

Н. 34 НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К.: Вил-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – 371 с.

С. 155-160

Куц А. С., Швець О. П., Леонова В. А.

*Винницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ

Предложена организационно-методическая форма занятий на уроке физической культуры с использованием разработанной системы соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности, которая показала свою эффективность в результатах учебного процесса младших школьников.

Ключевые слова: *младшие школьники, эффективность уроков, соревновательно-игровые комплексы, повышенная наглядность, учебный процесс.*

Постановка проблемы. Переход к обучению детей младшего школьного возраста вызывает необходимость приближения содержания уроков (в частности, игрового материала) к возрастным особенностям учащихся [1, 3, 4, 5].

С другой стороны, по показателям частоты сердечных сокращений до уроков у младших школьников выявлено наличие гипокинезии при отсутствии эмоционального возбуждения сердечно-сосудистой системы на предстоящую физическую нагрузку [2, 3].

Цель исследования: повышение эффективности уроков физической культуры посредством комплексирования соревновательного и наглядного методов обучения в начальной школе.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Министерства Украины в делах семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. по теме 3.1.1. “Теоретико-методические и программно-нормативные основы физического воспитания школьников и студентов”.

Организация исследований. Работа проводилась в средних общеобразовательных школах № 2 и 6 г. Винницы. Под наблюдением находились два 3-их класса. Мальчики 3 “А” класса (25 учащихся) составили опытную группу, а мальчики 3 “Б” класса в этом же количестве - контрольную группу.

В опытной группе в течение 6 месяцев проводились занятия с применением соревновательно-игрового метода с помощью специально разработанных игровых комплексов с использованием наглядно-игрового пособия, состоящих из рисованных упражнений: физкультурных игр, эстафет, аттракционов и забав [5].

Всего в экспериментальном периоде было проведено 46 уроков, начиная с восьмого и кончая пятьдесят четвертым. Уровень физической подготовленности контролировался по Государственным тестам: быстрота (бег 30 м), сила (вис на согнутых руках), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), ловкость (бег 4 x 9 м) и гибкость в наклоне вперед из положения сидя.

В конце эксперимента было проведено анкетирование школьников опытной и контрольной групп по выяснению степени выраженности утомления после аналогичных уроков, а также фиксировались внешние признаки утомления по Н. Н. Алфимову.

Результаты исследования. Для оценки влияния экспериментальных занятий применялись методы оценки и контроля по физическим нагрузкам, получаемым школьниками на уроках физической культуры.

Моторная плотность определялась путем хронометрирования деятельности отдельных учащихся на занятиях. Всего выполнено 10 хрономегравных наблюдений в опытной группе и столько же в контрольной.

В таблице 1 приведены усредненные данные хронометража и средней частоты пульса. Хронометраж и пульсометрия проводились на одних и тех же уроках в конце педагогического эксперимента.

Анализ хронометража уроков показал, что моторная плотность занятий в опытной группе была на 12,6% выше, чем в контрольной группе при достоверных различиях между данными при $P < 0,01$.

Таблица 1

Моторная плотность урока физической культуры с использованием соревновательно-игрового метода

<i>Показатели</i>	<i>Группы испытуемых</i>	
	<i>Опытная группа (n = 25)</i>	<i>Контрольная группа (n = 25)</i>
Моторная плотность урока (%)	75,1 ± 3,15	6,2 ± 2,7
Наблюдения и слушание (%)	11,6 ± 0,57	18,4 ± 0,8
Отдых и ожидание очереди (%)	5,2 ± 0,24	8,6 ± 0,3
Построения и перестроения (%)	4,5 ± 0,17	6,2 ± 0,25
Средняя частота пульса (уд/мин)	147,6 ± 7,2	128 ± 6,3

На 6,8% снизилось время, потраченное на отдых и ожидание очереди, а время построения и перестроения снизилось на 1,7%. Соответственно общая плотность уроков составила у опытной группы 96,4%, а у контрольной - 95,7%. Таким образом, ее показатели повысились весьма незначительно.

