

4511.47 V

С-764

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СТАНИСЛАВСКАЯ Евгения Георгиевна

УДК

796.011.1-015.2/053.2/

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧАЮЩЕГО И ТРЕНИРУЮЩЕГО
ВОЗДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В 4 - 6 КЛАССАХ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание
ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - 1987 г.

1511.47

2-764

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель : доктор педагогических наук, профессор Вайцеховский С.М.

Официальные оппоненты: ФИЛИН В.П., доктор педагогических наук, профессор,
МЕЙКСОН Г.Б., к.п.н., старший научный сотрудник.

Ведущее учреждение - Московский областной педагогический институт им. Н.К.Крупской.

Защита состоится ¹⁰ "10" ~~октября~~ ^{сентября} 1987 г.
в ¹⁴ "14" час. на заседании специализированного совета К.046.04.01 по присуждению ученой степени кандидата наук Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры. Москва, ул.Казачова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан ²¹ "21" ^{июня} 1987 г.

Ученый секретарь специализированного совета
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

НОВИКОВ А.А.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

664/7

Актуальность. В сентябрьском (1981 г.) Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" указано, что уровень физической подготовленности некоторой части населения нашей страны не соответствует требованиям, которые предъявляют человеку производство и служба в Вооруженных Силах СССР. Поэтому не случайно в Постановлении предлагается "... пересмотреть существующие учебные программы по физическому воспитанию". В комплексе задач ЦК КПСС и Совета Министров СССР, определяющих основные направления Реформы общеобразовательной и профессиональной школы важное место отведено совершенствованию программ по физической культуре, обеспечивающих должный уровень всесторонней физической подготовленности, укрепления здоровья, гармоничного развития подрастающего поколения.

В настоящее время содержание и целевые установки урочной формы программы физического воспитания школьников направлены преимущественно на совершенствование навыков и умений. При существующем подходе к содержательной и методической основам физического воспитания школьников невозможно:

1) обеспечить высокую моторную плотность и интенсивность урока для эффективного повышения уровня физической подготовленности и работоспособности школьников (В.С.Кадров, 1973; А.В.Симонов, 1973; К.Т.Соколов, 1974; А.Н.Хан, 1975; А.С.Голенко, 1986);

2) создать прочный фундамент для освоения жизненно важных двигательных умений и навыков, ибо физическая неподготовленность и ограниченные временные рамки программы не позволяют успешно овладеть упражнениями видов спорта, предусмотренных программой (Г.В.Гальченко, 1964; А.П.Горский, 1970;

А.А.Гужаловский, 1980; А.Г.Хрипкова, 1980; С.Ф.Сериков, 1982; С.М.Погудин, 1982);

3) обеспечить должный уровень мотивации для вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Частные задачи школьной программы не соответствуют естественным стремлениям ребенка и не могут вызвать у него устойчивого интереса к занятиям (М.П.Бандаков, 1981; В.В.Блаузди, 1981; Л.М.Волкова, 1983).

Изложенное указывает на своевременность совершенствования урочной формы программы, поскольку именно урок по физической культуре является основной формой реализации программы физического воспитания школьников.

Цель исследования - совершенствование программных основ системы физического воспитания школьников и методики урочной формы занятий.

Гипотеза исследования заключалась в том, что урок физической культуры тренирующей направленности позволит значительно усилить интенсивность воздействий физических упражнений на организм занимающихся школьников, что в свою очередь, приведет к повышению уровня физической подготовленности и создаст предпосылки для более быстрого овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Научная новизна разработанной программы уроков физического воспитания заключается в том, что впервые разработана школьная программа уроков по физической культуре на принципиально новой методической основе. Суть ее состоит в переносе акцента при разработке содержательной, установочной и мотивационной частей на развитие и совершенствование основных физических качеств на основе естественных, не требующих специальной технической подготовки движений, а не на широ-

кое обучение многочисленным умениям и навыкам, многие из которых редко встречаются в жизни. При этом соблюдена должная пропорция в объеме учебного материала, планируемого на развитие основных физических качеств и обучение двигательным умениям и навыкам, решение образовательных и воспитательных задач.

