

УДК 372
ББК 451.3.1

DOI: 10.24411/2500-0365-2020-15210

КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

К. С. Дунаев¹, И. О. Черепанова¹, С. А. Ярушин²

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия,

²Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматривается педагогический контроль как одно из важнейших аспектов управления двигательной деятельностью школьников. Исследовательские и методические подходы являются важным средством уточнения методологии достижения требуемого (заданного) состояния объекта управления и обеспечения должной готовности занимающегося. В статье показано, что наличие широкого спектра средств физической культуры позволяет применять разнообразное комплексирование физических упражнений различной направленности для достижения поставленных задач. В этом аспекте правильно подобранные средства контроля, с одной стороны, помогают своевременно вносить коррективы, а с другой, добиваться наибольшего эффекта при решении двигательных задач.

Ключевые слова: *физическая культура, педагогический контроль, двигательная деятельность школьников.*

Актуальность. Учебная дисциплина «физическая культура» является одним из тех предметов школьной программы, который не только обеспечивает формирование у обучаемых жизненно необходимых двигательных умений и навыков, но также даёт знания о функционировании организма человека, объясняет положительное влияние на него физических упражнений при правильной методике их использования.

Ряд представителей педагогического сообщества считают, что урок физической культуры в современной школе должен выполнять в основном гносеологические и аксиологические функции [1; 3]. Другие же настаивают на том, что в уроках физической культуры важна лишь практическая значимость [2; 7]. На наш взгляд, уникальность данной формы общего физкультурного образования такова, что может выполнять все вышеперечисленные функции, в том числе решать задачи по повышению двигательного потенциала занимающихся и формирования у школьников должного уровня развития основных физических

качеств [4–6]. Неотъемлемой частью системного функционирования любого процесса, в том числе и учебного, является контроль. На занятиях физической культурой таковым выступает педагогический контроль, то есть наблюдение и проверка результатов двигательной деятельности учащихся.

Методы и организация исследования. Для обеспечения объективности контроля двигательных действий обучающихся применяется соревновательный метод. Он является одним из наиболее действенных в педагогическом тестировании на занятиях физической культурой и спортом и помогает достоверно оценивать воздействие на занимающихся физических нагрузок. Проверка двигательной деятельности учащихся проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Мероприятия по реализации текущего и итогового контроля позволяют объективно судить о степени решённости тех или иных учебных задач на конкретном этапе процесса обучения [5; 6].

В процессе педагогического эксперимента в основной части урока использовались основные сред-

ства физического воспитания — гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжки в длину, высоту, метания). Для экспериментальной группы применялся дополнительный комплекс силовых упражнений, рассчитанный на 10 минут, со временем отдыха между упражнениями — 1 минута, количеством кругов — 2 и отдыхом между кругами — 3 минуты (табл. 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования двигательной подготовленности учащихся 9-го класса представлены в табл. 2.

Исходя из данных, представленных в таблице, можно констатировать, что в контрольном упражнении «бег на 100 м» в ЭГ показатели улучшились на 1,18 балла, при $p < 0,05$, в КГ показатели возросли на 0,44 балла, при $p < 0,05$.

Таблица 1

Комплекс упражнений, направленно воздействующих на развитие силовых способностей (по методу круговой тренировки)

Упражнение	Время выполнения	Методические указания
«Мельница»	1 мин	Сидя на мате, руки с отягощениями (диск от штанги 10–15 кг) справа. Перенести отягощение прямыми руками налево и обратно
«Силовая удочка»	2 мин	В положении стоя, ноги на ширине плеч, отягощение на прямых руках вверх (вес 15–20 кг). Сгибая руки в локтевых суставах, опустить отягощение за голову и обратно
«Передняя удочка»	1 мин	В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки с отягощением внизу, хват изнутри (вес 15–20 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах
«Пресс»	1 мин	Лёжа на спине, ноги закреплены, руки с отягощениями (5 кг) за головой. Подъём туловища
«Спина»	2 мин	Лёжа на бёдрах лицом вниз на гимнастическом козле ноги закреплены, руки с отягощением (3 кг) за головой. Прогибаясь, поднять туловище
«Скручивания»	1 мин	В положение стоя с отягощением (вес 25 кг) на плечах повороты туловища вправо-влево
«Наклоны вперёд»	1 мин	В наклоне, ноги на ширине плеч, руки с отягощением (15 кг) полу-согнуты. Выпрямляясь, поднять отягощение вверх
«Приседания»	1 мин	Приседания с отягощением (штанга весом 30–40 кг) на плечах

Таблица 2

Результаты тестирования выносливости и скоростно-силовых способностей учащихся 9-го класса (юноши)

