

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

по специальности 49.02.01 Физическая культура
код и название специальности

по теме ВЫБОР ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разработал обучающийся ФК - 41

_____ Гапошин Сергей Евгеньевич
подпись *расшифровка подписи*

20 мая 2023

Руководитель дипломной работы _____ Шибаева Анна Петровна
подпись *расшифровка подписи*

23 мая 2023

Нормоконтроль _____ Шибаева Анна Петровна
подпись *расшифровка подписи*

23 мая 2023

Рецензент _____ Тихонова Галина Серафимовна
подпись *расшифровка подписи*

25 мая 2023

Серпухов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование применения методов обучения на уроках физической культуры.....	6
1.1 Сущность методов обучения, их классификация.....	6
1.2 Характеристика общедидактических методов обучения	12
1.3 Условия выбора эффективных методов обучения физической культуре.....	20
Глава 2. Методика применения специфических методов обучения на уроках физической культуры.....	23
2.1 Применение методов строго регламентированного упражнения.....	23
2.2 Использование игрового метода на уроках физической культуры.....	28
2.3 Эффективность применения соревновательного метода	34
2.4 Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся.....	41
2.5 Повышение эффективности уроков физической культуры через применение активных методов физического воспитания.....	48
Заключение.....	54
Список литературы.....	55
Приложение	58

ВВЕДЕНИЕ

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания выражены в постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь [1, 2]. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы обучения.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств

обучения. Процесс физического воспитания требует, чтобы педагог знал и учитывал возрастные особенности обучаемых. На основе этих особенностей конкретизируются задачи обучения, уточняются средства и методы их решения, определяются нагрузки на организм школьников.

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике. В соответствии с вышесказанным можно сделать вывод, если педагог правильно подберёт и будет грамотно в своей практике использовать общедидактические и характерные именно для процесса физического воспитания методы обучения, то данный процесс должен стать интересным, полезным, воспитуемые будут активными, способными самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, полноценно развитыми личностями.

В ходе реализации задач физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности - это метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесный и сенсорный методы.

Цель работы: показать эффективное использование методов физического воспитания на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс обучения физической культуре.

Предмет исследования - процесс эффективного использования методов физического воспитания на уроках физической культуры.

Для достижения цели были рассмотрены следующие задачи:

- раскрыть сущность методов обучения, их классификацию;
- дать характеристику общедидактических методов обучения;
- рассмотреть условия выбора эффективных методов обучения физической культуре;
- показать роль игровых методов на уроках физической культуры;
- раскрыть эффективность применения соревновательного метода;
- рассмотреть метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся;
- показать влияние активных методов обучения на повышение эффективности уроков физической культуры.

В данной работе использовались методы научно - педагогического исследователя: анализ и синтез информации из различных учебно-методических источников и Интернет-ресурсов, наблюдение, моделирование.

Данная дипломная работа состоит из введения, главы 1 «Теоретические обоснование методов обучения», главы 2 «Методика применения специфических методов обучения на уроках физической культуры», заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1.1 СУЩНОСТЬ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Метод обучения (от греч. "методос" - путь) - это путь или способ реализации целей. Методы обучения являются главными средствами, обеспечивающими успешность решения задач образовательного процесса. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений для формирования физических качеств. Обычно методы обучения рассматривают как способы воздействия на сферы человека с целью выработки у них определенных качеств. Однако такое понимание не соответствует нашему пониманию воспитательного процесса. Под методами воспитания мы понимаем способы взаимодействия педагогов и учащихся, в процессе которого происходят изменения в развитии качеств личности воспитанников. В педагогической и методической литературе существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют как путь достижения поставленной педагогической цели; определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач; совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач; определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели и др. [15, с.28]. По мнению Ю.К.Бабанского, методы обучения – это способы взаимосвязанной деятельности педагогов и учеников по осуществлению задач образования, воспитания и развития. Коджаспирова Г. М. дает следующее определение: «Методы обучения это система последовательных, взаимосвязанных действий учителя и учащихся, обеспечивающих усвоение содержание образования. развитие умственных сил и способностей учащихся, овладение ими средствами самообразования и самообучения» [15, с. 28].

Несмотря на некоторые различия в понимании категории «метод», можно выделить ряд общих существенных признаков, присущих многим из этих определений: любой метод предполагает осознанную цель, без чего невозможна целенаправленная деятельность субъекта, т.е. он всегда целесообразен и характеризуется плановостью и реализацией определенного способа деятельности; достижение намеченной цели осуществляется в процессе деятельности, которая включает в себя определенную совокупность действий, порядок и последовательность которых определяется субъектом деятельности; метод имеет свое предметное содержание. Он включает в себя инструмент, средство, необходимое человеку для достижения цели; всякий метод предназначен для воздействия на какой-либо объект, поэтому для успеха применяемого метода человеку надо что-то знать об объекте, о его свойствах, о ходе изменения его под влиянием действий над ними. Объектом и субъектом воздействий при занятиях физическими упражнениями является личность учеников, различные ее сферы: эмоции, воля, интеллект, телосложение, физические качества и пр.; в методах проявляются закономерности обучения, воспитания и развития личности. Так как они действуют объективно, независимо от воли людей, то метод, формируясь на основе этих познанных законов, выступает как конструктивный принцип построения определенных процедур, технологических приемов, способов действий; применение метода должно неизбежно и закономерно вести к достижению цели, т.е. к намеченному результату [16, с.36].

Если обобщить все вышеизложенные соображения, то понятие «метод» в самом общем виде можно определить следующим образом: метод обучения - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности [13, с.12]. Одной из острых проблем современной дидактики является проблема классификации методов обучения.

Классификация методов обучения - это выстроенная по определенному признаку система методов. Она помогает обнаружить в методах общее и специфическое, существенное и случайное, теоретическое и практическое и тем самым способствует их наиболее эффективному применению. В настоящее время наиболее объективной и удобной представляется классификация методов воспитания на основе направленности - интегративной характеристики, включающей в себя в единстве нескольких сторон методов воспитания. В соответствии с этой характеристикой выделяются четыре группы методов воспитания: методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности, методы самовоспитания. Путей достижения цели обучения много, учитель может выбирать любой из них, но он всегда будет стремиться выбрать наилучший. Чтобы облегчить проблемы выбора, методы необходимо сравнивать по эффективности. А чтобы сравнивать, нужно посмотреть, сколько их есть, объединить в группы. Этому способствует классификация, цель которой – упорядочение методов обучения. В зависимости от того, какой признак метода берется за основу, появляется та или иная классификация. По каждой из них методы можно группировать в системы. В настоящее время нет единой точки зрения по этому вопросу. В связи с тем, что разные авторы в основу подразделения методов обучения на группы и подгруппы кладут разные признаки, существует ряд классификаций. Наиболее ранней классификацией является деление методов обучения на методы работы учителя (рассказ, объяснение, беседа) и методы работы учащихся (упражнения, самостоятельная работа). Распространенной является классификация методов обучения по источнику получения знаний. В соответствии с таким подходом выделяют: словесные методы (источником знания является устное или печатное слово); наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия); практические методы (учащиеся получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия).

