

# ВЛИЯНИЕ ГРУППОВЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И СПЛОЧЕННОСТЬ УЧЕБНОГО КОЛЛЕКТИВА

*Дехтяр В.С.,*

*студент 3 курса Омского государственного педагогического университета,*

*г. Омск, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Смирнова Е.И., канд. пед. наук, доцент*

**Ключевые слова.** Групповые формы занятий физической культурой, развитие коммуникативных навыков школьников, сплоченность школьного коллектива.

**Keywords.** Group forms of physical education classes, development of communication skills of schoolchildren, cohesion of the school team.

В условиях цифровизации и роста индивидуализма у школьников снижается способность к живому взаимодействию, эмпатии и коллективной деятельности. В число практических результатов обучения по предмету "Физическая культура" входит формирование у школьников умений в общении и взаимодействии, организации совместной деятельности [1]. Однако многие учителя физической культуры фокусируются на двигательных навыках, недооценивая воспитательный и коммуникативный аспект групповых заданий.

Цель исследования: охарактеризовать коммуникативные умения, проявляемые школьниками на уроках физической культурой; определить возможности групповых форм занятий физической культурой в развитии коммуникативных навыков учащихся и сплоченности учебного коллектива. Задачи исследования: проанализировать результаты анкетирования школьников по вопросам сплоченности на занятиях физической культурой; сформулировать практические рекомендации для педагогов по организации групповых занятий физической культурой с учётом коммуникативно-сплачивающего эффекта.

**Материал и методы.** Наиболее распространенными формами проявления дружеских взаимоотношений на уроках физической культурой являются: помочь товарищу, согласованные действия при выполнении общего двигательного задания, взаимоконтроль за качеством движений, ответственность за принятые решения перед партнерами по команде. Ученики осознают принадлежность к коллективу и учатся управлять своим поведением. Высокое эмоциональное напряжение, которое сопровождает занятия физическими упражнениями, содействует закреплению нравственных представлений в чувствах, переживаниях, привычках [2].

На занятиях физической культурой школьники могут демонстрировать свое умение формулировать идеи, аргументировать позицию, использовать вербальные и невербальные средства общения; умение контролировать эмоции в стрессовых ситуациях, способность сохранять спокойствие и рациональность; умение мотивировать команду, принимать решения, организовывать действия других участников; проявление доброжелательности, честности, справедливости по отношению к членам своей команды и команды соперника как на поле, так и за его пределами [3].

В процессе физкультурной деятельности, особенно в коллективных играх у обучающихся формируются умения, необходимые для доброжелательного отношения друг к другу, воспитывается вежливость в общении, манера поведения [4].

**Результаты и их обсуждение.** Мнение школьников среднего звена (14-17 лет) о влиянии занятий физической культурой и спортом на сплочение коллектива было изучено при помощи анкетирования. В опросе приняли участие 30 школьников учебных заведений г. Омска. Приведем результаты опроса.

• Как часто вы предпочитаете заниматься физической культурой в группе (команде), а не индивидуально? Всегда предпочитают индивидуальные занятия 30% опрошенных, 25% ответили «Чаще индивидуально, чем в группе», 40% опрошенных ответили «Чаще в группе», 5% – «Всегда в группе».

• Насколько вы чувствуете себя частью команды на занятиях физической культурой? «Средне» ответили 56% учеников, 25% выбрали вариант «Слабо» и только 18% ответ «Сильно».

• Что вам мешает комфортно заниматься в группе? Наиболее популярными ответами стали «Стеснение», «Нарушение другими учащимися дисциплины», «Недостаточный уровень физической подготовки» и «Страх попасть в неловкую ситуацию».

• Согласны ли вы с утверждением: «Во время групповых заданий я чаще общаюсь с одноклассниками, чем на других уроках»? «Да» ответили 56% опрошенных.

• Как часто вы даете партнерам по команде словесные подсказки или поддержку во время упражнения? По 31% опрошенных выбрали ответы «Всегда» и «Иногда», 25% ответили «Часто», 13% ответили «Редко».

• Как вы обычно реагируете, если партнер по команде ошибается? «Делаю замечание» – 6% опрошенных, «Поддерживаю словами» – 93%, «Молчу, не обращаю внимания» – 1%.

• Как часто вы помогаете одноклассникам, если видите, что у них не получается упражнение? «Иногда» - 37% опрошенных, «Часто» - 31%, «Всегда» - 25%.

• Считаете ли вы, что совместные занятия физической культурой улучшают отношения в классе? «Скорее да» - 69% опрошенных, «Точно да» - 19%, «Не уверен» - 13%.

• Если в команде возникает разногласие, как вы обычно поступаете? (выберите до двух вариантов ответа). «Стараюсь уступить» - 25% опрошенных, «Предлагаю компромисс» - 69%, «Отстаиваю свою точку зрения» - 19%, «Избегаю конфликта» - 31%.

• После удачных командных упражнений вы чувствуете гордость за свою группу? «Всегда» - 38%, «Часто» - 44%, «Иногда» - 19%.

