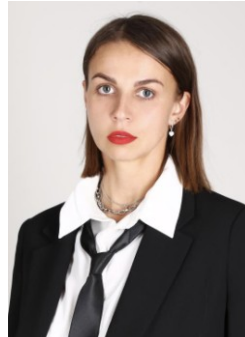


Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_128

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ SWOT-АНАЛИЗА



Светлана Ивановна Филимонова¹, Виктория Михайловна Казакова²,
Юлия Олеговна Аверясова³, Юлия Борисовна Алмазова⁴

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова^{1, 2, 3, 4}
Москва, Россия

¹Профессор кафедры физического воспитания, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по фехтованию

тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru

²Магистрант

тел.: +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com

³Доцент кафедры физического воспитания

тел.: +7(985)704-97-43, e-mail: Aveyasova.YO@rea.ru

⁴Старший преподаватель кафедры физического воспитания

тел.: +7(499)237-84-89; e-mail: Almazova.YB@rea.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного организации активного отдыха младших школьников на перемене. Современные учёные и практики обеспокоены состоянием здоровья подрастающего поколения и констатируют низкий уровень здоровья детей, начиная с младших школьников. Это происходит по нескольким причинам, от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей, недостаточным уровнем компетенции в этом вопросе учителей, отсутствием регламентации упорядочения данного процесса с закреплением ответственных, низким уровнем мотивации детей к физкультурно-спортивной деятельности, в результате неудачного опыта занятий, как правило, во внебюджетной системе реализации образовательных услуг по физической культуре и спорту и т.п. В настоящее время в школе участились случаи травмирования, большинство этих случаев происходит на перемене во время отдыха. Чаще учащиеся предоставлены сами себе и даже не умеют правильно спланировать своё свободное время. Появление широкого разнообразия гаджетов повысило острую потребность в активном отдыхе. После звонка младшие школьники выбегают из класса, реализуя свою биологическую потребность в движении, другие всю перемену не выходят из класса. Сущность физической рекреации состоит в том, что с помощью несложных физических упражнений мы смогли переключить внимание младших школьников на перемене на активный отдых. Это способствовало улучшению их поведения на уроках и дома. У многих поднялась самооценка, они стали пластичны, улучшилась осанка, пополнился арсенал правил уличных подвижных игр.

Ключевые слова: физическая рекреация, школьники младших классов, перемена, двигательная деятельность, организация, внеурочная деятельность

Для цитирования: Разработка программы организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности с использованием SWOT-анализа / С.И. Филимонова, В.М. Казакова, Ю.О. Аверясова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 128-133. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_128.

Актуальность

На данный момент нет единого определения понятия «физическая рекреация», способного исчерпывающим образом объяснить его сущность. Специалисты трактуют «физическую рекреацию» в зависимости от контекста применения данного термина. Нам более всего импонирует определение, данное академиками

В. М. Выдриным и Н. И. Пономаревым Физическая рекреация - это активный отдых на основе использования физических упражнений, восстановление сил человека, потраченных в процессе учебы, работы, тренировок или соревнований, при помощи игр и развлечений, приносящих удовлетворение от двигательной деятельности.

По мнению специалистов, главная задача физической рекреации в условиях перемены – обеспечить полноценный активный отдых всестороннюю физиче-

© Филимонова С.И., Казакова В.М.,
Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., 2022

скую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных навыков, пополнить арсенал двигательных умений, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Результаты

Основу сущности рекреации составляют следующие признаки: она всегда осуществляется в свободное время, человек проявляет самостоятельность в выборе средств, форм, времени, добровольность участия, проявление активности в организации собственной двигательной активности.

Опыт организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности недостаточно описан в научно-методической литературе. В нормативно-правовых документах перемена не рассматривается, как внеурочная деятельность, в рамках которой возможно организовать управляемый процесс активного отдыха. Время перемен в школе – это хаотичное перемещение школьников по коридорам или игры с использованием гаджетов.

В процессе оценки уровня двигательной активности, физического развития, физической подготовленности и арсенала двигательных действий современных обучающихся младшей школы, нам удалось выявить, что для оценки текущего уровня физического состояния, объема двигательной активности, физической подготовленности детей младшего школьного возраста необходимы следующие показатели: индекс физического развития, уровень двигательной активности (суточный объем), уровень развития некоторых физических качеств, арсенал двигательных умений (качественно-количественные показатели)

Опрос и беседы позволили дать характеристику интересов и потребностей младших школьников в физической рекреации в условиях перемены. Оценка уровня двигательной активности среди учеников вторых классов на основе использования «умных браслетов» показала, что в среднем. Оценка физического развития (по индексу Кетле) показала, что основная масса детей 81 % имеют гармоничное развитие, 0,2 % обследуемых имеют дефицит веса, 18,8 % имеют избыток веса (тучные). Исходный уровень физической подготовленности испытуемых находится на среднем уровне физической подготовленности. Результаты в тестах «бег на 30 м» и «прыжки в длину с места» указывают на хорошую подготовленность детей и однородность подготовки по данным параметрам, уровень развития силовых и координационных способностей, (« сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу» и «метание теннисного мяча в цель на дистанции 6 м») указывает на необходимость более пристального внимания к развитию силовых и координационных способностей у детей в возрасте восьми лет.