Практическая значимость работы заключается в научно обоснованных рекомендациях для составления программы уроков физического воспитания в 4-6 классах общеобразовательной школы. Программа уроков общей физической подготовки, основанная на преимущественном развитии физических качеств внедрена в школе № 936 Красногвардейского района г.Москвы. От внедрения получен эффект, выразившийся в повышении уровня физической подготовленности и физической работоспособности, сокращении времени обучения двигательным умениям и навыкам, укреплении здоровья школьников в целом.

Основные положения, выносимые на защиту:

- общепринятая программа физического воспитания школьников имеет в основном обучающую направленность и не в полной мере отвечает современным требованиям, предъявляемым к уровню развития физических качеств производством и службой в Вооруженных Силах СССР;
- разработанная программа уроков общей физической подготовки для школьников 4-5 классов, основанная на преимущественном развитии физических качеств, не только повышает уровень физической подготовленности, но и создает предпосылки для более быстрого освоения двигательных умений и навыков;
- содержание уроков общей физической подготовки должны со-

ставлять естественно, на требующие специальной технической подготовки упражнения, а реализацию программы следует осуществлять методами, имеющими максимальный тренирующий эффект - игровым, соревновательным и методом круговой тренировки.

Объем и структура диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 171 странице машинописного текста, включает 33 таблицы, 11 рисунков и 7 приложений. Список литературы содержит 224 источника, из них 13 зарубежных.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задачи исследования:

1. Изучить возможности и пути дальнейшего совершенствования урочной формы занятий физического воспитания школьников в 4-6 классах общеобразовательной школы.
2. Разработать программу уроков общей физической подготовки для учащихся 4-6 классов, основанную на преимущественном развитии физических качеств.
3. Исследовать эффективность разработанной программы уроков общей физической подготовки для обучения двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств и укрепления здоровья школьников.

Методы и организация исследования

Анализ научно-методической литературы, содержания действующих программ физического воспитания школьников в СССР и за рубежом, педагогические наблюдения, проведенные в школах г. Москвы, опрос и анкетирование преподавателей физичес-

кого воспитания, а также ряд занятий на базе ДССИ ДСО "Труд" позволили составить экспериментальную программу уроков общей физической подготовки для учащихся 4-6 классов.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 1985 по май 1986 года на базах двух школ - школы № 24 Бауманского района и школы № 996 Красногвардейского района г.Москвы. В начале и в конце учебного года в обеих школах проводилось комплексное обследование для оценки эффективности общепринятой и экспериментальной программ, включающее тестирование для оценки уровня физической подготовленности и физической работоспособности, антропометрические измерения.

В педагогическом эксперименте для сравнения моторной плотности и интенсивности уроков проводились хронометрия и пульсометрия.

Для определения быстроты и степени овладения двигательными умениями и навыками была проведена специальная серия частных педагогических экспериментов, в которых методом экспертных оценок сравнивалась способность школьников контрольной и экспериментальной групп овладеть техникой прыжка в длину с разбега и научиться плавать.

Организационно работа над диссертацией была построена в три этапа (табл. I).

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование динамики физической подготовленности и физического развития детей 10-13 лет

Ретроспективный анализ литературных источников показал, что за последние 20 лет наблюдается неуклонное повышение уровня физического развития школьников 10-13 лет. Вместе с