Рассмотрим сущность и особенности наиболее обоснованных классификаций методов обучения.

1. Классификация методов обучения по источникам знаний (Н.М. Верзилин, Е.Я. Голант, Е.И. Петровский и др.). Так она называется потому, что в качестве общего признака выделяемых в ней методов берется источник знаний, базирующийся на практике, наглядности, слове. В ходе культурного прогресса к ним присоединился еще один – книга, а в последнее время все сильнее заявляет о себе видео в сочетании с новейшими компьютерными системами. В данной классификации выделяется пять общих методов: практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод. Каждый из них может выступать в различных модификациях (видоизменениях).

2. Классификация методов по назначению, или по основной дидактической цели, для достижения которой они служат (М. Д. Данилов, Б.П. Есипов). В качестве общих признаков здесь выступают последовательные этапы, через которые проходит процесс обучения на уроке, и цели, которые достигаются на каждом из них: а) приобретение знаний; б) формирование умений и навыков; в) применение знаний; г) творческая деятельность; д) закрепление; е) проверка знаний, умений, навыков.

3. Классификация методов по типу (характеру) познавательной деятельности (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин). Тип познавательной деятельности (ТПД) – это уровень самостоятельности, которого достигают ученики, работая по предложенной учителем схеме обучения. В данной классификации выделяются методы: а) объяснительно- иллюстративный (информационно-рецептивный); б) репродуктивный; в) проблемное изложение; г) частично поисковый (эвристический); д) исследовательский. Если, например, познавательная деятельность, организованная учителем, приводит лишь к запоминанию готовых знаний и последующему их безошибочному воспроизведению, которое может быть и неосознанным, здесь имеет место достаточно низкий уровень мыслительной активности и соответствующий ему репродуктивный метод обучения. При более высоком уровне мышления учеников, когда знания добываются в результате их собственного познавательного труда, имеет место

эвристический или еще более высокий – исследовательский метод обучения. Данная классификация получает все большее распространение и в начальной школе, хотя организовать здесь полноценное проблемное, эвристическое и, особенно, исследовательское обучение не всегда возможно. Значение ее для учителя в том, что он видит, какими путями нужно идти, чтобы учить детей мыслить, самостоятельно добывать знания. При организации личностно-ориентированного обучения это становится важным. Учитель физической культуры должен хорошо знать основные методы развития физических качеств, только тогда он сможет крайне точно подобрать оптимальные и эффективные методы физического воспитания, применяемые к конкретным условиям.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека. В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств. С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма).

Развитию физических качеств придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет говорить об управлении их развитием. В процессе смены поколений через физическое воспитание осуществляется передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В физическом воспитании применяются две группы методов обучения: общепедагогические или общедидактические, применяемые в процессе обучения и воспитания и специфические, характерные только для процесса физического воспитания. Общепедагогические методы включают в себя словесные методы, наглядные методы или методы наглядного воздействия, практические методы, в частности метод упражнения. К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой метод (использование упражнений в игровой форме), соревновательный метод, метод круговой тренировки.

Основными методами, которые применяются на занятиях физической культурой являются: фронтальный метод – это метод, при котором все обучающиеся класса выполняют физические упражнения вместе; Поточный метод – это метод, при котором школьники задание учителя физической культуры, в виде упражнения, выполняют по очереди без перерывов, например, прыжки, акробатические упражнения; Посменный метод – это метод, при котором обучающиеся делятся на очередь, смену, и выполняют задания; групповой метод – это метод, при котором школьники выполняют упражнения или задание учителя самостоятельно, но при этом по очереди, меняясь группами местами; индивидуальный метод – это

метод, который применяется в основном на зачетах, позволяющий учителю увидеть ошибки ученика. Основными методами обучения двигательными качествами, которые применяются на занятиях физической культурой являются: равномерный метод – это однократная непрерывная работа, характеризующаяся по длительности от секунд до нескольких часов, например, дистанции соревновательные; переменный метод - однократная непрерывная работа, характеризующаяся по длительности от секунд до нескольких часов и зависящая от поставленных целей и условий; повторный метод – это повторение одних и тех заданий с перерывом на отдых для восстановления сил организма школьника; интервальный метод - повторение одних и тех заданий с определенными интервалами времени; соревновательный метод – выполнение заданий близкими к соревновательным; игровой метод – выполнение упражнений и заданий в процессе игровой деятельности; круговой метод – этот метод является поточным, и последовательным, при котором школьники выполняют целый комплекс упражнений. Также одними из главных методов преподавания на уроках физической культуры является словесные методы: рассказ, беседа, распоряжения, указания, объяснение, разъяснение.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

В физическом воспитании широко применяются общепедагогические или общедидактические методы обучения. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функции, подготовки занимающихся, их возраст, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является оптимальное развитие физических качеств человека. К ним относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. По источнику получения

знаний общепедагогические методы включают в себя словесные, наглядные и практические методы обучения.

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников [20, с.18].

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы обучения: беседа, рассказ, объяснение, разъяснение, описание, лекция, инструктаж.

Беседа как метод обучения представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. На вопрос педагога следует ответ занимающихся, и так на каждый последующий вопрос. В ходе беседы обучаемые могут спросить у преподавателя о том, что им непонятно. Главное требование этого метода — строгая система продуманных вопросов и предполагаемых ответов учащихся. Беседа также может проводиться и в виде обсуждения чего-либо, т.е. обмена мнениями. Разновидностью беседы является разбор, широко используемый при анализе каких-либо явлений, процессов, событий. К примеру, анализ допущенных ошибок и их первопричин после выполнения какого-либо двигательного задания, результатов участия в соревнованиях, играх и т.п. Он может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или с участием обучаемых — совместным, коллективным. [19, с.46]

Рассказ как метод обучения представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. В рассказе сообщаются истории научных открытий в области физического воспитания, развития вида спорта, техники движений, методики тренировки и др. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I—II классах, занятия физическими

упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту[14, с.11].