Большинство детей 81,1 % любят активный отдых и уроки физической культуры (81,4 % и 93,2 %) и хотят на перемене играть и научиться интересному. При этом на перемене 66,7 % играют в гаджеты, 8 % бегают по коридорам, 8,8 % отдыхают пассивно, 9 готовятся к следующему уроку, и только 7 % общаются с друзьями. Только треть детей умеет манипулировать теннисной ракеткой и шариком, 45 % могут прыгать через скакалку, большинство – 56 % не занимаются в секциях, не знакомы с правилами игр «резиночка», «классики» и т.п. Потребность в двигательной актив-

ности в этом возрасте ощущается детьми физически. Запас двигательной энергии ребенка настолько велик, что она «выплескивается» в проявлении гиперактивности. Зачастую младшие школьники самостоятельно реализуют потребность в движении естественным путем, бегая по коридорам и лестничным проемам, что бывает небезопасно для них самих и окружающих их людей. Многие из них имеют огромное желание участвовать в играх, но организовать этот процесс без участия взрослых у них не получается.

В рамках выявления современных представлений педагогов о направленности, содержании, особенностях и качестве организации физической рекреации младших школьников в условиях перемены нами проведено анкетирование. Проблема организации свободного времени носит дискуссионный характер. Однако большинство работающих специалистов считают, что организация двигательной активности может не только значительно повысить эффективность отдыха младших школьников, но и улучшить освоение жизненно важных двигательных действий. Большинство респондентов (46,6 %) сходятся во мнении, что на перемене можно организовать самостоятельные соревнования-игры с освоением элементарных двигательных навыков с предметами. 23,4 % педагогов считают, что перемены короткие (10, 15, 20 минут), поэтому длительные занятия и игры не подходят. 20,3 % напротив, думают, что необходимо оставить перемены в том виде, в котором они существуют. Незначительное количество мнений связано с организацией мини-дискотеки с использованием электронной доски (3 %) или организации настольных игр, раскрашивания, рисования и т.п.

Арсенал двигательных действий современных обучающихся младшей школы, по мнению учителей по физической культуре показал, что большинство детей не имеют навыка правильно сидеть, ходить, дети косолапят, сутулятся, при быстрой ходьбе у них заплетаются ноги, наблюдается шаркающая походка, руки при походке раскоординированы. Техника бега характеризуется низким уровнем технического выполнения, многие дети плохо ориентируются в пространстве, технически неправильно выполняют локомоции, в результате наталкиваются друг на друга, создавая травмоопасную ситуацию. Арсенал сложнокоординационных двигательных действий не богат, большинство детей готовы выполнять только относительно простые движения. Меткость развита очень плохо.

Для разработки программы организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности обосновать ее эффективность, нами использован SWOT – анализ организации физической рекреации в условиях перемены. По результатам SWOT – анализа разработана стратегия организации физической рекреации младших школьников с учетом сильных и слабых сторон. Необходимо использовать перемены с целью организованного отдыха с освоением новых движений для оптимизации двигательного режима с применением игры и соревнования. Нами разработана структура организации и методического обеспечения, позволяющая заручиться поддержкой руководства и родителей, четко разграничить ответственность за проведение физической рекреации на перемене, подготовить пространство рекреации и необходимый инвентарь.



Кроме того, важно проводить мотивирующие беседы, разнообразие используемых средств позволит повысить мотивацию и, как следствие, повышение уровня безопасности в условиях перемены. Во избежание потери интереса детей, родителей и администрации, необходимо постоянно обновлять упражнения. Необходимо повысить компетентность педагогического коллектива за счет повышения квалификации по организации физической рекреации.

Установлено, что алгоритм вовлечения младших школьников в реализацию содержания физической рекреации представляет собой ряд последовательных

действий педагогов, родителей и самих детей, основанных на актуализации потребностей младших школьников в обеспечении оптимального объема двигательной активности и освоения ими новых двигательных действий. Процесс будет эффективным, если последовательно формировать внешние положительные и внутренние мотивы к занятиям физической рекреацией, что возможно посредством постоянной стимуляции интереса за счет систематических изменений двигательных задач в условиях соревнования и выход на субъект-субъектную деятельность за счет самоорганизации и самоуправления.