Таблица 1

Схема организации исследования

Этапы	Сроки	Содержание и задачи	Место проведения исследований
I	1984-1985 годы	<p>1. Изучение литературных источников по исследуемым вопросам для получения следующих данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности содержания и методики урочной формы программы физического воспитания школьников в СССР и за рубежом; - динамика физического развития и физической подготовленности детей 10-13 лет. <p>2. Анкетирование преподавателей физического воспитания общеобразовательных школ с целью изучения передового практического опыта и оценки общепринятой программы физического воспитания школьников.</p> <p>3. Разработка экспериментальной программы физического воспитания школьников 4-6 классов.</p> <p>4. Предварительный педагогический эксперимент для коррекции экспериментальной программы и батарея тестов для оценки физической подготовленности школьников.</p>	<p>г. Москва</p> <p>Государственная библиотека СССР им. В.И. Ленина</p> <p>Библиотека ВНИИФК</p> <p>Библиотека</p> <p>Московский институт усовершенствования учителей</p> <p>ДЮСШ ДСО "Труд"</p> <p>школа № 24 Бауманского района г. Москвы</p>
II	1985-1986 годы	<p>1. Основной педагогический эксперимент.</p> <p>2. Серия частных педагогических экспериментов для оценки скорости и степени овладения двигательными умениями и навыками.</p>	<p>Школа № 24 Бауманского р-на (контрольная) и школа № 996 Красногвардейского р-на г. Москвы (экспериментальная). Оздоровительный центр ВНИИФК (бассейн)</p>
III	1986-1987 годы	<p>Обработка полученных в ходе I и II этапа исследований данных для определения эффективности разработанной экспериментальной программы для обучения двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств и укрепления здоровья школьников</p>	<p>г. Москва</p>

тем, исследование динамики некоторых показателей физической подготовленности школьников указывает на тот факт, что физическая подготовленность школьников данного возраста имеет лишь слабую тенденцию к улучшению, а показатели скоростно-силовой и силовой подготовленности ухудшились (рис. 1 и 2).

Однако известно, что физическая подготовленность к физическое развитие находятся в тесной взаимосвязи (М.В.Антропова, З.И.Кузнецова, Г.П.Сальникова, 1966; Г.И.Вербицкий, 1974; А.П.Горский, 1970; А.С.Куц, 1977; D. Bally, 1973; E. Eriksson, 1972; E.Widdowson, 1970), к ухудшению физической подготовленности на фоне общего улучшения физического развития, очевидно, связано со многими факторами. Реально предположить, что среди них, видимо, ведущее место принадлежит содержанию учебной программы и методике реализации ее урочной формы. Как показал анализ программы физического воспитания и научно-методических рекомендаций по ее реализации, из 68 уроков физической культуры при планировании учебного процесса на развитие физических качеств отводится менее половины уроков. На остальных уроках предполагается обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. К этому можно добавить, что в литературе имеются данные (А.В.Склярков, 1983) о малой эффективности упражнений программы для развития физических качеств.

Таким образом, существующая ориентация программы физического воспитания на обучение двигательным умениям и навыкам мало эффективна для развития физических качеств.

Результаты анкетирования преподавателей физического воспитания общеобразовательных школ

