

## Развитие коммуникативных способностей у детей на уроках физкультуры

С.Б. Шарманова,  
А.И. Федоров

Под **коммуникативными способностями** понимается совокупность свойств, умений и навыков, проявляющихся в процессе общения и определяющих его успешность.

При поступлении ребенка в школу решающим фактором социализации становится овладение учебной деятельностью. Параллельно с этим школьник включается и в другой, не менее значимый процесс усвоения социального опыта – складывающиеся в школе межличностные отношения. Это так называемая скрытая программа социализации, благодаря которой развивается эмоциональная и социальная жизнь ребенка, формируется его представление о себе и о том, что думают о нем другие (И.В. Дубровина, 1997).

Система личных отношений является наиболее эмоционально насыщенной для каждого человека, поскольку связана с его оценкой и признанием как личности. Поэтому неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень остро и нередко является причиной возникновения пограничных нервно-психических расстройств и, в частности, тревожности. Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Тревожные дети, как правило, характеризуются низкой самооценкой, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что уровень тревожности имеет тенденцию к росту по мере пребывания

ребенка в начальной школе, а самооценка – к понижению (Е.Г. Костылева, 1996; О.А. Новоселова, 1999). Между тем проблема психического состояния ребенка, его эмоционального самочувствия, является одной из самых актуальных, так как доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, и положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий развития личности (А.В. Родионов, 1995).

Вышеизложенное свидетельствует о том, что развитию коммуникативных способностей у детей, поступивших в первый класс, необходимо уделять пристальное внимание.

Сложившаяся система физического воспитания младших школьников ориентирована, главным образом, на телесное развитие детей, поскольку в процессе физкультурной деятельности решаются задачи преимущественно двигательного характера. Физическое воспитание при этом рассматривается как «воспитание физического» в человеке. В то же время еще П.Ф. Лесгафт интерпретировал **физическое воспитание как «воспитание через физическое»**, т.е. воспитание посредством физических упражнений. Следовательно, в процессе уроков физкультуры необходимо целенаправленно применять средства физического воспитания, которые позволяли бы решать в органичной взаимосвязи **как оздоровительные и образовательные задачи, так и широкий круг задач, связанных с воспитанием личности**, включая развитие навыков социального взаимодействия у младших школьников.

Представляем вашему вниманию **конспект сюжетного урока по физкультуре «В Стране игрушек» для учащихся первых классов**, включающего упражнения, которые способствуют формированию **навыков общения** у детей (апробация осуществлялась на базе МОУ средняя школа № 2 Центрального района г. Челябинска, директор – О.Ф. Муравьева). Этот



урок целесообразно проводить буквально **в первые дни учебного года**, поскольку предлагаемые ниже двигательные задания помогают детям и учителю быстро познакомиться друг с другом.

Для формирования навыков общения применяются **упражнения, в которых требуется согласовывать свои двигательные действия с действиями других детей**, – общеразвивающие упражнения в строю, групповые и командные подвижные игры.

Наряду с ними используются **этюды психогимнастики**, разработанные М.И. Чистяковой (1990) и направленные на развитие выразительных движений. Овладение выразительными движениями помогает детям преодолеть барьеры в общении, способствует развитию умений понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

В заключительной части применяются **упражнения на расслабление** – упражнения с произвольным максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг, благодаря чему данная группа упражнений способствует снятию психического напряжения (А.В. Родионов, 1995).

### План-конспект

#### урока физической культуры для учащихся первого класса «В Стране игрушек»

**Задачи урока:** 1) способствовать развитию навыков общения;

2) содействовать формированию навыков совместных двигательных действий;

3) способствовать развитию быстроты, ловкости;

4) содействовать формированию интереса к урокам физкультуры.

**Место проведения** – спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, высокие дуги, кегли или флажки на подставках, обручи большого диаметра, слегка спущенный резиновый мяч среднего диаметра (8–12 см), коврики для выполнения упражнения на расслабление.

### Подготовительная часть урока

Построение в одну шеренгу. Приветствие.

Учитель предлагает детям вместе с ним отправиться в путешествие в **Страну игрушек** – страну дошкольного детства, воспоминания о которой еще так ярки в душе каждого первоклассника. Далее он может сообщить детям, какую игрушку из собственного детства он помнит до сих пор, и предложить им по желанию назвать свою самую любимую игрушку. Затем учитель говорит ребятам, что, хотя они стали школьниками, вероятнее всего, они по-прежнему очень любят играть, так же как и многие взрослые люди, включая самого учителя. Поэтому весь сегодняшний урок учитель и дети будут играть вместе. Но прежде, чем начнется первая игра, учитель предлагает детям отгадать загадку:

Я – хорошая игрушка,

Буду девочкам подружка.