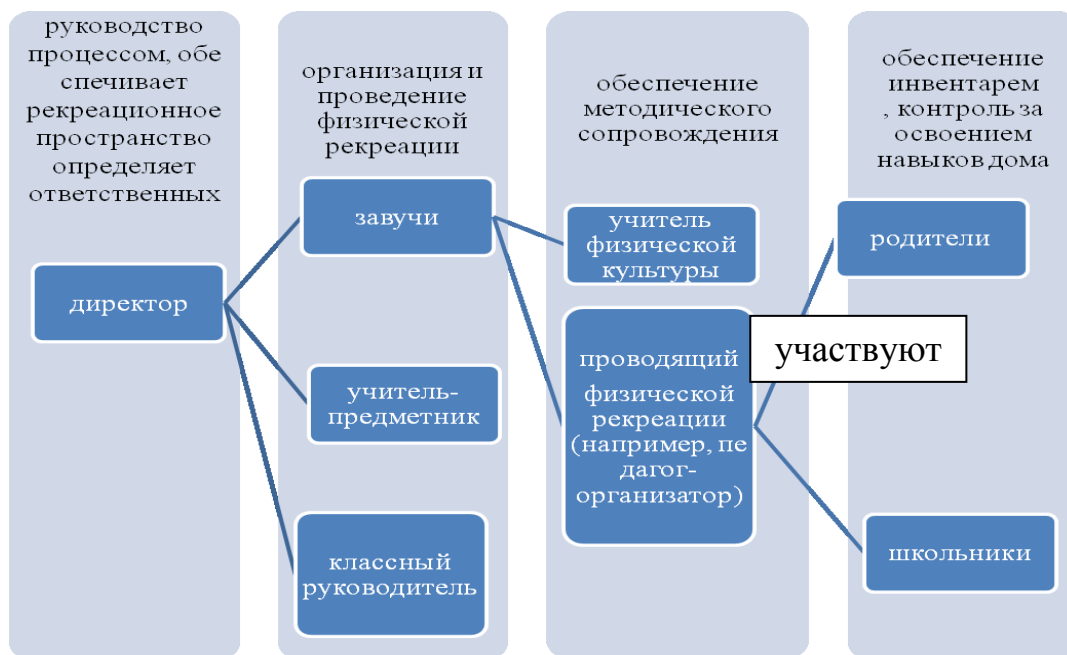


Рис. – Организационная структура физической рекреации на перемене

Нами разработана организационная структура физической рекреации младших школьников. Процесс физической рекреации, инициируемый взрослым, носил целенаправленный характер. Организатором выступал классный руководитель, учителя по физической

культуре. Важным условием было участие всех учащихся, эмоциональный подъем, самостоятельность ребенка, повторение разученных двигательных действий дома.

Динамика уровня двигательной активности среди учеников вторых классов на основе использования «умных браслетов»

День недели	Σ ср. знач. кол-во шагов		Отклонения от нормы (17 000 тыс. шагов)			
	День		Шаги		%	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Пн.	9586	11126	7397	5874	43,5	34,6
Вт	9989	11378	7011	5622	41,2	33,1
Ср	9109	10889	7891	6111	46,4	35,9
Чт	9982	11451	7018	5549	41,3	32,6
Пт	9122	10576	7878	6424	46,3	37,8
Сб	9599	11053	7401	5947	43,5	35,0
Вс	9586	11040	7414	5960	43,6	35,1

Учителя физической культуры отметили улучшение настроения и новый интерес к занятиям на уроке, дети которые редко носили форму на физическую культуру стали чаще её посещать.

Так как предпринятое исследование не является исчерпывающим, дальнейшее изучение проблемы исследования мы видим в разработке: дополнительной программы повышения квалификации учителей «Физическая рекреация школьников в условиях перемены».