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (n = 12)		p	Контрольная группа (n = 10)		p
	1 октября 2018 г.	30 мая 2019 г.		1 октября 2018 г.	30 мая 2019 г.	
Бег на 100 м, с	15,32±0,04	14,14±0,06	p<0,05	15,56±1,08	15,12±1,16	p<0,05
Бег на 300 м, мин, с	57,11±0,11	49,76±0,14	p<0,05	59,13±1,34	54,62±1,58	p<0,05
Бег на 500 м, мин, с	1,49±0,03	1,35±0,06	p<0,05	1,52±0,08	1,47±0,11	p>0,05
Бег на 2000 м, мин, с	10,45±0,02	9,05±0,05	p<0,05	10,52±0,08	9,16±0,14	p<0,05
Челночный бег 3×10 м, с	8,62±0,02	6,82±0,04	p<0,05	8,74±0,12	7,94±0,15	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	178,65±1,15	212,21±1,18	p<0,05	176,71±1,22	205,92±1,25	p<0,05

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (n = 12)		p	Контрольная группа (n = 10)		p
	1 октября 2018 г.	30 мая 2019 г.		1 октября 2018 г.	30 мая 2019 г.	
Прыжок в длину с разбега, см	352,16±3,17	412,28±3,22	p<0,05	351,77±3,45	409,51±3,53	p<0,05
Прыжок в высоту, см	114,98±2,18	127,15±2,21	p<0,05	112,54±2,26	123,91±2,32	p<0,05
Тройной прыжок, см	602,51±4,12	645,33±4,27	p<0,05	601,19±4,31	640,19±4,38	p<0,05
Прыжки через скакалку за 30 с, раз	35,62±0,18	46,11±0,22	p<0,05	33,78±0,24	41,92±0,28	p<0,05
Прыжки через скакалку за 60 с, раз	92,43±1,09	115,22±1,11	p<0,05	91,18±1,26	109,82±1,29	p<0,05
Метание мяча 150 г, м	31,29±0,17	45,78±0,26	p<0,05	29,15±0,25	36,54±0,28	p<0,05
Метание мяча 150 г, м	31,29±0,17	45,78±0,26	p<0,05	29,15±0,25	36,54±0,28	p<0,05
Отжимания от пола, раз	24,09±0,12	34,02±0,14	p<0,05	22,11±0,16	30,95±0,18	p<0,05

В тестировании «бег на 300 м» прирост результатов в ЭГ составил 7,35 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 4,51 балла, при $p<0,05$.

В тестировании «бег на 500 м» результаты в ЭГ улучшились на 0,14 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 0,05 балла, при $p>0,05$.

В тестировании «бег на 2000 м» показатели в ЭГ возросли на 1,4 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 1,36 балла, при $p<0,05$.

В тестировании «челночный бег 3×10 м» в ЭГ результаты улучшились на 1,8 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 0,8 балла, при $p<0,05$.

В тестировании «прыжок в длину с места» показатели возросли в ЭГ на 33,56 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 29,21 балла, при $p<0,05$.

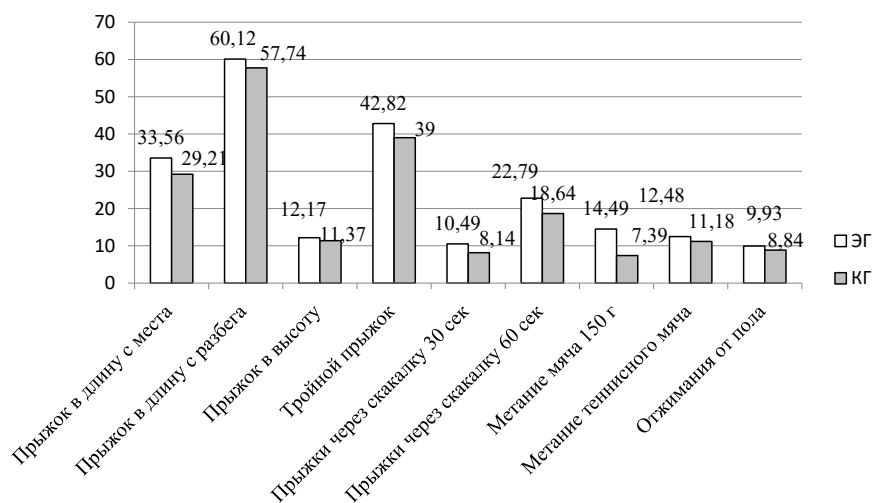
В тестировании «прыжок в длину с разбега» в ЭГ результаты возросли на 60,12 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 57,74 балла, при $p<0,05$.

В тестировании «прыжок в высоту» в ЭГ показатели улучшились на 12,17 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 11,37 балла, при $p<0,05$;

В тестировании «тройной прыжок» в ЭГ результаты возросли на 42,82 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 39 баллов, при $p<0,05$.

В тестировании «прыжки через скакалку за 30 с» показатели в ЭГ увеличились на 10,49 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 8,14 балла, при $p<0,05$.

В тестировании «прыжки через скакалку за 60 с» результаты в ЭГ увеличились на 22,79 балла, при $p<0,05$, в КГ — на 18,64 балла, при $p<0,05$;



Динамика прироста показателей скоростно-силовых способностей учащихся 9-го класса

В тестировании «метание мяча 150 г» показатели возросли в ЭГ на 14,49 балла, при $p < 0,05$, в КГ — на 7,39 балла, при $p < 0,05$;

В тестировании «метание теннисного мяча» результаты в ЭГ увеличились на 12,48 балла, при $p < 0,05$, в КГ — на 11,18 балла, при $p < 0,05$;

В тестировании «отжимания от пола» результаты в ЭГ возросли на 9,93 балла, при $p < 0,05$, в КГ — на 8,84 балла, при $p < 0,05$.

