

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МУЗЫКИ

Дрюков-Филатов Д. Г., Панфилова С.К.

**научный руководитель докт.мед. наук, профессор Колокольцев М.М.
Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет**

Физическое развитие человека, наряду с другими показателями характеризует уровень общественного здоровья населения. Отклонения от нормы в физическом развитии свидетельствуют об относительном неблагополучии в состоянии здоровья в целом популяции. Вероятность возникновения заболевания у человека тем больше, чем значительнее отклонения в его физическом развитии.

Обучение музыке сопровождается гипокинезией и длительным пребыванием в вынужденной статической позе стоя или сидя. Недостаточное развитие и слабость мышц спины и шеи влечет за собой нарушение осанки, асимметрию плеч, сутулость, отставание лопаток и т.п.. Техника игры на клавишных, духовых или ударных инструментах предъявляет особые требования к скорости и координации двигательной реакции рук и переключению от одних действий к другим.

Важную роль в подготовке будущих музыкантов отводится повышению уровня физического развития средствами физической культуры .

В научной литературе недостаточно освещены вопросы состояния физического развития обучающихся и совершенствования методики построения уроков физической культуры в специализированных школах-интернатах, с углубленным изучением музыки. В связи с чем, изучение данных вопросов представляется актуальным

Цель исследования: повышение функциональных показателей у воспитанников школы-интерната с углубленным изучением музыки с применением в вариативной части учебной программы по физической культуре комплексов физических упражнений с профессионально-прикладным направлением.

Материал и методы исследования. Каждое учебное заведение осуществляет свою деятельность, согласно программам Государственного образовательного стандарта (ГОС). В то же время, не выходя за рамки ГОС, школа сама может определить направленность вариативной части программы по физическому воспитанию, опираясь на инструктивно-методические рекомендации «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации» (письмо Минобразования России от 28.04.2003 №13-51-86/13) и приказ Минобразования, Минздрава, Госкомспорта России и РАО «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19.

В 2010-2011 учебном году изданы нормативные документы, регламентирующие проведение третьего урока физической культуры в школе: приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9.03. 2004 г.»; приказ министерства образования Иркутской области № 55-37-9150/10 от 08.09.2010; санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

№189 от 29.12.2010 г., где даны подробные разъяснения по возможным местам занятий и формам организации урока физической культуры.

Работа проводилась в областном государственном бюджетном образовательном учреждении (ОГБОУ) школа-интернат с углубленным изучением музыки г. Иркутска в 2010-2011 учебном году. В исследовании принял участие 131 школьник (75 мальчиков и 56 девочек) учащихся младшего (44), среднего (44), старшего (43) школьных возрастов, из которых было сформировано, 6 групп – 3 контрольные (КГ) и 3 экспериментальные (ЭГ).

В контрольных классах занятия по физической культуре проводились по базовой части программы ГОС 3 раза в неделю, продолжительностью 40 минут (3 урока ОФП) с использованием упражнений общефизической направленности. При этом осуществлялось воздействие на воспитание всех основных двигательных способностей. В течение года на физическое воспитание отведено 4200 мин (70 час).

Дети экспериментального класса 2 раза в неделю занимались ОФП, а программа третьего урока, как вариативная, содержала элементы ППФП для музыкантов (2 урока ОФП + 1 урок профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), по 40 минут каждый). В ЭГ в уроках недельного цикла на этот процесс отводилось 28 минут в основной части урока посредством использования специально-прикладных физических упражнений с элементами круговой тренировки. В течение года на физическое воспитание отведено также 4200 мин из них 1008 мин (16,8 часов) на вариативный компонент программы. При этом в первой четверти вариативный компонент составил 252 минуты, во второй четверти 224 минуты, в третьей четверти 280 минут, в четвертой четверти 252 минуты.

Программа вариативного урока в ЭГ основана на упражнениях базовой программы по физической культуре для данного возраста. Тематика занятия соответствовала цели и задачам исследования, где выделялись тренировочные циклы, соответствующие модели учебного года по четвертям. В развивающем режиме была положена серия мезоциклов, состоящих из 8-10 микроциклов (недельный цикл) каждый. Дозирование нагрузки на учебных занятиях основывалось на дифференцированном подходе к полу, возрасту, уровню двигательной подготовленности каждого ученика.