Объяснение - это обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия. Используется она в тех случаях, когда нет смысла давать полное и точное описание изучаемого действия. Отвечает на вопрос «Как делать?» К примеру, выполнять действия слитно, плавно, энергично, медленно, непринужденно и т.д.[9, с.63]. Оно отвечает на два главных вопроса: «Зачем это нужно делать?» и «Почему так, а не иначе?». При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью [18, с.48]. Разновидностью объяснения являются: сопроводительные пояснения— лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений; инструктирование — точное, емкое словесное объяснение техники изучаемых действий, учебных заданий, упражнений, правил их выполнения и т.д. [9, с.64].

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция[20, с19]. Описание - это подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно

применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт[11, с.9].

Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

Инструктаж - точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику[9, с.64].

Распоряжения, команды, указания, подсчет — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). В зависимости от того, как учитель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности [5, с.53].

При передаче, получении и анализе информации в целях оценки и стимулирования результатов учебной деятельности широко применяются различные формы словесных оценок: оценочные суждения («верно», «хорошо»), устные оценки в баллах или очках, а также словесные самоотчеты, самооценки обучаемых, одобрение, похвала педагогом действий занимающихся. Для создания общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных их сторон широко применяется метод «самопроговаривания» или комментирования. Суть его состоит в том, что перед выполнением, к примеру, опорного прыжка в гимнастике или рывка в тяжелой атлетике ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику исполнения этих упражнений, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем «про себя» — во внутренней речи с акцентом внимания при этом на важных моментах, характеристиках действия.

Мысленное выполнение действий получило название идеомоторной тренировки. Установлено, что этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения. Большое значение он приобретает, когда невозможно практически выполнить действия (длительный переезд, болезнь, травма и пр.). В этих условиях мысленное их выполнение способствует быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков. Методы и приемы, основанные на применении внутренней речи при выполнении действий, называют обычно методами словесной саморегуляции. Они весьма разнообразны. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушения др. К примеру, метод самоприказов предполагает произнесение про себя таких слов приказов, как «сильнее», «выше», «энергичнее» и т.д. Включение внутренней речи в саморегуляцию действий способствует интеллектуализации процесса обучения движениям [6, с.41.].

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. Применение наглядных методов

обучения поднимает эмоциональный настрой, интерес обучаемых к учебной работе, активизирует их внимание, способствует созданию более яркого и точного сенсорно-перцептивного образа (модели) техники действий, их характеристик, осмыслению и тщательному анализу структуры и условий его выполнения. Чувственный образ и его структурные компоненты (зрительные, слуховые и другие ощущения, восприятия и представления) служат основой для формирования двигательных умений, навыков [10, с.71]. К методам наглядного воздействия относятся: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы срочной информации [18, с.69].

Рассмотрим основные особенности этих методов. Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия [18, с.70].

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на

специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. С помощью видеofilмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить. Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта. Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия. Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.) [17, с.56].

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность); выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях); использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения [7, с.74].

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью

их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер «Concept II» и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки.

Для выяснения правильности формирования восприятия техники движений, их характеристик педагог должен постоянно получать информацию о них от самих обучаемых. Целесообразно в этих случаях попросить учеников с помощью рисунка, графической записи выразить собственное понимание структуры действия, отдельных его фаз, положения тела и его частей, траектории и амплитуды движений при передвижении всего тела в пространстве и времени[4, с.87]. Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода (способа) его применения.

Сущность объяснительно-иллюстративного (информационно-рецептивного) метода, весьма распространенного в современной школе, выражается в следующих его характерных признаках: а) знания ученикам предлагаются в «готовом» виде; б) учитель с помощью различных способов помогает восприятию этих знаний; в) происходит восприятие (рецепция) и осмысление знаний, фиксирование их в памяти учеников.

Метод проблемного изложения является переходным от исполнительской к творческой деятельности. В начальной школе ученики еще не в силах самостоятельно решать проблемные задачи, а потому учитель показывает пути исследования проблемы, излагая ее решение от начала до конца. И хотя ученики при таком методе обучения еще не участники, а всего лишь наблюдатели хода размышлений, они получают хороший урок разрешения затруднений.

Сущность частично поискового (эвристического) метода обучения выражается в следующих его характерных признаках: а) знания детям нужно добывать самостоятельно; б) учитель не сообщает и не излагает знания, а организует

поиск новых знаний с помощью разнообразных средств; в) ученики под руководством учителя самостоятельно рассуждают, решают возникающие познавательные задачи, создают и разрешают проблемные ситуации, анализируют, сравнивают, обобщают, делают выводы и т.д., в результате чего у них формируются осознанные прочные знания. Метод получил название частично поискового потому, что ученики не всегда сами могут самостоятельно решить сложную учебную проблему от начала и до конца. Здесь учебная деятельность развивается по схеме: учитель – ученики – учитель – ученики и т.д. Часть знаний сообщает учитель, часть они добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или разрешая проблемные задания. Одной из модификаций данного метода является эвристическая беседа. Сущность исследовательского метода обучения сводится к тому, что: а) учитель вместе с учениками формулирует проблему, разрешению которой посвящается отрезок учебного времени; б) знания ученикам не сообщаются. Школьники самостоятельно добывают их в процессе исследования проблем, сравнения различных вариантов получаемых ответов.

Таким образом, обучение физической культуре не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств – слова и сенсорно-образных воздействий, причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности. Учитывая это, следует охарактеризовать в целом как общедидактические, так и специфические методы, органически включаемые в процесс физического воспитания.

1.3 УСЛОВИЯ ВЫБОРА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Оптимальное взаимодействие методов обучения в структуре, может выступать в качестве условий эффективности учебной деятельности. Метод обучения – это самый подвижный, самый динамичный компонент процесса обучения, тесно связанный со всеми другими его сторонами. Развитие метода – внутреннее присущее ему свойство, которое обнаруживается на уровне как

усвоения знаний учащимися, так и их совершенствования. Применение общепедагогических и специфических методов обучения на уроках физической культуры в зависимости от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, мастерства педагога, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования [14, с.41].

