

Н. С. Андреева

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Работа представлена кафедрой спортивных дисциплин
Шуйского государственного педагогического университета.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, доктор биологических наук,
профессор И. М. Козлов*

В статье рассматриваются проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста. Представлен комплексный подход к развитию физических качеств. Раскрыто содержание комплекса двигательных заданий, выполняемых на полосе препятствий, и практические результаты его апробации.

Problems of physical education of younger schoolchildren are considered in the article. The author presents an integrated approach to development of physical qualities and reveals the content of the motor tasks complex, executed on an obstacle course, and practical results of its approbation.

Младший школьный возраст является благоприятным для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координации, техники разнообразных физических упражнений, эффективного развития физических качеств. Анализ научно-

методической литературы, исследований по проблемам, связанным с физическим воспитанием детей младшего школьного возраста, свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы повышения уровня физической подготовленности учащихся 1–4-х классов общеобразовательной

школы (Бальсевич В. К., Данилова Е. Е., Лопатик Т. А., Лубышева Л. И., Матвеев А. П.). Одним из факторов, влияющих на низкий уровень физической подготовленности, является гипокинезия, которая проявляется не только в быту, но и в образовательном процессе в школе из-за увеличения объема и интенсификации учебно-воспитательного процесса, усиливающейся потоком информации, увеличения времени на малоподвижные учебные занятия, сокращения действий, требующих мышечных усилий (Сухарев А. Г.).

Одним из направлений решения проблемы повышения уровня физической подготовленности младших школьников может быть увеличение моторной плотности и улучшение психоэмоционального состояния учащихся на уроке физической культуры.

В программно-нормативных документах для общеобразовательной школы (Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.) недостаточно полно представлена взаимосвязь в системе развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых показателей), отсутствует комплексный подход к их развитию. Кроме того, формы, средства и методы, используемые на уроке физической культуры, не всегда отвечают требованиям комплексности их развития, а так же интересам и мотивам детей.

Таким образом, для комплексного повышения уровня физической подготовленности и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями у младших школьников необходим поиск новых, более рациональных и эффективных путей решения рассматриваемой проблемы. Можно предположить, что одно из направлений в решении данной проблематики проходит через изменение методических основ построения уроков физического воспитания младшего школьного возраста, в частности с использованием комплекса двигательных заданий, выполняемого по типу полосы препятствий.

Цель исследования – выявить эффективность проведения комплекса двигательных заданий, выполняемого по типу полосы препятствий на уроке физической культуры в школе с детьми младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе начальной школы № 18 г. Шуи Ивановской области в течение учебного года. В исследовании приняли участие учащиеся 3-х классов, всего 68 человек.

Комплекс двигательных действий проводился по типу полосы препятствий в подготовительной и в основной частях каждого урока физической культуры с учащимися 3-х классов и продолжительностью 10–12 минут. Занимающиеся выполняли комплекс двигательных заданий поточно (поочередно друг за другом), по 3–4 раза.

В полосу препятствий были включены двигательные действия, которые относятся к основным видам движений разделов изучаемого программного материала по физической культуре в младшей школе. Школьники на каждом уроке проходили пять этапов полосы препятствий:

1-й этап – наклон вперед из положения сидя;

2-й этап – прыжок в длину с места;

3-й этап – бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы;

4-й этап – прыжок вверх с места;

5-й этап – челночный бег 3x10 м.

Содержание комплекса двигательных действий на всех уроках состояло из одних и тех же физических упражнений или двигательных заданий, но в разных вариантах. Изменения касались:

- очередности расположения упражнений в полосе препятствий;
- исходных положений;
- усложнения условий;
- характера выполнения двигательных заданий (перемещения от этапа к этапу);
- веса предметов,
- использования различного инвентаря.

Использование различных вариантов полосы препятствий было направлено не только на повышение эффективности урока, но и на изменение эмоционального фона и интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

Для выявления эффективности проведения комплекса двигательных заданий было проведено тестирование уровня развития физических качеств в начале и в конце педагогического эксперимента. Школь-

ники экспериментальной и контрольной групп выполняли двигательные действия комплексно, во время прохождения полосы препятствий.

Результаты тестирований в начале и в конце педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп представлены в табл. 1.

Анализ результатов тестирований в начале и в конце педагогического эксперимента показал, что уровень развития фи-

Таблица 1

Результаты выполнения двигательных действий школьниками 3-х классов в начале и в конце педагогического эксперимента

Экспериментальная группа $n = 34$		Контрольная группа $n = 34$	
В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>			
$1,22 \pm 0,12$	$2,21 \pm 0,19$	$1,20 \pm 0,19$	$1,75 \pm 0,21$
<i>Прирост результатов, %</i>			
+81,1%		+45,8%	
<i>Прыжок в длину с места, см</i>			
$125,65 \pm 10,7$	$130,65 \pm 3,6$	$125,47 \pm 3,6$	$127,84 \pm 3,76$
<i>Прирост результатов, %</i>			
+4%		+1,9%	
<i>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см</i>			
$125,2 \pm 12,1$	$145 \pm 4,1$	$126,65 \pm 8,3$	$135,5 \pm 5,4$
<i>Прирост результатов, %</i>			
+15,8%		+7%	
<i>Прыжок вверх с места, см</i>			
$12,2 \pm 2,11$	$18,1 \pm 1,3$	$12,4 \pm 1,95$	$15,15 \pm 1,12$
<i>Прирост результатов, %</i>			
+48,4%		+22,2%	
<i>Челночный бег 3x10 м, с</i>			
$10,98 \pm 0,59$	$10,57 \pm 0,33$	$10,95 \pm 0,32$	$10,74 \pm 0,28$
<i>Прирост результатов, %</i>			
+3,7%		+1,9%	

зических качеств младших школьников экспериментальной группы повысился в большей степени по окончании педагогического эксперимента по сравнению с результатами контрольной группы (при $p < 0,05$) (табл. 1).

Таким образом, использование комплекса двигательных заданий на уроке физической культуры с детьми младшего школьного возраста, проводимого в форме полосы препятствий, способствует повышению уровня развития физических качеств. Применение полосы препятствий обеспечивает

не только комплексное развитие физических качеств, но и способствует формированию, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков у детей в процессе занятий физической культурой. Подобная форма организации урока физической культуры позволяет интегрированно на новом качественном уровне оценить степень физической подготовленности, а также вызывает положительные эмоции у детей младшего школьного возраста, что способствует усилению их интереса к занятиям физическими упражнениями.