, рост Устинова Александра (157 см) относится к высокому, а у остальных рост средний.

Минибаев Марат (143 см) по дальности прыжка (147 см) занял XI м, а по индексу прыгучести (1,03) занял VII место. Колотовкина Аня (130 см) прыгнула на 143 см и заняла X место, а по индексу прыгучести (1,23) заняла III призовое место.

Скоростной индекс у Голубева Дмитрия и Чурсина Алексея одинаковый – 4. Хотя время бега у Дмитрия 5,8 секунды, а у Алексея – 6,1 секунды. Если бы было распределение мест по времени, Дмитрий занял бы III место, а Алексей VII.

Например Устинов Александр (рост 154 см) по времени (5,4) выиграл у всех, а по скоростному индексу занял лишь 5-е место, а Чурсин Алексей (рост 130 см) хотя по времени (6,1 сек.) занял лишь VII место, по индексу проиграл лишь двоим, т.е. занял III призовое место.

Проведем сравнительный анализ результатов 2008 - 2009 уч. гг.

Витушкин Артем в 1-ом классе (2008 г.) прыгал на 155 см, а во 2-ом классе (2009 г.) - 160 см. Индекс прыгучести у него увеличился в 0,07 раз.

Средний скоростной индекс у мальчиков 4 класса (2009 г.) 3,7, а в 4-ом классе (2010 г.) тоже 3,7. У девочек в 2009 году скоростной индекс 3,5, в 2010 году - 3,3.

Средний скоростной индекс у девочек 1-го класса (2008 г.) 3,6, а во 2-ом классе (2010 г.) – 4,1. А у мальчиков не изменился - 3,5.

Средний скоростной индекс в 9-ом классе (2003 г.) у мальчиков увеличился в 0,15 раз.

Средний скоростной индекс во 2-ом классе (2009 г.) у девочек был 0,71, а во 2-ом классе (2010 г.) - 3,6. У мальчиков в 2009 году скоростной индекс 1,06, в 2010 году - 3,7.

Физическая комфортность в человеке необходима, т.к. состояние тела, здоровье и работа его мозга тесно взаимосвязаны между собой.

Заключение. Считаем, что применение индексов создает благоприятные условия для того, чтобы у учащихся не было низкой самооценки и чувства отверженности. Ведь в этих индексах рост играет определяющую роль, как связь с функциональными возможностями организма. И тем самым создаются новые возможности для формирования самооценки достижений и личностных качеств. Обычно в школах спортивные соревнования проводятся по звеньям: младшее, среднее и старшее. И можно с уверенностью сказать, что в начальных 1, 2, 3, 4-х классах победу одержит 4-й класс, в средних классах с 5-го по 8-ой, победу одержит 8-й класс, а в старших – 9-й класс, в большинстве случаев, обязательно проигрывает 11-му классу.

Применяя «индексы Б. П. Никитина» можно провести абсолютные спортивные соревнования по бегу на 30, 60, 100 м и по прыжкам в длину всей школы, независимо от возраста и класса. И еще неизвестно, кто победит. Может даже оказаться так, что 4-й класс одержит победу над 11-ым.

Список литературы

1. **Боген М. М.** Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. С. 161-169.
2. **Кулагина И. Ю.** Личность школьника. М.: Сфера, 1999. 192 с.
3. **Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов:** уч. пос. / Е. Н. Литвинов, Г. Н. Погадаев, Т. Ю. Торчкова, Р. Я. Шитова. М.: Просвещение, 1997. 72 с.
4. **Никитин Б. П.** Ступеньки творчества или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990. 156 с.
5. **Смирнов А. Т.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. М.: Просвещение, 2006. 176 с.
6. **Чайцев В. Г.** Новые технологии физического воспитания школьников: практическое пособие / В. Г. Чайцев, Ч. В. Пронина. М.: Просвещение, 2007. 112 с.