Выводы

Внедрение программы физической рекреации младших школьников на основе соревновательного метода и самоуправления в условиях перемены позволило выявить его эффективность: на начало эксперимента по всем пяти показателям в экспериментальной и контрольной группах выявлен низкий уровень умений. После целенаправленной деятельности по освоению этих упражнений в экспериментальной группе результаты серьезно улучшаются, практически все учащиеся научились выполнять. В контрольной группе тоже наблюдается положительная динамика, т. к. они

заинтересовались данными упражнением в процессе начальной диагностики и, вероятно, пробовали осваивать их самостоятельно. Статистически достоверно $\alpha=0,01$ ($P<0,01$) и $\alpha=0,05$ ($P<0,05$) повышен уровень развития двигательных способностей у испытуемых в экспериментальных группах по всем тестируемым показателям. Наибольший прирост: на 1%-ном уровне значимости по тестам «Бег на 30 м» ($\bar{x}=6,61\pm 0,14$ с; $\sigma=7,26\pm 0,06$ с), «Прыжок в длину с места» ($\bar{x}=119,90\pm 3,69$ см; $\sigma=105,30\pm 3,69$ см), «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» ($\bar{x}=3$ раза; $\sigma=1$ раз); на 5% - ном уровне значимости по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу» ($\bar{x}=9$ раз; $\sigma=5$ раз). Прирост средних групповых результатов по S. Brody по тем же тестам в экспериментальной группе составил от 8 % до 28 %, в контрольной от 0,004 % до 11 %. Пополнение арсенала двигательных умений в условиях перемены с условием с использованием специально подобранного комплекса подвижных игр и физических упражнений, проводимых, в соревновательной форме позволил дополнить и обогатить личные двигательные умения каждого младшего школьника. Даже дети занимающиеся спортом в сек-

циях дополнительного образования не сразу освоили задания. Все участники организованных физкультурно-перемен улучшили личные показатели. Объективным показателем повышения объема двигательной активности является его контроль при помощи «умных браслетов».

В экспериментальной группе объем двигательной активности возрос более чем на 10 %, в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне, т.е.

объем двигательной активности младших школьников составляет чуть больше половины нормы.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодежи // Шепель С.П., Михальченко Е.Г., Внукова Е.Ю., Писарева Е.А., Казакова В.М. / Культура физическая и здоровье. 2020. № 1 (73). С. 85-89.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: ЛГУ, 2000. – 732 с.
3. Караулова, Л.Н. Физиология: учебник / Л.Н. Караулова, М.М. Красноперов. – М.: Академия, 2009. – 384 с.
4. Организация физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности как педагогическая проблема // Филимонова С.И., Казакова В.М., Бобина Е.В., Алмазова Ю.Б. / Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 134-138.
5. Отношение взрослого населения к участию в ВФСК ГТО: факторный анализ // Филимонова С.И., Алмазова Ю.Б., Корольков А.Н., Казакова В.М. Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 33-36.
6. Развитие двигательных умений младших школьников средствами физической рекреации / В сборнике: Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. Сборник статей II межвузовской студенческой конференции. 2020. С. 141-145.
7. Современные представления педагогов о направленности, содержании и особенностях организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности // Филимонова С.И., Казакова В.М., Степанова О.Н., Алмазова Ю.Б. / Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 133-136.
8. Сопоставление показателей физического развития дошкольников с речевыми дефектами и нормами физического развития / / Писарева Е.А., Казакова В.М., Пуховская М.Н., Глазкова Г.Б. / Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 81-85.
9. Физическая культура и спорт / Филимонова С.И., Андрищенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М. Учебник // Сер. Бакалавриат Изд-во КНОРУС, Москва, 2022. – 567 с.
10. Физическая культура Учебное пособие // Филимонова С.И., Андрищенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Степко Д.Г., Андрищенко О.Н., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М. – Изд-во РЭУ им. Г.В.Плеханова, Москва, 2021. – 271с.
11. Физическая рекреация на перемене в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации // Казакова В.М., Алмазова Ю.Б. / В сборнике: Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. материалы IV очно-заочной научной конференции молодых ученых. Москва, 2020. С. 91-96.
12. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Учебное пособие // Филимонова С.И., Андрищенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Шутова Т.Н., Андрищенко О.Н., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Витько С.Ю., Казакова В.М./ Изд-во РЭУ им. Г.В.Плеханова Москва, 2021. – 233 с.

