

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**А.Н. Савчук, Н.В. Муханова**

**Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск**

**Модернизация системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях предполагает обеспечение школьников современным физкультурным образованием, которое должно быть ориентировано на формирование необходимых знаний в области физического воспитания, умений применять их в повседневной жизни, оперировать ими самостоятельно при выпуске из школы в целях личного самосовершенствования. Возникает необходимость поиска современных подходов в организации уроков физической культуры.**

*Ключевые слова: образование, модернизация, реформирование, система физического воспитания, урок физической культуры, школьники, физкультурная образованность, теоретические знания, познавательная активность, двигательная активность, физическая подготовленность.*

В 2005–2007 гг. такие ученые в области физического воспитания, как А.В. Шаханова, Л.П. Матвеев, Г.С. Туманин, В.П. Лукьяненко, Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук стали исследовать проблему низкого уровня физкультурной образованности населения нашей страны [1, 3, 6, 7, 9]. Поиск путей совершенствования системы физического воспитания привел к тому, что сегодня возникает необходимость реформирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Как отмечает В.П. Лукьяненко, сложившаяся система физического воспитания школьников давно не справляется с основной своей образовательной функцией. Уроки традиционно проходят в форме организации двигательной активности учащихся и совсем в малой степени детям даются теоретические знания [1].

Реформирование уроков физической культуры регламентируется распоряжением правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Одним из целевых показателей стратегии должны стать результаты охвата школьников систематическими занятиями физической культурой и спортом [2, 4, 5, 8].

В течение шести лет (2004–2010 гг.) на базе МОУ Хребтовской СОШ № 11 и МОУ Невонской СОШ № 6 Красноярского края, Богучанского района мы проводили эксперимент. Контрольная и экспериментальная группы были сформированы в ос-

новной школе (5 класс), наблюдения проходили до момента их выпуска из средней школы (11 класс).

В экспериментальных классах МОУ Невонской СОШ № 6 уроки физической культуры проводились по разработанной нами методике, направленной на формирование познавательной активности школьников. Часы вариативной части программы мы распределили на практические и теоретические уроки, конечной целью которых стало обеспечение учащихся качественным образованием, способствующим повышению уровня знаний в области физического воспитания и спорта. Задачами практических уроков являются повышение двигательной активности учащихся и формирование навыков организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Теоретические уроки (2 раза в четверть) направлены на вооружение знаниями о правилах личной гигиены, особенностях составления индивидуального двигательного режима, ведения мониторинга состояния здоровья, физического развития и подготовленности. В контрольных классах МОУ Хребтовской СОШ № 11 уроки проводились традиционно.

В начале эксперимента нами была модернизирована методика Е.П. Ильина и Н.А. Кудряковой, определяющая направленность учащихся на приобретение знаний. Методика состоит из 12 утверждений-вопросов, каждый из которых мы доработали применительно к области физического воспитания. По результатам методики на начало эксперимента высокий уровень мотивации на при-