Педагогическая практика свидетельствует, что часто не учитывается выбор оптимального сочетания методов в определенном типе урока. Исследователи Ю.К. Бабанский, М.А. Данилов, Б.П. Есипов, М.Н. Скаткин, А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов, Г.Д. Кириллова писали о выборе методов без ссылки на конкретные формы организации обучения. Мало знать алгоритм методов, нужно разработать технологию их оптимального сочетания в структуре уроков. В процессе изучения состояния преподавания выявлено по Н.С. Малецкой, что словесные методы занимают от 15% до 70% учебного времени урока, наглядные - от 0 до 15%, практические методы от 23% до 85%, что в среднем составляет 50,2%, 9,2%, 40,5%. Это указывает на то, что в практике не выбирается оптимальное сочетание, тем более допускаются серьезные ошибки в сочетании методов на уроках разных типов.

Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения. Каждый метод обучения должен выполнять разнообразные функции, но у него имеются свои специфические возможности в реализации целей обучения. Эффективность метода обучения можно оценивать лишь исходя из условий его конкретного применения. Каждый из методов обучения обладает как сильными, так и слабыми сторонами, он может быть эффективным в одном звене процесса обучения и малоэффективным в другом, поэтому при преподавании важно правильно выбрать сочетание методов обучения.

Важность обеспечения совокупности следующих методических условий в структуре уроков разных типов: четкое определение целей учебно-познавательной деятельности учащихся и соответствие метода цели этапа урока; учет сложности и структуры учебного материала; учет компенсаторных возможностей сочетаемых методов; конструирование оптимальных временных отрезков функционирования метода в структуре урока, обеспечивающего его полную реализацию; на уроках формирования знаний, закрепления знаний приоритет сочетания словесных и наглядных методов, а на уроках формирования умений и навыков, применения знаний на практике приоритетность практических методов; обеспечение главенства частично-поисковой, поисковой и творческой деятельности.

Существует много критериев, которые необходимо учитывать при выборе методов обучения. Из них в качестве главных можно выделить следующие: дидактическая цель урока; звено процесса обучения; сложность содержания учебного материала; сильные и слабые стороны методов обучения; учебные возможности учащихся; уровень познавательной деятельности учащихся. Между этими критериями имеются взаимосвязи, которые являются основными и направляющими при выборе оптимального сочетания методов и могут реализовываться только в том или ином типе уроков.

Алгоритм выбора оптимального сочетания методов в структуре уроков разных типов определен критериями, представлен последовательностью действий учителя, направленных на обеспечение учебно-познавательной деятельности учащихся по достижению поставленной цели и позволяет определить наиболее приемлемые варианты с учетом конкретных условий. Установлено, что сложность учебного материала определяет, какие методы будут доминировать на том или ином этапе, а учебные возможности учащихся влияют на выбор словесных, наглядных и практических методов обучения и на организацию видов учебной деятельности.

Таким образом, в первой главе было дано понятие сущности методов обучения физической культуры, рассмотрены особенности классификации методов обучения. А так же дана характеристика общедидактическим методам

обучения физической культуры, и выявлены условия выбора эффективного метода обучения физической культуре.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств [8, с.98].

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; избирательно воспитывать физические качества; использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д. [3, с.95]. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям;

методы воспитания физических качеств. К методам обучения двигательным действиям относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия [11, с.82].

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Разновидности целостных методов: собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения; метод целостного упражнения с постановкой частных задач; метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена; метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении. При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; на тренажере; применение проводки и т.д. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу [12, с.106].

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах и предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила: обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения; необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой; изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их; выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

1. Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.
2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.
3. По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению[12, с.107].

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура[9, с.64].

В основе методов воспитания физических качеств основе лежит определенный порядок сочетания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнения или тот или иной способ упорядочивания действий занимающихся и условий их выполнения. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками[1, с.94].

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как

правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения— это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха[2, с.98].

Методы переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы. Метод переменного-непрерывного упражнения, который характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются: прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и

т.д. с полными интервалами отдыха между подходами; варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин); нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними). Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке [9, с.76]. Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения. Конспект урока физической культуры с использованием данных методов обучения представлен в Приложении 1.

2.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Эффективным методом обучения на уроках физической культуры является игровой метод. Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания, и далее воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории, и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов обучения и воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При

этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например, имитация охоты, трудовых, бытовых действий в элементарных подвижных играх), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих (что особенно характерно для современных спортивных игр). Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т.е. включает в себя различные двигательные действия: бег; прыжки; метания; броски и т. д. Иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий. Например, «фартлек» («беговая игра») — своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще отсутствует. Оно имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения. Здесь программируется общая линия действий (с помощью сюжета, правил и тактического плана игры), в определенной мере регулируется и нагрузка (по времени игры, с помощью игровых снарядов, ограничением размеров площадки и другими косвенными путями). Но точность дозировки воздействий в игровом методе, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Среди большого разнообразия средств

физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, особенно спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира.

Спортивные игры - особая разновидность спорта. В нее входит большое количество игр, каждая из которых составляет самостоятельный вид спорта. Сегодня известно около 100 игр, по которым регулярно проводят спортивные состязания. Самые популярные из них включены в программу олимпийских игр. Уже на первых олимпиадах разыгрывалось звание олимпийских чемпионов в соревнованиях по теннису, гольфу. Сейчас соревнования проводятся по девяти видам игр - футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, водное поло, хоккей на траве, теннис, настольный теннис - и предлагается дальнейшее расширение этой части олимпийской программы. Правомерность такого решения очевидна, поскольку спортивным играм принадлежит первое место по числу занимающихся.

Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Абсолютное большинство игр исключительно доступны. Для них не требуется дорогостоящий инвентарь, какие-то особые места занятий, а главное - нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях. Игры отличаются особой привлекательностью. Для победы здесь мало одного физического превосходства. Победителем становится тот, кто проявит более высокий интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Применяемые на уроках подвижные игры помогают овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата, мышечной системы, формированию правильной осанки.

Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах или коньках, ловко и результативно действовать в единоборствах и командных

соревнованиях. Если на уроке решается задача развития силы, то в него полезно включать игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы и т.д.), с различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метания на дальность, подъемы спортивных снарядов нужного веса, разнообразные способы их перемещения в пространстве, передачи набивных мячей партнерам по команде).

Для развития быстроты подбирают игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

Для развития выносливости применяют игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры. Использование игрового метода можно проследить через весь курс физической культуры.

В беге на короткие дистанции ведущим звеном являются старт и стартовый разгон. Для совершенствования этих технических звеньев можно применить следующие игры: «Догнать-обогнать», «Круговая эстафета» и т.д. Для тренировки выносливости подходит игра «Гонка с выбыванием». Для

развития прыгучести применяются игры «Челнок», «Удочка», «Кто дальше прыгнет» и т.д., для метателей игра «Перестрелка».