Анкетирование проведено в общеобразовательных школах

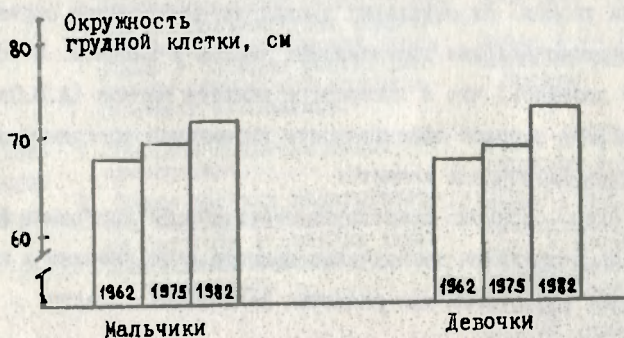
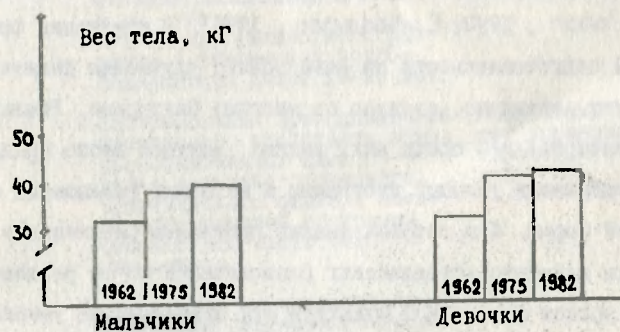
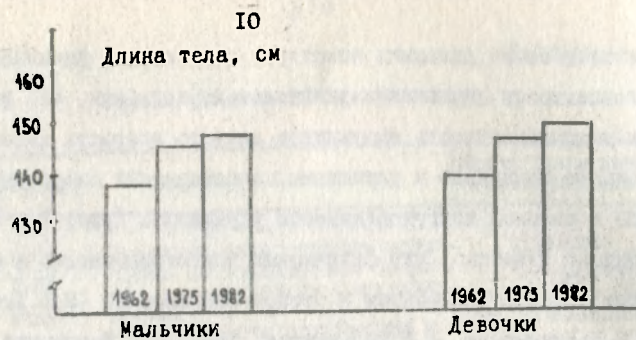
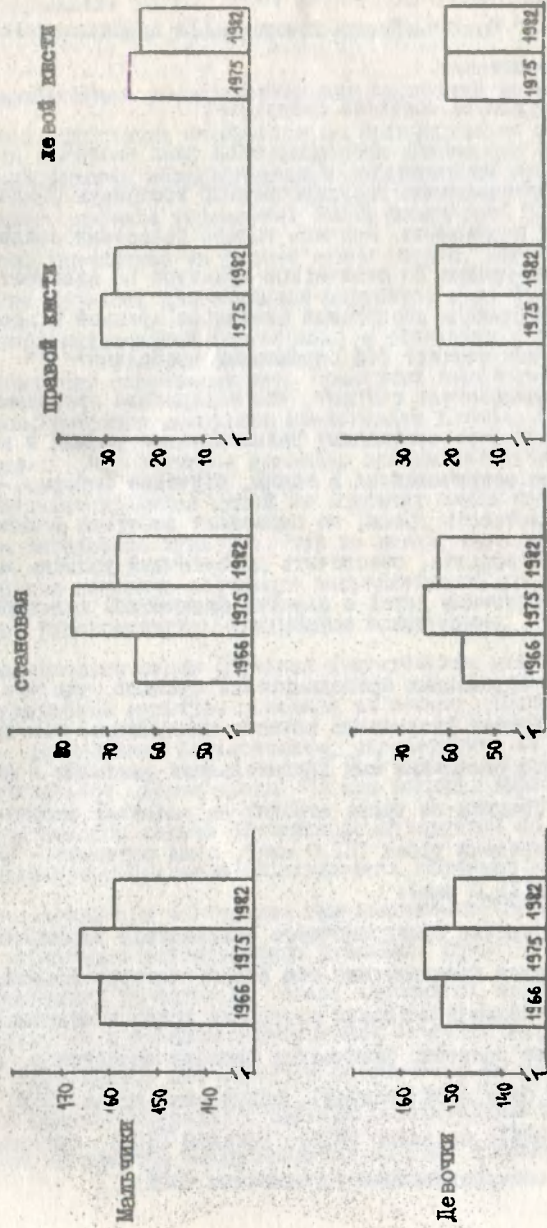


Рис. I Динамика показателей физического развития детей 10-13 лет с 1962 по 1982 год
/А.Я. Гольфельд с соавт., 1965;
В.И. Гончаров, 1978; В.Г. Согуев
с соавт., 1983/

ДИНАМОМЕТРИЯ, Г

Длина в длину
(места, см)



II

Рис. 2 Динамика показателей физической подготовленности детей 10-13 лет
(С.В. Возняк, 1966; Г.В. Фетисов, 1972; В.И. Гончаров, 1978;
И.И. Соруев с соавт., 1983)

33 районов г.Москвы. Всего опрошено 112 преподавателей физического воспитания.

В результате выявлено следующее:

- 62% опрошенных преподавателей лишь частично руководствуются требованиями государственной программы физического воспитания школьников. Причина такого положения заключается в том, что программа по физической культуре не отвечает современным требованиям воспитания физически крепкой и здоровой молодежи, как считают 36% опрошенных преподавателей.