**Заключение.** Анализ результатов анкетирования подтверждает тезис о том, что современные дети испытывают трудности общения, многие из них предпочитают индивидуальные формы занятий физической культурой, поскольку не очень уверенно чувствуют себя в группе, испытывают стеснение, страх попасть в неловкую ситуацию.

В тоже время большинство школьников осознает, что физкультура способствует укреплению межличностных связей в коллективе.

Опираясь на анализ литературных источников [2, 3, 4] и результаты анкетирования, можно заявить, что занятия физической культурой создают естественную среду для коммуникации школьников, в этой среде доминирует культура взаимопомощи и позитивного подкрепления, что способствует формированию доверительных отношений между учащимися. Учащиеся обучаются зрелой стратегии урегулирования разногласий, ориентируясь на сотрудничество, а не конфликт.

Физкультура способствует:

- Формированию навыков поддержки (93% учащихся помогают партнёрам);
- Освоению конструктивных стратегий общения (69 % ищут компромисс);
- Развитию эмпатии (93% поддерживают других учеников при ошибках).

Однако для достижения подобных результатов учителям необходимо соблюдать несколько принципов. Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать основные из них:

• Равенство участия: каждый ученик должен быть в роли «лидера» и «исполнителя» в разных заданиях, чтобы избежать доминирования одного ученика над другими.

• Ясные правила: необходимо проговаривать не только технические, но и коммуникативные нормы: «говорим по делу», «поддерживаем, а не критикуем», «слушаем партнёра».

• Рефлексия после действия: 3–5 минут на обсуждение: «Что помогло команде?», «Как мы решали разногласия?», «Кто проявил инициативу?». Анализ ошибок должен быть командным процессом: «Как мы можем сделать лучше в следующий раз?», а не «Кто виноват?».

Критерии успешной коммуникации на уроке:

- Учащиеся сами договариваются о ролях без подсказки учителя.

- В команде звучат фразы: «Давай попробуем так...», «Я помогу».
- После неудач группа не обвиняет, а ищет решение.
- Увеличивается число добровольных предложений помощи.

Необходимо избегать:

- Публичного сравнения команд/учеников.
- Долгих монологов учителя вместо диалога.
- Задания, где успех зависит от 1–2 «сильных» участников.
- Игнорирования конфликтов.

Дополнительные инструменты:

- Дневник группы. Краткая запись: «Сегодня мы научились...», «Нам мешало...».
- Визуальные маркеры. Стикеры для тех, кто проявил поддержку; доска «Команда дня».

- Анонимные записки. «Что мне понравилось/не понравилось в сегодняшнем задании?» - для честной обратной связи.

Таким образом, учителям следует помнить, что уроки физической культуры в школе нацелены не только на решение двигательных задач, но и развитие личностных характеристик, универсальных умений, предусмотренных образовательными стандартами. И формировать содержание, соблюдать принципы, использовать методы и методические приемы, нацеленные на решение этих задач.

1. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов образовательных организаций. – М., 2023. – 248 с. - URL: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_5-9-klassy.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf) (дата обращения: 01.11.2025).

2. Литвинова В. Средства развития коммуникативных качеств у обучающихся 13-15 лет на уроке физической культуры / В. Литвинова. — URL: <https://infourok.ru/user/9767903/blog/sredstva-razvitiya-kommunikativnyh-kachestv-i-obuchayushihся-13-15-let-na-uroke-fizicheskoy-kultury-277832.html> (дата обращения: 01.11.2025).

3. Мараховская Н.В., Каражян И.Е. Средства физической культуры в развитии коммуникативных способностей студентов / Н.В. Мараховская, И.Е. Каражян // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – №1. – С. 23-26.

4. Петрова Н.А. Формирование коммуникативных УУД на уроках физической культуры в школе / Н.А. Петрова. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/formirovaniye-kommunikativnyh-uud-na-urokakh-fizicheskoy> (дата обращения: 01.11.2025).

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА СУШЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДВОДНОЙ ТЕХНИКИ ПЛОВЦОВ-ПОДРОСТКОВ

**Дин Жуй,**

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Пловцы-подростки, силовые тренировки, подводная техника пловцов, плавание, тренировка.

Keywords. Teenage swimmers, strength training, underwater swimming techniques, swimming, training.

Уровень спортивных достижений неуклонно растет, спортсмены демонстрируют все более «плотные» результаты. Зачастую эффективно выполненные движения играют решающую роль, обеспечивая преимущество уже в самом начале заплыва. Подготовка юных пловцов должна быть многогранной и разнонаправленной [1]. В связи с этим целью исследования является анализ представлений пловцов-подростков о влиянии силовых тренировок на суше на эффективность их подводной техники.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 115 пловцов-подростков 12-15 лет мужского (53,91%) и женского (46,09%) пола. Для анализа их представлений о влиянии силовых тренировок на суше на эффективность подводной техники была разработана анкета.