

5. Balyi, I. and Hamilton, A. (2004), “Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence”, *Olympic coach*, Vol. 16, No. 1, pp. 4–9.

6. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. and Bjelić, G. (2012), “Comparative analysis: Support for student-athletes and the guidelines for the universities in southeast Europe”, *Sport Science*, Vol. 5. No. 1. pp. 21–26.

7. Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, Rh. et al. (2011) “The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application”, *Journal of Sports Sciences*, No. 29 (4), pp. 389–402.

Контактная информация: redrabbit2909@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.06.2023

УДК 37.037.1

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

Реалии сегодняшнего дня выдвигают новые требования к организации уроков физической культуры в общеобразовательной школе. С одной стороны, физическая культура должна способствовать развитию кондиционных и координационных качеств обучающихся, с другой – формировать жизненно важные умения и навыки и воспитывать социально-ответственную личность. В статье предложены разработанные и апробированные в учебном процессе методические приемы организации урока физической культуры с использованием полосы препятствий.

В результате в конце эксперимента была отмечена значимая положительная динамика уровня физической подготовленности и уровня мотивации и интереса к занятиям физической культурой у обучающихся 9 классов.

Ключевые слова: физическое воспитание, уровень развития кондиционных и координационных способностей, полоса препятствий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p173-176

OBSTACLE COURSE AS A FORM OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR SCHOOLCHILDREN

Vladimir Robertovich Kuzekevich, candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Albertovich Rusakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk State University

Abstract

The realities of today put forward new requirements for the organization of physical education lessons in a secondary school. On the one hand, physical culture should contribute to the development of conditioned and coordinating qualities of students, on the other – to form vital skills and bring up a socially responsible personality. The article proposes methodological techniques developed and tested in the educational process for organizing a physical education lesson using an obstacle course. As a result, at the end of the experiment, a significant positive dynamic of the level of physical fitness and the level of motivation and interest in physical education among students of grades 9 was noted.

Keywords: physical education, the level of development of conditioning and coordination qualities, obstacle course.

ВВЕДЕНИЕ

Перед каждым преподавателем физического воспитания всегда стояла и будет стоять задача не только повышения уровня развития кондиционных и координационных способностей, но и повышения мотивации и интереса к занятиям, поиск новых форм,

позволяющих привнести в них новизну, эмоции.

На наш взгляд, недооцененной была и остаётся такая форма проведения занятий, как преодоление полосы препятствий, которая отвечает всем вышеперечисленным требованиям [3,4]. Нестандартное проведение занятий, применение самых разнообразных вариантов построения полосы препятствий, позволяет обучающимся с одной стороны, проявлять смелость, решительность, творчество, инициативность, самостоятельность, развивать способности к ориентации в пространстве, смене направления движения, перестроения двигательных действий и другие значимые координационные способности, с другой реализовать межпредметные связи с возрождающейся учебным предметом «Начальная военная подготовка» [1,5].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте, который проходил в течение 9 месяцев, приняли участие 83 школьника 9 классов, на четырех экспериментальных площадках в школах г. Иркутска.

Для формирования «гибкого» навыка были разработаны и апробированы несколько вариантов и модификаций полосы препятствий, что способствовало комплексному развитию естественных движений, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, совершенствованию физических качеств.

Само содержание было подчинено задачам подготовки к возможным экстремальным ситуациям и предстоящей военной службе, предупреждения случаев травматизма в повседневной жизни, закрепление и совершенствование ранее изученных упражнений.

Выбор вариантов упражнений сочетал бег с элементами пролезания и подлезания; переползание по-пластунски, на боку, на четвереньках; «прыжки по кочкам», лазанье по гимнастической стенке на руках и ногах в различных направлениях, залезания, спрыгивания, акробатические упражнения – кувырки вперед и назад, длинные кувырки, комбинация «кувырок вперед-назад», поднятие и переноску партнёров и «снарядов» и многое, многое другое.

Привлечение самих обучающихся к проектированию и построению содержания полосы являлось важным аспектом в организации урока, что позволяло развивать у обучающихся навыки проектно-исследовательской деятельности, творческие способности, и что наиболее ценно, вырабатывать положительное отношение и интерес к самостоятельно созданному проекту, которые, при использовании элементов самостоятельности, становятся неизмеримо выше [4].

В процессе организации работающие учителя также проводили соревнования по конструированию полосы препятствий, когда две команды, располагая одинаковым набором инвентаря и оборудования создавали свой вариант полосы.

Отдельно выделим методические приемы, которые мы использовали при организации урока физической культуры с использованием полосы препятствий:

1. Показ, сопровождаемый подробным комментарием, каждого этапа хорошо подготовленным обучающимся или педагогом, пробное прохождение всеми обучающимися в индивидуальном темпе.

2. Дифференциация двигательных заданий на каждом этапе по уровню сложности, когда обучающийся сам выбирает степень сложности задания.

3. Регулярная смена направления прохождения «полосы препятствий» и последовательности расположения препятствий.

4. По мере освоения дистанции регулярное изменение в сторону увеличения степени сложности (например, высоты препятствия), протяжённости, общего количества препятствий.

5. Использование одного базового препятствия, но каждое следующее при этом имеет более сложный вариант преодоления, например бег, перепрыгивание через один мат, бег, далее, перепрыгивание через два мата и т. д.

6. Введение дополнительного переносимого предмета(ов), например набивного мяча или гимнастической палки, которые нужно всё время носить за собой, что хорошо тренирует переключаемость внимания.

