

Кузнецова Елизавета Сергеевна
учитель физической культуры
МАОУ «Гимназия № 55»
г. Томск, Томская область

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные вопросы по эффективности развития основных двигательных качеств и формированию двигательных компетенций у учащихся начальной школы.*

С поступлением в школу напряженный умственный труд значительно снижает общую двигательную активность детей. Возможность компенсировать данное явление – это активный отдых вне занятий и организованная физическая деятельность (Б.Ф. Прокудин, 1997; В.К. Бальсевич, 2000; В.С. Кузнецов, 2003). Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья. Одним из ведущих критериев объективного состояния здоровья растущего организма ребенка является его физическое развитие (С.А. Душанин 1980, М.М. Кольцова 1980, Н.Т. Лебедева, Е.А. Лосицкий 2004, С.П. Левушкин 2004, Ф.Е. Штыкало 1985). Важнейшей задачей физического воспитания в начальной школе является развитие у учащихся основных двигательных качеств. Младший школьный возраст отличается наибольшим темпом естественного прироста в развитии двигательных качеств и уровнем их чувствительности к педагогическому воздействию. Современный урок физической культуры диктует необходимость использования всего многообразия форм и методов школьного физического воспитания учитывающих не только возрастные анатомо–физиологические особенности организма ребенка, но и личностные интересы учащихся. В деятельности детей младшего школьного возраста подвижные игры (ПИ) еще занимают значительную часть времени и содержат большой потенциал для совершенствования физических и функциональных возможностей организма ребенка, укрепления его здоровья. Это обстоятельство ряд авторов (В.К. Бальсевич, 2000; Б.Ф. Прокудин, 2004; В.П. Ратников, 2007 и др.) связывают с особенностями развития и функционирования основных систем организма учащихся начальных классов, которые в наибольшей степени адаптируются именно к игровой деятельности. Особенно это отмечается в психологическом развитии, т.к., овладение любыми навыками и умениями (в том числе и двигательными) в данном возрасте эффективнее происходит на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем на уровне произвольного.

Ценность подвижных игр заключается еще и в том, что элементарные умения и навыки, приобретённые учащимися в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углублённом изучении техники движений, но и даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приёмами. А на этапе совершенствования, неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях, помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [2], что способствует формированию двигательных компетенций, представляющих собой процесс управления двигательными действиями в тех двигательных задачах,

пути решения которых, в определенной двигательной области исполнителю хорошо известны, благодаря сформировавшимся навыкам. Последовательность и значимость каждого фактора этого процесса являются ключевым, т.е. без него или при нарушении последовательности технологического процесса цель недостижима [5, с.12].

Двигательные компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание, интенсивность и направленность ПИ связанных с естественными движениями, в большей степени отвечают требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию школьников младших классов [6].

Материалы и методы. Исследование проведено в МОУ «Гимназия № 55» г. Томска с января (начало III учебной четверти) по май (конец IV учебной четверти) 2013г. Ученики вторых классов составили контрольную и экспериментальную группы: КГ (n = 25), ЭГ (n = 24). В каждой из групп проводилось по 3 урока в неделю: в КГ по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И. Лях, 2004); в ЭГ – с преимущественным использованием игрового метода. Для педагогического эксперимента составлялись комплексы из 3–4 ПИ и эстафет с учетом материала урока и направленности игр на развитие тех или иных основных двигательных качеств. Степень интенсивности физической нагрузки во время урока определялась по классификации М.Я. Набатниковой 1979, основанной на частоте сердечных сокращений (ЧСС) [1, 4]. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам, что обеспечивает стойкий тренировочный эффект [6].

Классификация интенсивности нагрузок (по М.Я. Набатниковой)

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	Показатель ЧСС, уд/мин	
		Мальчики	Девочки
I	низкая	до 130	до 135
II	средняя	131 - 155	136 - 160
III	большая	156-175	161-180
IV	высокая	176 и выше	180 и выше
V	максимальная	надкритическая мощность	

Во вводной части урока для проведения общей разминки использовались ПИ низкой и средней интенсивности (ЧСС от 130 до 160 уд/мин), не связанные со значительными нагрузками, это ПИ на развитие общей выносливости, гибкости и координации: «Метко в цель», «Быстро встать в колонну», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Передал – садись!» В основной части урока: а) для начального освоения новых двигательных действий применялись ПИ и игровые упражнения низкой и средней интенсивности (ЧСС от 130 до 160 уд/мин), в качестве подготовительных и подводящих упражнений, схожих по структуре и характеру с основными элементами изучаемых движений: «Карусель», «Мышеловка», «Зоопарк», «Космонавты», «Лес, болото, море», «Прокати мяч»; б) для углубленного разучивания двигательных действий применялись ПИ и упражнения средней, большой и высокой интенсивности (ЧСС от 140 до 180 уд/мин) – это игры на развитие силы, скоростно-силовых качеств и выносливости: «Передай быстрее», «Кто дальше бросит», «Метание в щит», «Салки»,

Актуальные направления научных исследований: от теории к практике

«Количественная передача», «День–ночь», «Вызов номеров»; в) с целью закрепления ранее изученных двигательных действий и совершенствования всех физических качеств направлены ПИ большой и высокой интенсивности (ЧСС от 160 до 180 и выше уд/мин): «Кто быстрее перекатит мяч», «Зеркало», «Комбинированные эстафеты», «Вызов номеров», «Салки простые», «Салки с вырубкой». В заключительной части урока снижению двигательной активности детей, восстановлению функций сердечно–сосудистой и дыхательной систем организма, способствуют ПИ и игровые упражнения, выполняемые с низкой интенсивностью: строевые, дыхательные и релаксационные упражнения.