Я могу сидеть в коляске,

Закрывать умею глазки.

(Кукла)

### 1. «Говорящая кукла».

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)

Каждый ребенок представляет себя куклой, стоящей в коробке в витрине магазина. **«Кукла в коробке»** стоит в положении правильной осанки: пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки внизу, кисти со сжатыми пальцами повернуты вовнутрь и прижаты к середине бедра; голова приподнята; взгляд направлен вперед.

Преподаватель идет вдоль строя, проверяя положение правильной осанки и поправляя тех, кто стоит неверно. Каждый ребенок, к которому он подходит, громко и отчетливо произносит имя своей куклы.

Далее учитель загадывает детям следующую загадку:

В поле лестница лежит,  
Дом по лестнице бежит.

(Поезд)

## 2. Упражнение в ходьбе «Поезд» («Детская железная дорога»).

И.п. – построение в колонну по одному, положив левую руку на плечо впереди стоящего (вариант – обхватив его за пояс). Направляющий – «паровозик», остальные – «вагончики» (если численность класса велика, целесообразно организовать несколько «поездов», по 10–12 учеников).

Направляющий говорит: «Пуф-паф, поезд трогается» – продвижение вперед обычным шагом, правая рука описывает средние круги в боковой плоскости. Можно предложить детям спеть под фонограмму какую-либо знакомую всем детскую песенку, например «Голубой вагон».

Ходьба с препятствиями (при прохождении препятствий дети сохраняют контакт друг с другом – «сцепление вагонов»):

– «поезд едет через мост» – продвижение, проходя по гимнастической скамейке;

– «поезд едет через туннель» – продвижение, пролезая под высокими дугами;

– «поезд едет по горной дороге» – продвижение «змей-

кой» между ориентирами-«горами».

Направляющий говорит: «Ту-ту, поезд останавливается».

Далее учитель предлагает детям продолжить путешествие и загадывает следующую загадку:

Разноцветные колечки  
Кружатся, вращаются,  
Когда с ними мы играем.  
Как они называются?

(Обручи)

## Основная часть урока

### 1. Подвижная игра «Быстро в домики».

В зале в произвольном порядке разложены обручи большого диаметра, число которых меньше, чем половинное количество игроков. По первому сигналу дети бегают по площадке между обручами. По второму сигналу они должны быстро встать в обруч по двое и представиться друг другу – назвать свои имена. Один или два игрока (в зависимости от того, четное или нечетное количество учащихся присутствует на уроке), оставшиеся без обруча, подходят к учителю и представляются ему; учитель может напомнить детям свое имя.

**Правила:** 1) бегать по площадке, не наступая в обручи, используя свободное пространство;



- 2) занимать можно любой обруч;  
3) в одном обруче могут находиться только два игрока.

## 2. Комплекс ОРУ с большим обручем в парах.

1. И.п. – стоя, ноги вместе, напротив друг друга, обруч впереди горизонтально хватом двумя руками снаружи.

- 1-8 – кружиться вправо.  
1-8 – и.п., сохранять равновесие.  
1-16 – то же в другую сторону.

То же, увеличивая темп.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, напротив друг друга, обруч внизу горизонтально хватом двумя руками снаружи.

- 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок, вдох.  
2 – и.п., выдох.  
3-4 – то же с левой ноги.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, напротив друг друга, обруч перед грудью горизонтально хватом руками снаружи.

1-8 – поочередно перехватывая обруч руками, поворачивать его вправо в горизонтальной плоскости.

- 1-8 – то же влево.  
То же, увеличивая темп.

4. И.п. – стоя, ноги врозь, напротив друг друга, обруч впереди горизонтально хватом двумя руками снаружи.

1-2 – поворачивая обруч вправо (влево), скрестить руки, правая (левая) сверху (обруч горизонтально).

- 3-4 – и.п.  
5-8 – то же в другую сторону.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, в обруче спиной друг к другу, обруч у плеч горизонтально хватом двумя руками снаружи.

- 1 – обруч вверх.  
2 – наклон вправо (влево).  
3 – выпрямиться.  
4 – и.п.  
5-8 – то же в другую сторону.

6. И.п. – то же.

- 1-2 – присесть, обруч вверх.  
3-4 – и.п.

7. И.п. – стоя, ноги вместе, лицом друг к другу в обруче, лежащем на полу, руки положить на плечи друг другу.