7. Выполнение упражнения на каждом препятствии большее количество раз по принципу «пирамиды», например бег, на первом мате одно упражнение беркли, перебежание ко второму мату, положение два упражнения беркли т. д.

8. Преодоление полосы препятствий в парах, когда один участник, например передвигается в упоре лёжа, а другой его держит за ноги, или, положив руку на плечо партнёра, передвижение прыжками на одной ноге.

9. После окончания всегда необходим разбор допущенных ошибок, в первую очередь, касающихся техники безопасности, демонстрация наиболее оптимальных и рациональных способов преодоления дистанции.

10. Увеличение или уменьшение количества препятствий при прохождении очередного круга (всего до 4 кругов)

11. Для лучшего запоминания для каждого препятствия рекомендуется придумать необычные и выразительные названия, например «Горная тропа», «Старый мост», «Коварное болото», «Опасная переправа» и т. п.

12. Содержание препятствий может и должно подстраиваться как под изучаемый раздел программы, так и под развиваемые двигательные качества.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Для проверки эффективности уроков физической культуры с использованием полосы препятствий были отобраны две адаптированные методики: для определения уровня мотивации и интереса занятий физической культурой: «Оценка удовлетворенности актуальных потребностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности» В.Р. Кузкевича [2]; для оценки уровня физической подготовленности: нормативы ГТО.

Уровень физической подготовленности обучающихся 9 классов в конце эксперимента показал, что по всем представленным нормативам была отмечена значимая положительная динамика (по трем тестам из четырех достоверно-значимые различия) (таблица).

Таблица – Динамика развития физических качеств обучающихся в начале и конце эксперимента

№	Наименование испытания (теста)	Этап	\bar{x}	m	P
Юноши					
1	Бег на 60 м	До эксп.	9,15	0,11	p≤0,01
		После эксп.	8,45	0,04	
2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	До эксп.	17:04	13,2	p≤0,05
		После эксп.	16:35	12,4	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	До эксп.	9,4	1,21	p≤0,05
		После эксп.	10,3	1,10	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	До эксп.	+9,92	0,96	p≥0,05
		После эксп.	+9,60	0,89	
Девушки					
1	Бег на 60 м	До эксп.	10,24	0,09	p≤0,05
		После эксп.	9,94	0,06	
2	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	До эксп.	19:03	14,65	p≤0,01
		После эксп.	17:23	14,07	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	До эксп.	17,3	1,21	p≤0,05
		После эксп.	16,8	0,91	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	До эксп.	+12,1	1,21	p≥0,05
		После эксп.	+12,5	1,18	

Результаты сравнения уровня мотивации и интереса к занятиям физической культурой у обучающихся в конце эксперимента показал, что значение критерия χ^2 комплексной оценки составило 3,532. Критическое значение χ^2 при уровне значимости p=0,05

составляет 3,18. Связь между факторным и результирующим признаками статистически значима при уровне значимости $p < 0,05$. Уровень значимости $p = 0,034$.

Резюмируя результаты нашего эксперимента, отметим, что регулярное и систематическое использование «полосы препятствий»:

- является эффективным средством повышения уровня развития кондиционных и координационных качеств;
- повышает мотивацию и интерес к занятиям за счет новых форм, позволяющих принести в них новизну, эмоции, разнообразие;
- позволяет выстраивать и реализовывать межпредметные связи с возрождающейся учебным предметом «Начальная военная подготовка».

При этом совместная с обучающимися разработка и подготовка содержания полосы препятствий способствует развитию креативности, нестандартности мышления, творчества всех участников данного процесса, к нему можно и нужно привлекать учеников, освобождённых по состоянию здоровья, проводить конкурсы на лучшую модель.

Разработка методического содержания полосы препятствий для обучающихся разного возраста и уровня подготовленности, направленная на развитие конкретных двигательных качеств, это та организационно – педагогическая задача, которая ещё ждёт своего решения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Ж.В. Гимнастическая полоса препятствий на уроке физической культуры / Ж.В. Иванова // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 169–174.
2. Кузекевич В.Р. Физическая культура студента и её диагностика : учебное пособие / В.Р. Кузекевич, А.А. Русаков. – Иркутск : Изд-во «Репроцентр А1», 2019. – 180 с.
3. Русаков А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. – 2018. – № 3 (40). – С. 119–125.
4. Русаков А.А. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 416–420.
5. Русаков А.А. Игровые технологии как средство повышения интереса к занятиям физической культурой в старших классах / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 395–398.

REFERENCES

1. Ivanova, Zh.V. (2022), “Gymnastic obstacle course at the lesson of physical culture”, *Physical culture and health*, No. 1, pp. 169–174.
2. Kuzekevich, V.R. and Rusakov, A.A. (2019), *Student's physical culture and its diagnostics*, textbook, publishing house “Reprocentr A1”, Irkutsk.
3. Rusakov, A.A. and Kuleshova, O.V. (2018), “Monitoring and evaluation of performance in physical education in high school secondary schools”, *Pedagogical image*, No. 3 (40), pp. 119-125
4. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2022), “New types of physical culture and sports activity as a means of increasing motivation to engage in physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 3 (205), pp. 416–420.
5. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2021), “Gaming technologies as a means of increasing interest in physical education in high school”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 3 (193), pp. 395–398.

Контактная информация: irkrucarov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2023