Применение дополнительного комплекса силовых упражнений привело к существенному улучшению скоростно-силовых показателей школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рисунок).

Выводы. В результате проведённого эксперимента среди учащихся 9-го класса (юноши) была выявлена положительная динамика прироста измеряемых показателей, что указывает на эффективность предложенной методики, содержащей в своей основе метод круговой тренировки в дополнение к методам игрового и строго регламентированного упражнения. Всё это позволило повысить эффективность обучения, что нашло отражение в динамике результатов и было выявлено посредством использованных методов педагогического контроля.

Поступила в редакцию 10 января 2020 г.

Для цитирования: Дунаев, К. С. Контроль двигательных действий на уроках физической культуры в школе / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 70–74.

Сведения об авторах

Дунаев Константин Степанович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры. г. п. Малаховка, Россия. d89169357453@yandex.ru

Черепанова Ирина Олеговна — аспирант, Московская государственная академия физической культуры. г. п. Малаховка, Россия. d89169357453@yandex.ru

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. yarushinsa@gmail.com

Список литературы

1. Андрюхина, Т. В. Программа курса: Физическая культура. X–XI классы. Серия ФГОС «Инновационная школа» / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. — М. : Рус. слово, 2014. — 64 с. С. 7.
2. Востриков, В. А. Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи / В. А. Востриков // Физ. культура в шк. — 2008. — № 4. — С. 3.
3. Карпушко, Н. А. Возвращение к наследию: Физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа / Н. А. Карпушко, В. В. Приходько, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 9–10. — С. 2.
4. Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. А. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 1. — С. 60–64.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др. — М. : Совет спорт, 2004. — 463 с.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с.
7. Наумова, Л. В. Роль повышения физической подготовленности младших школьников в совершенствовании двигательных функций / Л. В. Наумова // Физ. культура в шк. — 2016. — № 2. — С. 14–16.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 2, pp. 70–74.

Control of Motor Actions in Physical Education Classes at School

K.S. Dunaev¹, I.O. Cherepanova¹, S.A. Yarushin²

¹Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia. d89169357453@yandex.ru

²Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com

The authors consider pedagogical control as one of the most important aspects of managing students motor activity. Research and methodological approaches are an important means to clarify the methodology for achieving the required (set) state of the management object and ensuring proper readiness of the student. The article shows that the presence of a wide range of physical culture tools allows you to use a variety of complexing of physical exercises of different directions to achieve the goals. In this aspect, correctly selected controls, on the one hand, help to make timely adjustments, and on the other, to achieve the greatest effect in solving motor problems.

Keywords: *physical culture, pedagogical control, motor activity of schoolchildren.*

References

1. Andryuhina T.V., Tretyakova N.V. *Programma kursa: Fizicheskaya kultura. X–XI klassyi. Seriya FGOS «Innovatsionnaya shkola»* [Program course: Physical education. X–XI classes. Series of GEF “Innovation school”]. Moscow, 2014. 64 p. (In Russ.).
2. Vostrikov V.A. Fizkul'turnoye obrazovaniye shkol'nikov: kharakteristika, osnovnyye zadachi [Physical Education of schoolchildren: characteristics, main tasks]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture in school], 2008, no. 4, pp. 3. (In Russ.).
3. Karpushko N.A., Prihodko V.V., Lubysheva L.I. Vozvrashcheniye k naslediyu: Fizkul'turnoe obrazovaniye, fizkulturnaya deyatelnost, shkolnaya fizicheskaya kul'tura v aspekte metodologicheskogo analiza [Return to heritage: physical Education, physical activity, school physical culture in the aspect of methodological analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, no. 9–10, pp. 2. (In Russ.).
4. Kulikov L.M., Ryibakov V.A., Yarushin S.A. Modernizatsiya pedagogicheskoy sistemy aktivnogo zdorov'yeformirovaniya podrastayushchego pokoleniya [Modernization of the pedagogical system of active health formation of the younger generation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, no. 1, pp. 60–64. (In Russ.).
5. Kuramshin Yu.F., Grigorev V.I., Latysheva N.E. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnyy dlya vuzov* [Theory and methodology of physical culture: textbook for universities]. Moscow, 2004. 463 p. (In Russ.).
6. Lyah V.I., Zdanevich A.A. *Fizicheskaya kul'tura. 10–11 klassy* [Physical culture. Grades 10–11]. Moscow, 2012. 237 p. (In Russ.).
7. Naumova L.V. Rol' povysheniya fizicheskoy podgotovlennosti mladshikh shkol'nikov v sovershenstvovanii dvigatel'nykh funktsiy [The Role of increasing physical fitness of younger students in improving motor functions]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture in school], 2016, no. 2, pp. 14–16. (In Russ.).