- 1 – прыжком вправо (влево) выпрыгнуть из обруча.  
2 – прыжком вернуться в и.п.  
3-4 – то же в другую сторону.

8. И.п. – стоя, ноги вместе, друг напротив друга на расстоянии 2-3 м; обруч у одного из партнеров вертикально на полу справа в боковой плоскости, хватом правой руки сверху.

1-3 – энергичным, плавным толчком правой руки перекатить обруч партнеру, задав нужное направление сопровождающим движением пальцев.

4 – партнер останавливает катящийся обруч, и.п.

5-8 – то же, поменявшись ролями.

То же, перекачивая обруч друг другу левой рукой.

Далее учитель предлагает детям продолжить играть и загадывает следующую загадку:

Бьют его, а он не плачет,  
Только выше, выше скачет.

(Мяч)

## 3. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Дети, стоя по кругу, передают мяч из рук в руки, стараясь согласовывать движения с ритмом произносимых слов:

Раз, два, три –  
Мяч скорей бери!  
Четыре, пять, шесть –  
Вот он, вот он здесь!  
Семь, восемь, девять –  
Бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит на середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся игроков. После того как будет осалено 5-6 детей, игра повторяется.

**Правила:** 1) разбежаться можно только после того, как водящий скажет: «Я!»;

2) водящий бросает мяч только в ноги;

3) осаленные выходят из игры.

## Заключительная часть урока

### 1. Этюд психогимнастики «Выбор».

Каждый ребенок представляет, что пришел с мамой в магазин, чтобы купить большой мяч. Продавец показал им три одинаковых по размеру резиновых мяча, но один мяч был ярко-красный, другой – ярко-синий, а третий – ярко-зеленый. Ребенок задумался: какой мяч выбрать?

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди, глаза слегка прищурены, нижняя губа закушена.

*Примечание:* этюд выбран в соответствии с сюжетом из книги М.И. Чистяковой (1990).

### 2. Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла».

Затем учитель показывает и дает потрогать детям тряпичную куклу, у которой все конечности мягко подвижны, и предлагает каждому ребенку превратиться в тряпичную куклу.

И.п. – лежа на спине, руки в стороны-вниз, ноги врозь, мышцы полностью расслаблены, глаза закрыты.

Преподаватель проверяет степень расслабления: приподнять руки ребенка и потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс, а голова ребенка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Если приподнять руку (ногу) ребенка и отпустить, конечность расслабленно падает.

*Примечание:* упражнение выбрано в соответствии с сюжетом из книги В.Л. Страковской (1994).

Учитель объявляет детям, что их путешествие в Страну игрушек заканчивается, и предлагает им отгадать последнюю загадку:

Зверь забавный шит из плюша,

Есть и лапы, есть и уши.

Меду зверю дай немного

И устрой ему берлогу.

(Плюшевый медвежонок)

### 3. Упражнение для укрепления мышц стоп «Плюшевый медвежонок».

И.п. – стоя, ноги врозь на наружных краях стоп, руки вниз.

1–4 – ходьба вперед на наружных краях стоп.

5–8 – то же назад.

1–4 – то же вправо.

5–8 – то же влево.

1–8 – поворот переступанием вправо.

1–8 – то же влево.

В заключение можно предложить детям тихонечко порычать.

Учитель сообщает детям, что их урок-игра окончен, и подводит итоги.

## Литература

1. *Костылева Е.Г.* Тревожность как один из показателей психического здоровья детей // Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи: Тез. I Всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: УГПУ, 1996. – Ч. 1. Валеология, образ жизни и здоровье, с. 50–51.

2. *Новоселова О.А.* Физическое воспитание как фактор адаптации детей 7–8 лет к обучению в школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск: УралГАФК, 1999.

3. Практическая психология образования: Учебник для студентов высш. и средн. спец. учеб. заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1997, с. 247–248.

4. *Родионов А.В.* Психофизическая тренировка. – М.: ТОО «Дар», 1995.

5. *Страковская В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

6. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.

7. *Шарманова С.Б., Федоров А.И.* Путешествие в Страну игрушек // Дошкольное воспитание. 1999, № 2, с. 45–49.

*Светлана Борисовна Шарманова* – канд. пед. наук, доцент кафедры методики физвоспитания Уральской гос. академии физической культуры, г. Челябинск.

*Александр Иванович Федоров* – доцент кафедры легкой атлетики Уральской гос. академии физической культуры, г. Челябинск.