- преподаватели считают, что содержание программы в значительной мере составляют разнообразные умения и навыки, порой редко встречающиеся в жизни, обучение которым, снижая моторную плотность урока, не позволяет добиться должного тренировочного эффекта, обеспечить достаточный уровень мотивации для вовлечения детей в занятия физической культурой и спортом;

- 94% опрошенных преподавателей считают, что чем выше уровень развития физических качеств школьников, тем быстрее идет процесс овладения ими двигательными умениями и навыками. Поэтому в среднем на уроке отводят на развитие физических качеств 46% времени урока (21,0 мин), а на обучение - 42% времени урока (19,0 мин);

- при оценке тренировочного воздействия упражнений программы отдается предпочтение тем видам, которые позволяют достигнуть большей моторной плотности урока и максимально способствуют развитию физических качеств школьников, а именно кроссовому бегу (79% ответов), спортивным играм (75%), бегу на лыжах (66%), плаванию (45%), прыжкам (39%), быстрому бегу (45%), общеразвивающим упражнениям (30%).

Содержание уроков общей физической подготовки
для учащихся 4-6 классов

Разработанная экспериментальная программа уроков общей физической подготовки базируется на принципиально новой методической основе, заключающейся в максимальном использовании тренирующего эффекта упражнений общей физической подготовки - комплексов упражнений из разных видов спорта, наиболее естественных по своей двигательной структуре и не требующих специальной технической подготовки, в сочетании с подвижными и элементами спортивных игр. Примерный план-график распределения учебного материала представлен в табл. 2.

Понимая, что обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам является одной из основных задач школьного урока по физической культуре, тем не менее, было найдено целесообразным изменить обучающую направленность урока на тренирующую, руководствуясь следующими положениями.

Традиционные схемы обучения двигательным действиям на уроке физической культуры основаны на показе, зрительном восприятии, дополняемом разъяснением, опробовании, на что уходит значительное время урока. На наш взгляд, эффективнее путь, при котором задача обучения формулируется на основе динамики действия. При этом эффективность обучения достигается: за счет постоянного повторения так называемых "базовых" элементов изучаемого двигательного действия. Кроме этого, повторяя упражнение, учащиеся не только запоминают правила его выполнения, но и развивают физические качества до должного уровня. Необходимое при обучении обеспечение на уроке яркой, образной подачи материала с высоким положительным эмоциональным фоном восприятия осуществляется за счет применения игро-

Продолжение табл. 2

Средства и методы подготовки	№№ УДОКОВ	IV четверть													
		апрель							май						
		55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
<u>Подготовительная часть урока</u>															
Комплекс упражнений в парах № 1		+		+		+				+				+	
-"-" в движении № 2			+		+					+		+			
-"-" с мячом № 3	+														
игровые № 4													+	+	
Комплекс смешанных упражнений № 5															
<u>Основная часть</u>															
Комплекс упражнений для развития БЫСТРОТЫ	2		1		1					1		1		1	
Игровые упражнения для развития БЫСТРОТЫ		+		+		+				+		+		+	
Комплекс упражнений для развития СИЛЫ	3		1		2					4		1		2	
Игровые упражнения для развития СИЛЫ		+		+		+				+		+		+	
Круговая тренировка	+ мт														
Кроссовая подготовка			+	+	+	+				+	+	+	+	+	
Контрольные уроки										+	+				

664/6699

вого, соревновательного и метода круговой тренировки, имеющих и значительный развивающий эффект.

Эффективность разработанной программы
уроков общей физической подготовки

При сравнении общепринятой и экспериментальной программы установлено, что моторная плотность на уроках общей физической подготовки превышала моторную плотность на обычных уроках и в среднем составляла 68,5 в экспериментальной и 56,7% в контрольной группах. На обычных уроках ЧСС (частота сердечных сокращений) в среднем достигала 140-148 ударов в мин, что соответствует зоне нагрузки средней интенсивности и не оказывает развлекющего воздействия на организм занимающихся. На уроках общей физической подготовки ЧСС в среднем достигала 164-172 уд/мин, что соответствует зонам нагрузки большой и высокой интенсивности (рис. 3).

Как результат этих фактов, улучшился уровень физической работоспособности у школьников экспериментальной группы: у мальчиков 4-6 классов на 60%, у девочек соответственно - на 48,8%, а также уровень физической подготовленности. В экспериментальной группе выявлен большой прирост по большинству тестируемых показателей у мальчиков и у девочек: скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и выносливости. Только показатели становой динамометрии недостоверно ухудшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе, за исключением показателей кистевой динамометрии у мальчиков и девочек 5 классов экспериментальной группы.