Однако структурная перестройка урока произошла в лучшую сторону за счет повышения моторной плотности и уменьшения времени наблюдения и слушания, а также времени отдыха и ожидания очереди.

Из анализа полученных данных видно, что средняя частота пульса на уроках с использованием соревновательно-игрового метода была выше в опытной группе (на 18,8 уд/мин), при уровне значимости различий $P < 0,05$.

Таким образом, можно считать доказанным воздействие комплексирования соревновательного, игрового и наглядного методов

обучения на обеспечение высокой эффективности занятий за счет повышения моторной плотности урока, с чем связана и более высокая частота пульса.

Результаты физического развития и физической подготовленности определялись нами до и после проведения эксперимента. Показатели физического развития представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели физического развития школьников 8-9 лет до и после эксперимента с использованием соревновательно-игрового метода

Показатели	Группы ИСПЫТУЕМЫХ			
	Опытная группа (n = 25)		Контрольная группа (n = 25)	
	до эксперим.	после экспер.	до эксперим.	после экспер.
Длина тела, см	121,0 ± 5,9	127,6 ± 2,92	130,1 ± 3,7	133,8 ± 5,15
Масса тела, кг	24,5 ± 1,2	29,5 ± 1,44	28,7 ± 3,0	30,1 ± 5,8
ОГК, см	62,7 ± 2,58	65,8 ± 3,45	63,5 ± 3,5	64,7 ± 2,62

Из полученных данных видно, что показатели массы тела увеличились на 5,0 кг при $P < 0,05$, а в контрольной группе - Длина тела учеников опытной группы увеличилась на 6,6 см при $P < 0,05$, а в контрольной - на 3,7 см при $P > 0,05$. Показатели роста и веса не имеют большого значения для результатов эксперимента, так как их изменения могут быть генетически обусловлены. Показатели окружности грудной клетки (ОГК) в значительной степени изменяются под влиянием физических нагрузок и поэтому являются наиболее информативными. Так, у мальчиков опытной группы после эксперимента ОГК увеличилась на 3,11 см при $P > 0,05$, а у контрольной - только на 1,21 см. Это свидетельствует о благоприятном воздействии уроков физической культуры с использованием соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности на физическое развитие школьников.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности школьников 8-9 лет до и после эксперимента с использованием соревновательно-игрового метода

Показатели	Группы испытуемых			
	Опытная (n = 25)		Контрольная (n = 25)	
	до эксперим.	после экспер.	до эксперим.	после экспер.
Бег 30 м, с	6,5 ± 0,16	5,3 ± 0,09	6,4 ± 0,11	6,2 ± 0,20
Прыжок в длину с места, см	128,2 ± 3,28	153,4 ± 6	129,7 ± 3,64	141,6 ± 2,89
Вис на согнутых руках, с	10,7 ± 1,13	16,4 ± 1,31	11,0 ± 1,71	13,1,68
Бег 4 x 9, с	12,9 ± 0,12	11,7 ± 0,08	12,8 ± 0,20	12,6 ± 0,14
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	4,21 ± 0,26	8,92 ± 0,32	5,23 ± 2,56	7,08 ± 0,46

Исходя из данных таблицы 3, положительные наибольшие сдвиги были получены в тестах: в беге на 30 м скорость бега улучшилась на 22,6%, в висе

на согнутых руках - на 53,3%, в развитии гибкости - на 113,3%.

В челночном беге, отражающем координационные возможности учащихся, в опытной группе показатель улучшился на 10,3% при $P < 0,01$. В то же время в контрольной группе - менее значительно.

В показателях развития скоростно-силовых качеств получены аналогичные результаты: длина прыжка с места у мальчиков опытной группы увеличилась на 19,7%, в контрольной группе всего на 9,2%.

Таким образом, за период эксперимента, когда опытная группа занималась по специальной программе с использованием соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности, имели место положительные сдвиги возрастающего характера в опытной и контрольной группах.

Результаты анкетного опроса показали, что этот метод не только способствует росту физических нагрузок на уроках физической культуры, но и обеспечивает реализацию высокого интереса к занятиям. Установлено, что занятия с соревновательно-игровым методом очень понравился всем школьникам, занятия стали более интересными (70%), меньше стало простоев (59%) и выше интенсивность (37%) учащихся, а 80% из них подчеркнули снижение уровня отрицательных эмоций.