Баскетбол продолжает спортивный учебный год. Изучая на уроках технические приемы баскетбола, полезно совершенствовать их в игровых условиях. Этому помогают специально подобранные подвижные игры. Наиболее подходящими принято считать различные салки с мячом. Они способствуют развитию навыков передач мяча, ведение его без зрительного контроля, развивают быстроту мышления. Ребята учатся видеть площадку, следят за перемещением партнеров и соперников, учатся мгновенно принимать нужное решение. Для улучшения техники передачи мяча применяются игры «Передал – садись», передача мяча в стену на количество раз и т.д. Точность броска в кольцо с разных точек можно развивать при помощи игры «Космодром», линейных эстафет с броском мяча в кольцо.

В ходе изучения раздела «Гимнастика» есть также место для игр. Например, при изучении статических упражнений, можно применять игру «День – ночь», при этом, заранее оговорив позу, которую ребята должны принять. Изучая «гимнастический мост» можно сыграть игру «Ручеек». При подтягивании, лазании считаю уместным включать игры, связанные с развитием силовых способностей: игры с перетягиванием, с переноской партнера.

Третья четверть начинается лыжной подготовкой. Изучение и совершенствование лыжных ходов требует многократного однообразного выполнения упражнений, что в последствии надоедает ученикам, и тут на помощь приходит игровой метод. Задаю ребятам задание пройти тренировочный круг с соблюдением техники и сосчитать количество шагов. На следующем круге советую выполнять толчок посильнее, одноопорное скольжение длиннее и как следствие количество шагов уменьшается, чего и требовалось добиться от учащихся. При торможении «плугом» отчеркиваю линию и объявляю, что дальше линии начинается «пропасть». Задача: начать торможение от отметки и закончить перед «пропастью». Данное изучение торможения значительно повышает работоспособность учеников. Даже такое

привлекательное занятие, как спуск с горы со временем начинает казаться скучным. В этом случае я предлагаю ребятам разложить варежки вдоль трассы и на спуске подбирать свои вещи на ходу, и обучение проходит на высоком эмоциональном уровне. Еще на уроках использую различные виды эстафет, что также более эффективно действует при обучении школьников.

При изучении темы «Волейбол» игровые моменты можно применять практически при изучении каждого элемента. При передачах мяча - у кого дольше мяч находится в воздухе. Во время изучения подач – чья команда больше выполнит правильных подач. Подготовительными играми при обучении волейболу являются: «Пионербол», «Картошка», «Пионербол» с элементами волейбола, причем элементы волейбола можно варьировать в зависимости от подготовленности учащихся.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что ведущей педагогической идеей для достижения поставленных целей является идея обучения без принуждения, основанная на предметном интересе. Конспект урока физической культуры с использованием игрового метода представлен в Приложении 2.

2.3 ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. Соревновательный метод используется либо в элементарных

формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится; кто точнее попадет на планку и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, курсовки, контрольные, квалификационные состязания).

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях — наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а, следовательно, и для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к занимающимся в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными. Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать не только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, чрезмерное честолюбие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений. Именно поэтому эффективность соревновательного метода достигается за счет умелого использования его педагогом. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся и других факторов.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности "для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Педагог руководит деятельностью соревнующихся главным образом путем предварительного инструктирования.

Непосредственно по ходу состязаний он может вносить лишь некоторые коррективы, но далеко не всегда (правила состязаний в ряде видов спорта: бокс, борьба и др., вообще исключают такое вмешательство).

Одним из ценных приемов соревновательного метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов [6, с.83]. Каждый урок физической культуры начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. В этой части урока дается задание на перестроение по времени (кто быстрее по отделениям), строевые и порядковые упражнения на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок). Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются в качестве выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнования «на лучшее выполнение». Для этого используются следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока обязательно даю упражнения в движении – такие, которые будут способствовать выполнению более соревновательный метод в занятиях физической культурой применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве

подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания). Основная, определяющая черта соревновательного метода — конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода. Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило более значительному, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках (в настоящее время это показано многими исследованиями).

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация

может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают.).

В ходе использования соревновательного метода решаются разнообразные педагогические задачи: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

В основной части урока решается главная задача – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Четкое объяснение

техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны (особенно если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Необходимо так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Проводится соревнование: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее).

В заключительной части урока, после восстановительных упражнений, предлагается детям соревнование в теоретических знаниях, например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке.

Итак, я стараюсь оценить на уроке всех учащихся или большинство. Если ребята выполняют задания верно, то идет переход к новому по схеме-модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательный метод, присутствующий во всех разделах учебной программы «Физическая культура». Например, в разделе «Гимнастика». Соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в других видах физической подготовки. Можно разделить класс на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования можно провести в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, или без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются в количестве упражнений за определенный промежуток времени на месте и в движении. Например, даю задание: кто раньше выполнит 10 наклонов,

отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаю в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся. При выполнении комплексов провожу соревнования как по качеству выполнения, так и по синхронности. К судейству привлекаю самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются не только в исполнении самих упражнений, но также оценивается подход к снаряду и отход от него. В заключительной части урока кроме подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

В разделе «Легкая атлетика» можно также использовать соревновательный метод. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет мне скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке дается учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняю возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; провожу соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряю учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших улучшить свои личные результаты.

Широко используется соревновательный метод в ходе спортивных игр. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательного метода в освоении спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого я включаю элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры

и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание, переноска мячей, передачи). Задания усложняю. Меняю игры: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч» и т.д. Также, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираю соревновательного задания, способствующие развитию определенных умений и навыков.

Применение соревновательного метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное – решить основную проблему двигательной активности учащихся любого возраста и пола. Конспект урока физической культуры с использованием соревновательного метода представлен в Приложении 3.

2.4 МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Метод круговой тренировки - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания,

отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Название такой тренировки — «круговая» — чисто условное.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки: по методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех прохождений круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости; по методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.д.; по методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости; по методу повторного упражнения. Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее составляется комплекс упражнений; определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»); на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения; устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию; на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными. Средства для круговой тренировки могут быть самые разнообразные, общеразвивающие упражнения и специальные, обычно технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей индивида и с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков.

В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно имеется не более 10—12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью — не более 6—8. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца) или с использованием спортивного инвентаря и приспособлений (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства и пр.). Для более четкой

организации занятий целесообразно отметить номера «станций» и направление переходов мелом по полу или еще лучше поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения [9, с.77].