References

1. Actual problems of health of student youth// Shepel S.P., Mikhalchenko E.G., Vnukova E.Yu., Pisareva E.A., Kazakova V.M. / Physical culture and health. 2020. No. 1 (73), pp. 85-89.
2. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: LSU, 2000. – 732 p.
3. Karaulova, L.N. Physiology: textbook / L.N. Karaulova, M.M. Krasnoperov. – M.: Academy, 2009. – 384 p.
4. Organization of physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities as a pedagogical problem // Filimonova S.I., Kazakova V.M., Bobina E.V., Almazova Yu.B. / Physical culture and health. 2021. No. 2 (78). pp. 134-138.
5. The attitude of the adult population to participation in the WFSK TRP: factor analysis // Filimonova S.I., Almazova Yu.B., Korolkov A.N., Kazakova V.M. Physical culture and health. 2021. No. 1 (77). pp. 33-36.
6. Development of motor skills of younger schoolchildren by means of physical recreation / In the collection: Science and education: past, present and future. Collection of articles of the II interuniversity Student Conference. 2020. pp. 141-145.
7. Modern ideas of teachers about the orientation, content and features of the organization of physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities // Filimonova S.I., Kazakova V.M., Stepanova O.N., Almazova Yu.B. / Physical culture and health. 2022. No. 1 (81). pp. 133-136.
8. Comparison of indicators of physical development of preschoolers with speech defects and norms of physical development / / Pisareva E.A., Kazakova V.M., Pukhovskaya M.N., Glazkova G.B. / Physical culture and health. 2020. No. 2 (74). pp. 81-85.
9. Physical culture and sport / Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Aksekov M.O., Zhukov O.F., Stolyar K.E., Glazkova G.B., Averyasova Yu.O., Almazova Yu.B., Kim L.G., Pukhovskaya M.N., Kazakova V.M. Textbook // Ser. Bachelor's Degree from KNORUS Publishing House, Moscow, 2022. – 567 p.
10. Physical culture Textbook // Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Aksekov M.O., Zhukov O.F., Stolyar K.E., Glazkova G.B., Stepyko D.G., Andryushchenko O.N., Averyasova Yu.O., Almazova Yu.B., Kim L.G., Pukhovskaya M.N., Kazakova V.M. – Publishing House of Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, 2021. – 271s.
11. Physical recreation at recess in elementary school based on the competitive method and self-organization // Kazakova V.M., Almazova Yu.B. / In the collection: Problems and prospects of development of sports education, science and practice. materials of the IV part-time scientific conference of young scientists. Moscow, 2020. pp. 91-96.

12. Elective disciplines in physical culture and sports. Textbook // Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Akse-
nov M.O., Zhukov O.F., Stolyar K.E., Glazkova G.B., Shutova T.N., Andryushenko O.N., Averyasova Yu.O., Almazova
Yu.B., Kim L.G., Pukhovskaya M.N., Vitko S.Yu., Kazakova V.M./ Publishing House of Plekhanov Russian Uni-
versity of Economics Moscow, 2021. – 233 p.

Поступила в редакцию 06.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_128

DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR ORGANIZING PHYSICAL RECREATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES USING SWOT ANALYSIS

Svetlana I. Filimonova¹, Victoria M. Kazakova²,
Yulia O. Averyasova³, Yulia B. Almazova⁴

*Plekhanov Russian University of Economics^{1, 2, 3, 4}
Moscow, Russia*

¹ *Professor of Physical Education Department, Grand PhD of Pedagogy, professor, master of sports of USSR in fencing
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru*

² *Master student
ph.: +7(901)773-17-06, e-mail: vikakazakow@gmail.com*

³ *Associate professor of Physical Education Department
ph.: +7(985)704-97-43, e-mail: Averyasova.YO@rea.ru*

⁴ *Senior Lecturer of Physical Education Department
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru*

Abstract. The article presents the results of a study on the organization of active recreation of primary school students at recess. Modern scientists and practitioners are concerned about the health of the younger generation and state the low level of health of children, starting with primary school children. This happens for several reasons, from the insufficient level of literacy in matters of preserving and strengthening the health of students themselves, their parents, the insufficient level of competence of teachers in this matter, the lack of regulation of the ordering of this process with the consolidation of responsible, the low level of motivation of children to physical culture and sports activities, as a result of unsuccessful experience of classes, as a rule, in extra-budgetary the system of implementation of educational services in physical culture and sports, etc. Currently, cases of injury have become more frequent at school, most of these cases occur during recess during rest. More often, students are left to themselves and do not even know how to plan their free time correctly. The appearance of a wide variety of gadgets has increased the acute need for active recreation. After the bell, the younger students run out of the classroom, realizing their biological need for movement, others do not leave the classroom during the entire break. The essence of physical recreation is that with the help of simple physical exercises, we were able to switch the attention of younger schoolchildren at recess to active recreation. This helped to improve their behavior in class and at home. Many have increased self-esteem, they have become plastic, their posture has improved, the arsenal of rules of outdoor outdoor games has been replenished.

Keywords: physical recreation, elementary school students, change, motor activity, organization, extracurricular activities

Cite as: Filimonova, S. I., Kazakova, V. M., Averyasova, Yu. O., Almazova, Yu. B. (2022) Development of a program for organizing physical recreation of younger schoolchildren in extracurricular activities using SWOT-analysis. *Physical Culture and Health.* (2), 128-133. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_128.

Received 06.05.2022
Accepted 30.06.2022