Содержание 3-го урока в недельном цикле в ЭГ заключалось в варианности программно-методического арсенала. В начальных классах упражнения выполнялись мелкогрупповым поточным способом. Были включены упражнения, имеющие профессиональную направленность по преимущественному развитию, силы и статической выносливости мышц шеи, верхнего плечевого пояса и спины, развитию быстроты, ловкости и координации движений в этих группах мышц, так как это наиболее нагруженные мышцы в профессиональной деятельности музыканта, профилактике сколиоза и плоскостопия.

Использование такой методики позволяет значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку. Наряду с этим, объединение разнообразных физических упражнений с профессиональной направленностью для юных музыкантов, но сходных по структуре с основными упражнениями школьной программы, в третий час недельной нагрузки обеспечивало одновременное воздействие, как на функциональное развитие организма ребенка, так и на развитие двигательных функций и профессиональных качеств будущих музыкантов. Антропометрические измерения тотальных размеров тела проводились по общепринятой методике В.В. Бунака (1941): длина и масса тела, окружность грудной клетки в покое (ОКГ) и функциональные пробы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц кистей рук.

Обработка полученных результатов исследования проводилась статистическими методами с вычислением средней арифметической величины. Достоверность различий определялась непараметрическими методами с использованием критерия Вилкоксона-Манна-Уитни [6].

Результаты и обсуждение. Динамика показателей физического развития детей различного возраста КГ и ЭГ представлена в таблицах 1, 2.

Как видно из таблицы 1, физическое развитие мальчиков и девочек младшего школьного возраста КГ и ЭГ в начале эксперимента достоверно не отличалось ($P > 0,05$). К концу эксперимента установлен рост антропометрических и физиометрических показателей в обеих наблюдаемых группах.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития детей младшего школьного возраста КГ и ЭГ в ходе эксперимента

Показатели	Мезоцикл	Мальчики		Достоверность различий	Девочки		Достоверность различий
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Рост (см)	I	139,7±0,4	140,0±1,2	$P > 0,05$	135,3±1,2	135,0±0,8	$P > 0,05$
	IV	144,1±0,4	143,8±1,1	$P > 0,05$	138,5±1,4	137,8±0,8	$P > 0,05$
Вес (кг)	I	32,8±0,8	35,0±0,4	$P > 0,05$	31,6±0,7	32,1±0,8	$P > 0,05$
	IV	37,1±0,7	38,3±0,7	$P > 0,05$	34,7±0,7	35,5±0,8	$P > 0,05$
Окружность грудной клетки (см)	I	64,0±0,9	65,6±1,2	$P > 0,05$	65,2±1,1	63,4±0,7	$P > 0,05$
	IV	67,1±0,5	68,7±1,0	$P < 0,05$	66,8±1,09	66,2±0,7	$P > 0,05$
ЖЕЛ (л)	I	1,42±0,06	1,41±0,06	$P > 0,05$	1,5±0,09	1,45±0,05	$P > 0,05$
	IV	1,52±0,1	1,59±0,2	$P < 0,05$	1,62±0,04	1,65±0,04	$P > 0,05$
Динамометрия левой кисти (кг)	I	12,3±0,5	12,4±0,6	$P > 0,05$	13,2±0,8	12,9±0,6	$P > 0,05$
	IV	13,1±0,6	15,4±0,6	$P < 0,05$	14,2±0,8	14,9±0,7	$P > 0,05$
Динамометрия правой кисти (кг)	I	13,4±0,7	13,1±0,8	$P > 0,05$	14,1±0,8	14,3±0,7	$P > 0,05$
	IV	14,2±0,4	15,6±0,7	$P < 0,05$	14,3±0,8	15,9±0,7	$P < 0,05$

При этом в ЭГ мальчиков отмечены достоверно более высокие показатели прироста физиометрических показателей (ЖЕЛ, сила мышц кистей рук), по сравнению с КГ ($P < 0,05$). В ЭГ девочек достоверный прирост установлен в показателе «сила правой кисти».