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность. Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса. На уроках используются снаряды, которыми оснащены большой (игровой) и малый [гимнастический] спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока. Другое преимущество: ученикам достаточно один раз “пройтись” по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

На уроках также используется наглядное пособие – контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с учащимися.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в

строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация [по Фомину Н.А.], охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет – конец периода первого детства; 8-11 лет [девочки], 8-12 лет [мальчики] – период второго детства; 12-15 лет [девочки], 13-16 лет [мальчики] – подростковый возраст; с 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Дети младшего школьного возраста обладают слабым качеством – быстрота, обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. В этом возрасте широкое применение находят прыжковые упражнения. Например, прыжки через препятствия с опорой на него, акробатические упражнения [наклон вперед, касаясь ладонями пола].

Работая с детьми данного возраста, широко используется метод круговой тренировки. Организуется такой метод работы с помощью учебных карточек [“Веселые человечки”, приложение №1], на которых схематично изображены задания и указан номер станции. Такой подход к организации урока помогает сократить время на подготовку рабочих мест, а также на объяснение упражнений. Облегчает обучение последовательности выполнения [сверху вниз] общеразвивающих упражнений. Организуя уроки по методу круговой тренировки, используются ранее разученные упражнения, и только на одной станции дается новое упражнение, которое объясняется и показывается учителем перед распределением детей по станциям. В ходе урока учитель выполняет страховку именно на станции с новым упражнением, параллельно контролируя выполнение заданий на других станциях. Для распределения детей по станциям используется расчет по количеству станций, начиная с первого класса. В каждой группе назначается старший, задача которого следить за соблюдением дистанций, правильности выполнения, дисциплины, как правило, это наиболее физически развитый учащийся, обладающий дисциплиной и хорошими организаторскими способностями. Проводя уроки в начальной

школе можно добиться большой плотности урока, роста интереса детей к занятиям, благодаря проведению упражнений поточно по методу круговой тренировки. Для вводной части урока тщательно подбираются упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата. При этом упражнения в комплексе располагаются по возрастающей нагрузке. Начиная с упражнений, характерных для горизонтальных положений тела, где задействованы крупные мышцы спины, груди, живота, далее – тазового пояса, ног. Далее следуют упражнения, требующие вертикального положения тела. Затем переход к упражнениям, включающим в себя ходьбу, подскоки, прыжки – к движениям более быстрым, чем предыдущие, взрывным.

Применение бега или подскоков в начале занятия крайне нежелательно, поскольку резкое повышение нагрузки негативно воздействует на организм ребенка, сердечно-сосудистую систему и мозг. Многие двигательные задачи решаются на уроках с помощью подвижных игр. С учетом этих требований используются комплексы упражнений для 1-4-х классов. Уроки физической культуры с использованием метода круговой тренировки представлен в Приложении 5.

В 5-9-х классах уроки выстраиваются с учетом возрастных особенностей. К 14-15 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, т.к. в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных качеств используются технически несложные упражнения, позволяющие обратить внимание учащихся на быстроту выполнения. Например, бег на дистанцию 30-60 метров с предельной скоростью. Оптимальная нагрузка – 2-4 повторения через 20-30 секунд в двух сериях, интервалы между сериями 60-90 секунд. ЧСС после выполнения двух серий 170-180 ударов в минуту. Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения, которые требуют проявления скоростных и скоростно-силовых качеств, выполняются в

максимально возможном темпе. Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10 до 25 секунд или в двух- трех сериях с интервалами отдыха 45-60 секунд между ними [ЧСС в зависимости от нагрузки -110-180 ударов в минуту]. Это такие упражнения как прыжок в длину с места, прыжки в приседе. К подростковому и, в особенности к юношескому возрасту создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Для развития силовых качеств используются преимущественно упражнения динамического характера, локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы. Величина нагрузки в основном составляет 10-12 повторений в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 40-60 секунд [ЧСС до 140-170 ударов в минуту]. Это такие упражнения как: сгибание, разгибание рук в висе [в висе лежа – девочки], в упоре лежа, упражнения с гирями. Все эти упражнения варьирую в зависимости от уровня физической подготовки учащихся. Например, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на повышенной опоре – для учащихся со слабой физической подготовкой, а сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – для учащихся с высоким уровнем физической подготовки. Для развития выносливости использую такие упражнения как прыжки через гимнастическую скакалку, бег на длинную дистанцию. Упражнения для развития физических качеств необходимо использовать в следующей последовательности: в начале основной части урока должны быть предусмотрены упражнения для развития быстроты, затем – силы и выносливости. Хотя в зависимости от поставленных задач урока силовые упражнения могут выполняться раньше скоростных. Все вышеназванные упражнения направлены на всестороннее развитие физических качеств, время, отведенное в каждом уроке на них, составляет 10-15 минут, а для старших классов 18-20 минут.

Проводя уроки по разделу “Гимнастика”, используется работа группами по методу круговой тренировки. В каждой группе назначается старший [наиболее подготовленный учащейся] и даются комплексы из 4-5 упражнений. Для мальчиков и девочек комплексы упражнений формируются согласно программным требованиям. По разделу “Гимнастика” формируются комплексы

упражнений [Приложение №8], с помощью которых осуществляется подготовка к акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, висом и упорам. Такой подход позволяет охватить большой объем учебного материала на уроке и способствует воздействию на различные группы мышц.

В ходе уроков по разделу “Спортивные игры” ошибочно формировать программы “урока обучения”, “урока закрепления”, “урока повторения”. В ходе уроков данного раздела реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе при этом обучения должно быть “каскадным”: одни двигательные действия только начинают развиваться, другие – совершенствуют, третьи – автоматизируют.

Поскольку учебный материал в данном разделе дети усваивают не одинаково и уже на первом году занятий выявляются ученики с разной степенью подготовленности, нецелесообразно откладывать на потом работу по устранению недостатков в технике отстающих. Ставя общую задачу урока для всего класса, желательно определить задачи как для более подготовленных, так и для отстающих учеников. Дифференцированное обучение можно проводить во время работы по станциям, сформировав группы по их подготовленности и комбинируя круговую тренировку с конкретными заданиями для каждой группы. Эта форма занятий позволяет повысить плотность урока и больше времени уделять каждому ученику. Работа по станциям проводится в виде круговой тренировки, сформировав группы с учетом подготовленности учеников, предлагаются им упражнения разной степени сложности. В работе со слабыми учениками, помимо детских надувных мячей или мячей из баскетбольных камер, можно использовать обычные воздушные шары, которые, как раздаточный материал лучше использовать только при работе по станциям, где их потребуется не более 4 -6 штук.