Кроме того, у учащихся отмечен рост значимости качеств личности, прямо вытекающий из изменения отношения к занятиям и усиления физкультурной мотивации. Так, 36% школьников отметили у себя повышение настойчивости и упорства в достижении результатов. 43% отметили, что стали более общительными. Смелее стали 24% мальчиков. 54,3% ученикам стало интереснее выбирать и выполнять задания самостоятельно.

В младшем школьном возрасте происходит формирование познавательной деятельности. Развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию

мышления, а формирование интереса к физической культуре невозможно без осмысления своей деятельности. Поэтому мы сочли важным провести тест на кратковременную образную память. Исследование проводилось два раза: в начале эксперимента и в конце. Полученные данные приведены в таблице 4.

Таблица 4

***Показатели кратковременной образной памяти 8-9 лет
в процессе эксперимента***

<i>Группы испытуемых</i>	<i>Этапы эксперимента</i>		
	<i>до</i>	<i>в середине</i>	<i>после</i>
Опытная группа (n = 25)	2,43 ±0,12	2,62 ±0,13	2,86 ±0,14
Контрольная группа (n = 25)	2,30 ±0,11	2,53 ±0,12	2,52 ±0,12

Как видно из таблицы 4, до начала эксперимента показатели обеих групп практически одинаковые. В середине эксперимента установлены однонаправленные изменения. А к концу эксперимента данные стали отличаться. Так, в контрольной группы показатель не изменился, а у опытной группы по сравнению с началом эксперимента показатель увеличился на 0,37

при $P > 0,02$. Это свидетельствует о благоприятности использования на уроках наглядного пособия.

Выводы:

1. В ходе исследования выявлена эффективность использования соревновательно-игрового метода с применением пособия граффити как формы учебного процесса по физическому воспитанию в младших классах среднеобразовательной школы, позволяющего увеличить объем нагрузки на уроке с соответствующими эффектами воздействия на организм школьника.

2. Проведение уроков по экспериментальной методике оказало существенное влияние на развитие двигательной подготовленности ($P < 0,05 \div 0,01$), улучшение психофизиологического состояния школьников, увеличение плотности уроков на 12,6% по сравнению с контрольной группой.

Литература:

1. Гнітецька Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку / Л. В. Гнітецька. - Л.: ВДУ, 2000. - 23 с.

2. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки / П. П. Коханець. - Л.: ЛДІФК, 2006. - 20 с.

3. Михайлова Н. В. Применение игровых комплексов как способов повышения активности учащихся на уроках физической культуры / Н. В. Михайлова // Медико-биологические аспекты физического воспитания: матер. Всерос. науч.-практ. конф. - Тамбов, 2004, - С. 109-112.

4. Москаленко Н. В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою / Н. В. Москаленко // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фізич. культ, та спорту. - Львів, 2003. - Вип. 7. - Том 2. - С. 424-426.

5. Полиевский С. А. 500 игр и эстафет: Спорт в рисунках / С. А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 300 с., ил.

Куц О. С., Швец О., Леонова В. Ефективність уроків фізичної культури початкової школи при використанні ігрових і змагальних комплексів.

Запропонована організаційно-методична форма заняття на уроці фізичної культури з використанням розробленої системи ігрових і змагальних комплексів підвищеної наочності, яка показала свою ефективність у результатах навчального процесу молодших школярів.

Ключові слова: молодші школярі, ефективність уроків, ігрові і змагальні комплекси підвищеної наочності, учбовий процес.

Kuc O. S., Shvec O.; Leonova V. Efficiency of lessons of physical culture at initial school at the use competition-playing complexes.

The organizationally-methodical form of employments is offered on the lesson of physical culture with the use of the developed system of competition-playing complexes of enhance able evidentness which rotined the efficiency in the results of educational process of junior schoolboys.

Keywords: junior schoolboys, efficiency of lessons, competition-playing complexes enhanceable evidentness, educational process.