Как видно из таблицы 2, физическое развитие мальчиков и девочек среднего школьного возраста КГ и ЭГ в начале эксперимента примерно одинаковое ($P < 0,05$).

При этом показатели физического развития девочек, достоверно превышают таковые у мальчиков ($P < 0,05$), что подтверждает данные наблюдений многих исследователей, которые свидетельствуют об опережении физического развития девочек над мальчиками в этом возрастном периоде онтогенеза.

К концу наблюдения установлен рост всех антропометрических и физиометрических показателей в обеих наблюдаемых группах. У мальчиков ЭГ установлены достоверно выше показатели силы правой и левой кистей по сравнению с КГ к концу эксперимента ($P < 0,05$). В ЭГ девочек установлена достоверная динамика прироста всех функциональных показателей.

Таблица 2

**Динамика показателей физического развития
детей среднего школьного возраста КГ и ЭГ в ходе эксперимента**

Показатели	Мезоцикл	Мальчики		Достоверно сть различий	Девочки		Достоверно сть различий
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Рост (см)	I	142,2±0,5	143±0,7	P>0,05	149,8±1,1	151,5±0,6	P>0,05
	IV	145,5±0,4	146,1±0,7	P>0,05	153,2±1,3	154,7±1,9	P>0,05
Вес (кг)	I	39,7±0,5	39,7±0,7	P>0,05	42,1±0,9	43,0±1,4	P>0,05
	IV	43,2±0,6	42,2±1	P>0,05	45,2±0,9	46,5±1,3	P>0,05
Окружность грудной клетки (см)	I	63,9±0,6	63,8±0,8	P>0,05	64,2±1,1	64,1±0,7	P>0,05
	IV	65,5±0,4	65,9±0,7	P>0,05	67,6±1,2	68,8±0,2	P<0,05
ЖЕЛ (л)	I	1,62±0,04	1,62±0,04	P>0,05	1,92±0,04	1,93±0,09	P>0,05
	IV	1,71±0,05	1,76±0,03	P>0,05	1,97±0,05	2,16±0,09	P<0,05
Динамометрия левой кисти (кг)	I	16,2±0,7	16,3±0,5	P>0,05	14,5±0,7	15,1±0,4	P>0,05
	IV	16,8±0,6	17,5±0,6	P<0,05	15,2±0,1	16,3±0,2	P<0,05
Динамометрия правой кисти (кг)	I	19,2±0,4	19,1±0,5	P>0,05	15,5±0,6	15,2±0,2	P>0,05
	IV	19,5±0,5	20,8±0,6	P<0,05	16,3±0,8	17,8±0,5	P<0,05

Наблюдения за динамикой физического развития подростков старшего школьного возраста показало, что антропометрические характеристики имеют примерно такие же закономерности, как и у детей младшего и среднего школьного возрастов. Установлен рост всех показателей к концу эксперимента в обеих наблюдаемых группах. При этом достоверно выше оказались лишь показатели силы правой и левой кистей мальчиков ЭГ, чем в КГ. У девочек ЭГ прироста функциональных показателей не отмечено.

Таким образом, использование предложенных педагогических технологий в учебном процессе по физическому воспитанию не оказывает существенного влияния на антропометрические, о чем свидетельствует отсутствие достоверных различий между этими показателями у детей ЭГ и КГ (P>0,05).

Вместе с тем, использование предложенной методики в экспериментальных классах в форме вариативного третьего урока оказывает положительное влияние на физиометрические показатели (жизненная емкость легких и сила мышц кистей у мальчиков и девочек), о чем свидетельствую достоверный прирост этих показателей в ЭГ.

Предложенная вариативная программа третьего урока оказалась более эффективной, чем общепринятая учебная программа по физическому воспитанию школьников. Об этом свидетельствуют достоверное увеличение показателей жизненной емкости легких, силы мышц кистей рук учащихся ЭГ.

Программа расширяет компонент программы по физической культуре в школе-интернате с музыкальным уклоном и может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях подобного профиля, как одно из направлений модернизации физического воспитания обучающихся.