Интересно и разнообразно выстраиваются уроки лыжной подготовки методом “круговой тренировки”. Все организационные вопросы решаются в школе или во время передвижения к месту занятия. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи. “Круговая

тренировка” на учебной лыжне предусматривает наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.

Примерный комплекс упражнений для “круговой тренировки” по лыжной подготовке [Приложение №10].

Конспект урока физической культуры с использованием метода круговой тренировки представлен в Приложении 4.

2.5 ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Творческий талант учителя, как мастера, раскрывается тогда, когда на каждом уроке ему удастся увлечь ребенка в мир неизвестного, заинтересовать его настолько, чтобы ему самому захотелось познать новое, самому решить поставленную перед ним проблему или задачу. В учебном процессе помимо стандартных методов используются нестандартные методы обучения.

Итак, современная школа ориентируется и предполагает деятельность творческую, связанную с развитием индивидуальных задатков учащихся, их познавательной активности, способности самостоятельно решать нестандартные задачи. Активное введение в традиционный учебный процесс разнообразных развивающих занятий, направленных на развитие личностно-мотивационных сфер ребёнка. Введение в школьную программу нетрадиционных методов преподавания имеет цель углубленно расширить учебный процесс и, не отрываясь от проблем обучения и воспитания, развить личностные качества ребёнка.

Нестандартные методы на уроке – это интересная, необычная форма предоставления материала на занятии. Она развивает у учащегося интерес к самообучению, творчеству, умение в нестандартной форме оригинально мыслить и само выражаться. На таких занятиях учащиеся не просто развиваются, а пытаются донести с помощью нестандартного инвентаря вместе

с учителем основной материал урока. Таким образом, они принимают активное участие в ходе урока. Многообразие типов нестандартных уроков позволяет использовать их на всех ступенях образования детей. А внедрение новых технологий в учебный процесс позволяет придумывать новые нестандартные уроки. При проведении занятий нужно избегать штампов и стандарта, использовать элементы нового, которые оживляют занятия. Например, строить учащихся по диагонали, а также в две шеренги или на новом месте.

Общеразвивающие упражнения на месте ученики выполняют неохотно. Поэтому нужно проводить разминку в движении, с различными предметами, в парах, разминка командная, круговая, угловая, по диагонали, дугами, звездочкой, индивидуальная, классом по очереди и чаще всего под музыкальное сопровождение.

Ритмическая гимнастика является общедоступным, высокоэффективным эмоциональным видом спорта и видом оздоровительной физической культуры. Кроме этого, она способствует повышению физической работоспособности, создает ощущение физического и психического расслабления, развивает чувство ритма и темпа, грациозность, элегантность и дает занимающимся возможность чувствовать себя увереннее и сильнее, а чувство удовлетворенности повышает интерес к занятиям, благодаря чему волевые усилия не ослабевают, а укрепляются и все это приводит к ситуации успеха на уроке.

Нетрадиционные методы на уроках надо ввести в систему и тогда полезность их будет видна, случайно проведённые уроки не дадут полной отдачи. Надо экспериментировать, больше давать детям самостоятельности, это помогает им преодолеть страх при выполнении сложных физических упражнений, даже тех, которые они часто, не могут сделать по заданию учителя. Такие уроки не только позволяют ученикам быстрее и лучше усваивать учебный материал, но содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное,

нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка и прививает им любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Успешное решение поставленных задач зависит от организации самого учебно-воспитательного процесса, в котором определяющее место будет отведено активным методам обучения. Активность необходимо рассматривать как психическое качество, черту характера человека, выражающуюся в его усиленной деятельности. Активные формы и методы обучения стимулируют деятельность учащихся при выполнении всех этапов усвоения учебного материала. Активные методы обучения выступают в том случае, когда максимально повышается уровень познавательной активности, развивается стойкий познавательный интерес. Данная технология (активные методы обучения) стимулирует познавательную деятельность, которая строится на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы. Ничто так не формирует УУД как использование активных методов обучения на уроках физкультуры. Например, в 1 классе в начале урока, вместо традиционного приветствия детей, можно начинать урок с метода: «Физкульт – привет», можно настроить детей на сотрудничество, работу в команде, заряжаю их позитивной энергией и положительными эмоциями. Детям это очень нравится, и если следующий урок начинаю, традиционно ученики напоминают и просят «Физкульт-привет». Так же заканчиваю урок методом «Физкульт-ура», с похожей технологией. Для снятия усталости и напряжения применяю метод «Электрическая цепь». Знакомство первоклассников со спортивными играми, можно провести методом «Страна многообразия мячей». Для перестроения учащихся в четыре команды, можно использовать метод «Периметр»- не обычно, оригинально. Метод «Оценка соседу», учит оценивать друг друга, видеть ошибки, рассуждать. Все активные методы обучения очень гибкие, их можно применять во всех классах, в разных условиях и возрастных группах, а так же для работы с детьми с разными психологическими особенностями. Учителя физической культуры могут использовать различные активные методы обучения.

Метод «Электрическая цепь». Учащиеся стоят в двух командах, взявшись за руки, команды расположены лицом друг к другу, в центре зала лежит мяч, учитель держит за руки первых участников, в какой то момент учитель, одновременно, сжимает руки обоим ученикам, посылая «импульс» по командам, задача учащихся точно так же передать «импульс» до последнего ученика, последний должен быстро взять мяч в руки, показывая чья команда вперёд закончила задание. Всё упражнение выполняют молча.

Метод «Страна многообразия мячей». Учащиеся построены в колонну по 4, учитель предлагает задания с разными мячами. Первое задание перенести мяч: второе-катить мяч ногой; третье- катить мяч рукой; четвёртое- перенести теннисный мяч на ракетке; пятое- добежать до мяча, с закрытыми глазами определить какой это мяч(баскетбольный, волейбольный, футбольный), мячи постоянно меняют помощники- освобождённые, выполнив все задания, подведём итог, какие спортивные игры мы узнали? Дать домашнее задание, узнать правила этих спортивных игр.

Метод «Периметр». Учащиеся рассчитываются на 1,2,3,4, далее 1е перебегают на одну сторону площадки, 2е на другую, 3е на третью сторону, 4е стоят на месте. Обозначить линии куда встают ученики по периметру.

Метод «Оценка соседу». Учащиеся стоят в кругу, учитель предлагает ученикам оценить работу на уроке «соседа» слева, проговаривая только положительную сторону, какую оценку бы поставил, почему?