Показатели физической подготовленности учащихся второй возрастной группы

| Наименование теста                              | Группа испытуемых | До эксперимента (5 класс) |          | Промежуточное тестирование (9 класс) |          | После эксперимента (11 класс) |           |
|---|-------------------|---------------------------|----------|--------------------------------------|----------|-------------------------------|-----------|
|   |                   | $X \pm m$                 | P        | $X \pm m$                            | P        | $X \pm m$                     | P         |
| Бег на 1000 м (мин)                             | Контрольн.        | $6,15 \pm 0,3$            | $> 0,05$ | $4,61 \pm 0,2$                       | $< 0,05$ | $4,33 \pm 0,1$                | $< 0,001$ |
|   | Эксперимент.      | $6,17 \pm 0,3$            |          | $4,2 \pm 0,1$                        |          | $3,6 \pm 0,1$                 |           |
| Наклон вперед из положения сед, ноги врозь (см) | Контрольн.        | $8,9 \pm 1,6$             | $> 0,05$ | $11,9 \pm 0,9$                       | $< 0,05$ | $14,7 \pm 1,1$                | $< 0,01$  |
|   | Эксперимент.      | $7,7 \pm 1,3$             |          | $15,7 \pm 1,1$                       |          | $19,2 \pm 0,9$                |           |
| Сгибание рук в висе (мал.), лежа (дев.)         | Контрольн.        | $6,4 \pm 1,6$             | $> 0,05$ | $9,1 \pm 0,9$                        | $< 0,05$ | $10,6 \pm 0,9$                | $< 0,05$  |
|   | Эксперимент.      | $4,9 \pm 1,6$             |          | $12,2 \pm 1,2$                       |          | $13,9 \pm 1,1$                |           |
| Прыжок в длину с места (см)                     | Контрольн.        | $168,8 \pm 4,3$           | $> 0,05$ | $199,2 \pm 3,7$                      | $< 0,05$ | $223 \pm 3,2$                 | $< 0,05$  |
|   | Эксперимент.      | $168,5 \pm 4,3$           |          | $208,2 \pm 2,2$                      |          | $232 \pm 2,8$                 |           |

обретение знаний имели 50 % школьников контрольной группы и 36 % экспериментальной. После эксперимента учащихся с высоким уровнем мотивации в экспериментальной группе стало – 86 %, в контрольной – 57 %.

В ходе эксперимента нам удалось увеличить число учащихся с высоким уровнем мотивации на приобретение знаний в области физического воспитания, что, в свою очередь, отразилось на увеличении объема их двигательной активности. На начало эксперимента (5 класс) в контрольной группе посещали спортивные секции 36 % учащихся, в экспериментальной – 32 %. После применения разработанной нами методики (11 класс) количество школьников, посещающих спортивные секции, в экспериментальной группе увеличилось до 74 %, в контрольной группе – до 43 %. Учащиеся экспериментальной группы отмечают, что в связи с нехваткой времени регулярно посещать секции самостоятельно занимаются физической культурой (26 %). При изучении режима дня испытуемых в конце эксперимента выявлено, что соблюдают его 98 % учащихся экспериментальной группы и 34 % – контрольной. Таким образом, 46 % учащихся в контрольной и 100 % в экспериментальной группах систематически занимаются физической культурой и спортом.

Оптимальный объем двигательной активности не может не отразиться на уровне физической подготовленности учащихся (см. таблицу).

Из таблицы видно, что данные тестирования физической подготовленности учащихся на начало эксперимента не достоверны при  $P > 0,05$ . После применения экспериментальной методики показатели достоверны при  $P < 0,05$ .

Результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать заключение о том, что, способствуя развитию в процессе уроков физической культуры познавательной активности школьников, мы способствуем увеличению количества учащихся:

- с высоким уровнем мотивации на приобретение знаний в области физического воспитания;
- посещающих спортивные секции и тренировки;
- соблюдающих режим дня школьника;

– имеющих высокий и средний уровни физической подготовленности.

Считаем, что в условиях модернизации системы физического воспитания подрастающего поколения результаты нашего эксперимента актуальны и определяют основное предназначение современных уроков физической культуры – реализацию образовательной функции.

#### Литература

1. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Приказ министерства образования Российской Федерации от 11.02.2002 г. № 393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
6. Сидоров, Л.К. Двигательная потребность и двигательная активность: Этапы и пути развития: монография / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2007. – 334 с.
7. Туманин, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. Настольная книга тренера / Г.С. Туманин. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Принят государственной думой 13.01.1999 г. Подписан Президентом РФ 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
9. Шаханова, А.В. Инновационные образовательные технологии, двигательная активность, адаптация / А.В. Шаханова, М.Н. Силантьев. – Майкоп: ООО «Качество», 2007. – 151 с.

Поступила в редакцию 15 февраля 2011 г.