

**Е.С. Кузнецова**

Россия, Томский государственный педагогический университет

## **ИГРОВОЙ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И НАГЛЯДНЫЙ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Основной задачей физического воспитания в начальной школе является развитие основных двигательных качеств. Это комплексное развитие и их совершенствование можно реализовать на уроках физической культуры с преимущественным применением подвижных игр (ПИ) различной направленности и интенсивности, используя соревновательно-игровой метод физического воспитания (способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры и (или) соревнования с обязательным наличием 2-х и более противоборствующих сторон (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000). Эффективной реализации данного сочетания методов помогает наличие соответствующих наглядных пособий, состоящих из графических изображений ПИ и упражнений [1, 2, 3].

**Материалы и методы.** Для проведения педагогического эксперимента составлялись комплексы из 3-4 ПИ и эстафет различной интенсивности и направленности [1,4]. Моторная плотность урока (МП) и ЧСС (частота сердечных сокращений) определялась хронометражем отдельных учащихся ( $n = 10$  в КГ и ЭГ). Для определения уровня физической подготовленности проводились контрольные испытания по программе «Президентских тестов в IX и XII 2012 г.: 1) бег 30 м, сек (скорость); 2) челночный бег 3x10 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) [5].

Исследование проведено в МОУ «Гимназия № 55» г. Томска с IX по XII 2012 г. Ученики вторых классов составили контрольную (КГ,  $n = 25$ ) и экспериментальную группы (ЭГ,  $n = 24$ ). В КГ проводились 3 урока в неделю по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И. Лях, 2004). В ЭГ проводились 3 урока с применением соревновательно - игрового метода на основе разработанных комплексов, состоящих из 3-4-х ПИ, с дополнительным использованием наглядных пособий. На первых уроках детей познакомили с карточками (схематичное представление форм игрового метода по типу круговой тренировки). Через 1-2 урока, раздавались карточки, отражающие материал ОРУ. В последующем, пособия вводились для облегчения усвоения основного материала урока и объяснения правил игры.

**Результаты и их обсуждение.** Данные хронометража: время наблюдения и слушания учителя в ЭГ снизилось на 6,8% ( $p < 0,01$ ); время отдыха уменьшилось на 3,4% ( $p < 0,01$ ); время построения и перестроения сократилось на 1,7% ( $p > 0,01$ ); общая плотность уроков составила незначительную разницу: в ЭГ 96,4% в КГ 95,7%. Но при этом, МП занятий в ЭГ стала на 12,6% выше, чем в КГ ( $p < 0,01$ ) за счёт уменьшения времени наблюдения и слушания учителя и времени отдыха, что способствовало увеличению средней ЧСС в ЭГ (как показателя уровня нагрузки) на уроках с использованием соревновательного, игрового и наглядного методов обучения ( $p < 0,05$ ) (таблица 1).

Начальное тестирование уровня физической подготовленности не выявило статистически значимых различий в КГ и ЭГ. В конце эксперимента 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).

Таблица 1 – Моторная плотность урока физической культуры в КГ и ЭГ (XII 2012г)

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

Таблица 2 – Физическая подготовленность в КГ и ЭГ (мальчики) (XII 2012 г.)

№	Тесты	КГ (n=12)	ЭГ(n=12)	t	p
1.	Бег 30 м, сек	7,1±0,05	6,65±0,07	5,23	<0,05
2.	Челночный бег 3х30 м, сек	11,1±0,14	10,5±0,06	3,9	<0,05
3.	Наклон вперед, сидя на полу, см	4,4±0,18	4,43±0,18	0,12	>0,05
4.	Прыжок в длину с места, см	111±2,5	120±3,0	2,3	<0,05
5.	Подтягивание из виса, раз	1,5±0,28	2,1±0,26	4.0	<0,05

Таблица 3 – Физическая подготовленность в КГ и ЭГ (девочки) (XII 2012 г.)

№	Тесты	КГ	ЭГ(n=12)	t	p
1.	Бег 30 м, сек	7,2±0,05	6,7±0,06	3,75	<0,05
2.	Челночный бег 3х30 м, сек	10,7±0,17	10,0±0,15	3,0	<0,05
3.	Наклон вперед, сидя на полу см	5,2±0,48	6,6±0,32	2,45	<0,05
4.	Прыжок в длину с места, см	113±3,4	124±3,5	2,25	<0,05
5.	Подтягивание из виса лежа, раз	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 сенситивностью развития способностей в данном возрасте и несовершенством методики (таблица 2, 3).

**Заключение.** Применение сочетания игрового, соревновательного и наглядного методов (комбинирование) вызывает повышение интереса к занятиям физической культурой, создает высокий эмоциональный фон урока, воспитывает моральные качества и помогает образованию стойкой мотивации к занятиям физической культурой.

Комбинированный метод обучения позволяет при увеличении физических нагрузок на уроках физической культуры в младших классах облегчать развитие физических качеств и формирование новых двигательных навыков.

Результатом применения комбинированного 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.

### Литература

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: «Академия», 2002. –160 с.
2. Климкова В.В., Жарикова Е.Л. Организация и проведение подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М: Спортивные технологии, 2000. – С. 12–14.
3. Ланг, А.П. О понятии наглядности и её роли в процессе познания и обучения. Таллин: Валгус, 1967. – 84 с.
4. Кофман Л.Б. Система повышения уровня физической подготовленности

учащихся. // Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 1998. – С. 159–166.

5. Должиков Н.Н. Планирование содержания уроков физической культуры. I–XI классы

/ Должиков Н.Н. // Физическая культура в школе. – 1997. – № 4. – С. 3–4.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