Реально предположить, что увеличение отводимого в уроке времени на развитие физических качеств отразится на фор-

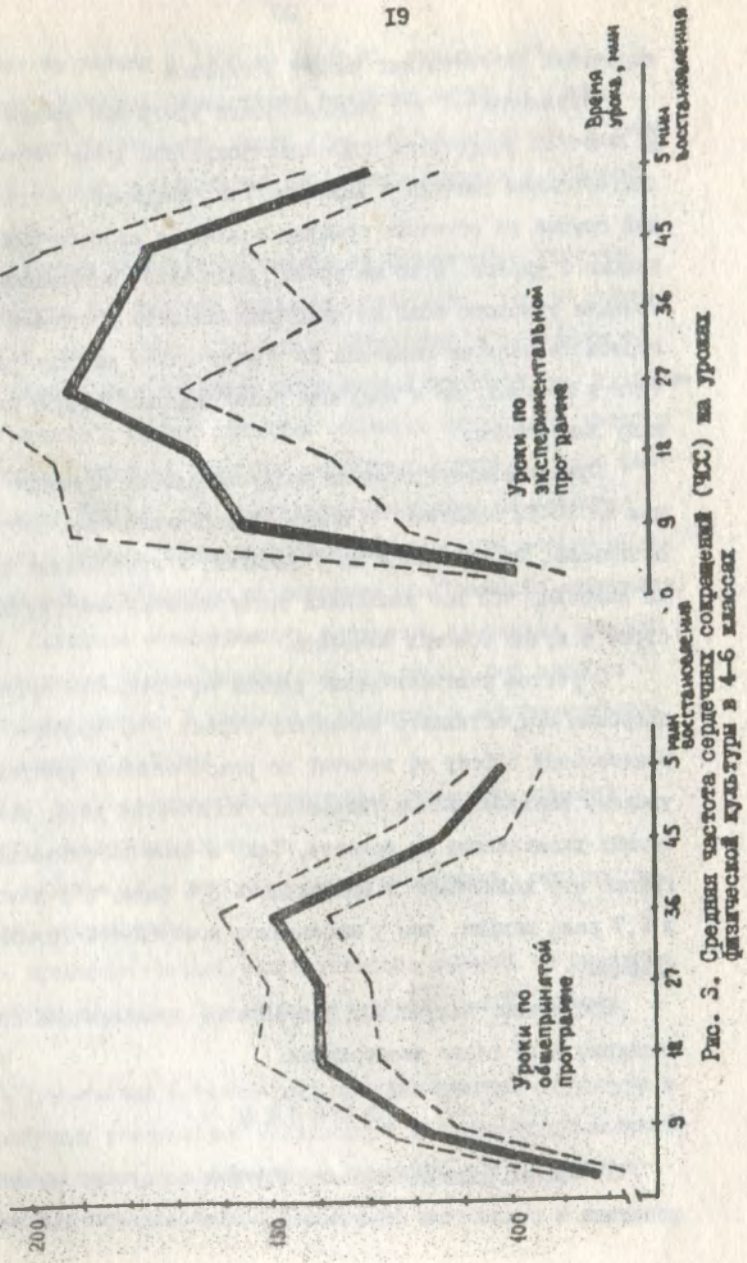


Рис. 3. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) на уроках физической культуры в 4-6 классах

мирования двигательных умений и навыков.

Установлено, что разработанная программа уроков общей физической подготовки позволяет сократить время обучения двигательным умениям и навыкам. Так, например, в контрольной группе на обучение прыжкам в длину с разбега было отведено 6 уроков. В то же время, школьники, занимавшиеся в течение учебного года по экспериментальной программе, на первом же занятии показали не только более высокие результаты в прыжках, но и получили более высокие оценки за технику выполнения.

Существующая программа предусматривает обучение плаванию на 10-12 занятиях. В нашем эксперименте была составлена программа, рассчитанная на 5 занятий, и контрольная проверка выявила, что все школьники экспериментальной группы быстрее и лучше освоили плавание.