Для определения уровня физической подготовленности в начале (в январе 2013 г.) и в конце эксперимента (в мае 2013 г.) проводились контрольные испытания по программе «Президентских тестов: 1) бег 30 м, сек (скорость); 2) челночный бег 3х10 м, сек (координация); 3) наклон вперед сидя на полу, см (гибкость); 4) прыжок в длину с места, см (взрывная сила); 5) подтягивание из виса, раз (силовая выносливость) [3]. Моторная (МП) и общая плотность (ОП) урока, ЧСС определялась хронометражем отдельных учащихся (n = 10 в КГ и ЭГ).

Результаты и их обсуждение. Данные хронометража: общая плотность (ОП) уроков составила незначительную разницу: в ЭГ 96,4%, в КГ 95,7% ($p > 0,01$), но МП занятий в ЭГ ($75,1 \pm 3,15$ %) стала выше на 12,6%, чем в КГ ($62,5 \pm 2,7$) ($p < 0,01$) за счёт уменьшения времени наблюдения, слушания учителя на 6,8% (ЭГ $11,6 \pm 0,57$ % ; КГ $18,4 \pm 0,8$ %) и времени отдыха на 3,4% (ЭГ $5,2 \pm 0,24$ %; КГ $8,6 \pm 0,3$ %) ($p < 0,01$), что способствовало увеличению средней ЧСС в ЭГ как показателя уровня нагрузки (ЭГ $147,6 \pm 7,2$ уд/мин; КГ $128,8 \pm 6,3$ уд/мин) ($p < 0,05$) на уроках с использованием игрового метода обучения.

Таблица 1

Данные хронометража уроков физической культуры в КГ и ЭГ (V 2013г)

Показатели %	ЭГ (n= 10)	КГ (n= 10)	p
Наблюдение, слушание учителя	$11,6 \pm 0,57$	$18,4 \pm 0,8$	$< 0,01$
Построения	$4,5 \pm 0,17$	$6,2 \pm 0,25$	$> 0,01$
Отдых	$5,2 \pm 0,24$	$8,6 \pm 0,3$	$< 0,01$
Моторная плотность урока	$75,1 \pm 3,15$	$62,5 \pm 2,7$	$< 0,01$
Общая плотность уроков	96,4%,	95,7%,	$> 0,01$
Средняя ЧСС, уд/мин	$147,6 \pm 7,2$	$128,8 \pm 6,3$	$< 0,05$

Начальное тестирование уровня физической подготовленности не выявило статистически значимых различий в КГ и ЭГ. В конце эксперимента (V 2013 г.) тестирование показало увеличение результатов в ЭГ (достоверные различия $p < 0,05$) у мальчиков: в беге на 30м (скорость); в челночном беге (координация); в подтягивании (силовая выносливость) и в прыжке в длину (взрывная сила). У девочек достоверные различия результатов ($p < 0,05$) получены в тестах: бег 30м (скорость), челночный бег (координация), наклон вперед, сидя на полу (гибкость) и прыжок в длину (взрывная сила).

Физическая подготовленность в КГ и ЭГ (V 2013 г.)

Тесты		КГ	ЭГ	t	p
Бег 30 м, сек	М	7,1±0,05	6,65±0,07	5,23	<0,05
	Д	7,2±0,05	6,7±0,06	3,75	<0,05
Челночный бег 3х30 м, сек	М	11,1±0,14	10,5±0,06	3,9	<0,05
	Д	10,7±0,17	10,0±0,15	3,0	<0,05
Наклон вперед, сидя на полу, см	М	4,4±0,18	4,43±0,18	0,12	>0,05
	Д	5,2±0,48	6,6±0,32	2,45	<0,05
Прыжок в длину с места, см	М	111±2,5	120±3,0	2,3	<0,05
	Д	113±3,4	124±3,5	2,25	<0,05
Подтягивание из виса, раз	М	1,5±0,28	2,1±0,26	4,0	<0,05
	Д	1,46±0,18	1,49±0,22	1,07	>0,05

При оценке тестов: наклон вперед, сидя на полу (гибкость) у мальчиков и подтягивание, из виса лежа (силовая выносливость) у девочек, достоверных различий в ЭГ и КГ не выявлено ($p > 0,05$), что можно объяснить меньшей чувствительностью развития двигательных способностей в данном возрасте и необходимостью дальнейшего совершенствования методики преподавания (табл. 2). Результатом применения игрового метода стало повышение показателей физической подготовленности младших школьников в ЭГ. У мальчиков: силы, скоростных и координационных способностей; у девочек: скоростных качеств, гибкости и силы, что выявлено в сравнении с данными КГ. Применение ПИ создает высокий эмоциональный фон, повышение интереса к уроку, помогает воспитанию моральных качеств и образованию стойкой мотивации к занятиям физической культурой. Игровой метод обучения одновременно с увеличением физических нагрузок на уроках физической культуры в младших классах облегчает приобретение навыков и совершенствование умений при выполнении физических действий с ускоренным формированием двигательных компетенций.

Подвижные игры, являются основным развивающим видом деятельности детей и могут использоваться как самостоятельная форма, так и составная часть других форм физического воспитания.

Список литературы

1. Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. - Изд 5-е, перераб. и доп. - М., ФиС, 1982. 224 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: ФиС, 1999. 210 с.
3. Должиков Н.Н. Планирование содержания уроков физической культуры. I -XI классы. / Должиков Н.Н. // Физическая культура в школе. - 1997. - №4. - с.3-4.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. - М.: «Академия», 2002. - 160 с.
5. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции //Теория и практика физической культуры. -2002.- №12.- с. 12.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.