С учетом статистических данных об ухудшении состояния здоровья подрастающего поколения страны, был проверен оздоровительный эффект от занятий по разработанной программе уроков, выразившийся в уменьшении количества дней, пропущенных школьниками по болезни. Так, в экспериментальной группе это количество у мальчиков в 3,5 раза, а у девочек в 2,7 раза меньше, чем у школьников контрольной группы 4-6 классов.

Обсуждение полученных результатов исследования представлено в IV главе диссертации.

ВЫВОДЫ

I. Анализ данных, характеризующих соматометрические признаки и показатели физической подготовленности детей

10-13 лет за период с 1960 по 1983 гг., показал, что на фоне общего улучшения физического развития детей их двигательная подготовленность имеет лишь слабую тенденцию к улучшению, а по ряду показателей (скоростно-силовым и силовым) ухудшилась.

2. Анализ Комплексной программы физического воспитания учащихся 4-6 классов позволил установить, что ее содержательная часть носит в основном обучающую направленность и не в полной мере отвечает современным требованиям, предъявляемым жизнью к уровню развития основных физических качеств школьников. Одной из наиболее вероятных причин данного факта является то, что при реализации программы на развитие физических качеств предполагается использовать меньше половины времени, отводимого на освоение программного материала.

3. Показана необходимость коренного изменения целевой направленности уроков физической культуры в 4-6 классах - от обучения умениям и навыкам к развитию и совершенствованию физических качеств.

Для этого разработана программа уроков физической культуры, базирующаяся на:

- максимальном использовании тренирующего эффекта физических упражнений;
- преимущественной направленности занятий на развитие физических качеств. Для этого отводится 75-80% времени урока;
- применению естественных по двигательной структуре и не требующих специальной технической подготовки упражнений, выполнение которых сочетается с подвижными и элементами спортивных игр.

4. Установлено, что разработанная программа обеспечивает повышение интенсивности и моторной плотности урока (до 60-75%). Это достигается за счет применения методов, оказывающих наибольшее тренирующее воздействие на организм занимающихся - игрового, соревновательного и метода круговой тренировки. Нагрузки на уроках общей физической подготовки в экспериментальной группе соответствовали зонам большой и высокой интенсивности.

5. Выявлена эффективность разработанной экспериментальной программы, оказывающей положительное влияние на:

- повышение уровня физической подготовленности (силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств) от 12,3 до 28,7%;

- повышение физической работоспособности от 18 до 81%.

Установлен также факт более быстрого овладения детьми экспериментальной группы двигательными умениями и навыками. Так, для освоения элементов плавания школьникам экспериментальной группы потребовалось 5 занятий, а при обучении прыжкам в длину с разбега - занятия в 6 раз меньше, чем в контрольной. Данный факт естественно объяснить за счет "переноса" физических качеств, а также элементов двигательных навыков на изучаемое движение.

6. Программа уроков общей физической подготовки имеет и определенный оздоровительный эффект. Результатами педагогического эксперимента установлено, что количество пропущенных учебных дней по болезни в экспериментальной группе снизилось на 15,9%, а в контрольной лишь на 1,2%.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Анализ раздела "Легкая атлетика" программы по физической культуре для учащихся IV-X классов общеобразовательной школы // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тезисы докладов Всесоюзной науч. конф., ноябрь 1985 г., г.Таллин. - Таллин. - 1985. - С. 46.
2. Результаты анкетирования преподавателей по физическому воспитанию общеобразовательных школ Москвы //Тезисы Всесоюзной науч. практ. конф.: "Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения", Таллин, 22-25 апреля 1986 г. - Москва. - 1986. - С. 28.
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой (зарубежный опыт) // Тезисы Всесоюзной науч. практ. конф.: "Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения", Таллин, 22-25 апреля 1986 г. - Москва. - 1986. - С.29. Соавтор: Шарова Л.Б.
4. Не только на уроке: Физическое воспитание в западной школе // Спорт за рубежом. - 1987. - и 7. - С. 12- 15. Соавтор: Шарова Л.Б.