Конспект урока с использованием нестандартных активных методов физического воспитания представлен в Приложении 5.

Таким образом, каждый педагог должен соблюдать общие требования к методам обучения. Целесообразность применения того или иного метода в каждом конкретном случае обеспечивается соблюдением ряда требований:

1. Соответствие поставленной задаче обучения. Отсутствие конкретных задач не позволяет правильно подобрать и методы обучения.
2. Обеспечение воспитывающего характера обучения. Каждый выбранный метод должен оцениваться не только с точки зрения обеспечения

- эффективности процесса обучения данному двигательному действию, но и с позиции требований задач коммунистического воспитания.
3. Применение методов должно опираться на соответствие и реализацию всей системы принципов обучения. Недопустимо односторонне толковать связь метода с отдельно взятым принципом.
 4. Соответствие специфике учебного материала. Существует определенная зависимость методов обучения от вида физических упражнений. В некоторых случаях целесообразно ограничиться только методами слова, в других, при более сложных заданиях, придется прибегнуть и к методу показа. Игровые, гимнастические, спортивные и туристические упражнения не имеют собственных методов обучения. Они одинаковы для всех видов физических упражнений. Вместе с тем, каждый из этих видов в какой-то мере склонен к использованию одних методических приемов и в меньшей мере к использованию других. И конечно, чем такая зависимость теснее, тем результат обучения может быть лучше.
 5. Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности учеников. Например, для хорошо подготовленных учеников при изучении некоторых двигательных действий нецелесообразно использовать метод разучивания по частям, а менее подготовленным придется начать освоение этого действия с подводящих упражнений.
 6. Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям учителя. Разумеется, каждый педагог должен владеть всеми методами обучения в полном объеме.
 7. Соответствие условиям занятий. Например, обучая лазанью по канату и располагая при этом двумя-тремя канатами, было бы нерационально использовать метод разучивания в целом. В данном случае плотность занятия была бы очень низкой. Учитель должен продумать и применение методов слова в зависимости от акустических свойств зала, размеров площадки.
 8. Разнообразие методов. Ни один из методов не может быть признан единственным и основным, универсальным. При разнообразных методах достигаются большие успехи в обучении. Следует помнить, что не существует

плохих методов. Каждый метод обучения по-своему хорош. Делают же их плохими неграмотные учителя. То, что эффективно действует в одних педагогических ситуациях, может оказаться совершенно бесполезным, даже вредным, в других. Вот почему в педагогическом процессе необходимо использовать системы методов обучения. В этих системах максимально должны использоваться сильные стороны методов и нейтрализоваться слабые. Это положение находит подтверждение в практике учебно-воспитательной работы, когда показ сочетается с объяснением, а объяснение включает описание, указание и т.д. Методов, одинаково пригодных для всех занимающихся и для всех условий работы, не существует. Возведение какого-либо метода в универсальный ограничивает творческую инициативу учителя, не позволяет использовать все возможности учеников. Эта мысль образно выражена П.Ф. Лесгафтом: «Можно сказать: «Метод – это я». Способ заключается в том, что образованный и понимающий педагог сам вносит в свое дело».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методы обучения - это способы взаимосвязанной деятельности учащихся и педагогов, направленные на решение задач учебно-воспитательного процесса. Таким образом, методы обучения - совокупность способов и приемов педагогической работы для развития каких-либо навыков, умений и качеств учащихся, их корректировки и совершенствования.

Физическое развитие происходит гармонично при условии реализации описанных выше механизмов формирования физических качеств путем адекватной систематической психофизической нагрузки в виде специально подобранных упражнений, игр и других учебно-методических мероприятий.

Наиболее сильно влияют на повышение уровня физической подготовки школьного возраста методы, формирующие его сознание. С помощью последних у учащихся формируются знания, потребности, личные качества, способствующие их правильному физическому и общему развитию. Стимулирующее значение имеют осуждение, одобрение, соревнование и контроль за выполнением режима и норм развития школьника.

По итогам работы, цель работы: показать эффективное использование методов физического воспитания на уроках физической культуры, была успешно достигнута, путём решения следующих задач.

Была раскрыта сущность методов обучения, их классификация, дана характеристика общедидактических методов обучения, рассмотрены условия выбора эффективных методов обучения физической культуре, показана роль игровых методов на уроках физической культуры, раскрыта эффективность применения соревновательного метода, рассмотрен метод круговой тренировки

как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.А.Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – Санкт Петербург : ЛГОУ, 2019 г.

2. Бальсевич В. К. Обучение спортивным движениям / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев, 2018 г.

3. Бернштейн А. Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / А.Н. Бернштейн. – Москва, 2018 г.

4. Благуш П. К. О теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – Москва : Физкультура и спорт, 2019 г.

5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 2019 г.

6. Булкин В. А. Развитие силы и быстроты у подростков, средствами и методами физического воспитания / В.А. Булкин. – Москва : Академия, 2019 г.

7. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов - на - Дону: Феникс, 2018 г.

8. Вишнева, Л.В. Цель деятельности и освоения двигательных действий / Л. В. Вишнева. – Физкультура в школе, 2019 г.

9. Горшенков С. С. Развитие двигательной функции детей и подростков под влиянием занятий спортом в секции общей физической подготовки / С. С. Горшенков. – Москва, 2019 г.

10. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – Москва: Физкультура и Спорт, 2018 г.

11. Дмитриев С. В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия / С.В. Дмитриев. – Нижний Новгород: Издательство НГПУ, 2018 г.

12. Донской А. А. Законы движений в спорте / А.А. Донской. – Москва: Физкультура и спорт, 2018 г.

13. Железняков А. Г. Исследование комплексного подхода в развитии физических способностей подростков / А.Г. Железняков, Н.А. Князев, А.Н. Гонтаренко / Физкультурное образование: научно-методический журнал, 2020 г.

14. Каледин С. В. Рациональное чередование упражнений развития быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками / С. В. Каледин, Г.С. Ласин, И.А. Щербакова // Проблемы юношеского спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 2019 г.

15. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2018 г.

16. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2019 г.

17. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям /А.Н. Лапутин. – Киев, 2020 г.

18. Мазнеченко В. Д. Обучение движениям (двигательным действиям): Теория и методика физического воспитания / В. Д. Мазнеченко. – Москва, 2021 г.

19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов /Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и Спорт, 2018 г.
20. Матвеева Л. П. Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеева. – Москва: Физкультура и Спорт, 2021 г.
21. Мейксона Г. В. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. В. Мейксона, Г. П. Богдановой. – Москва: Просвещение, 2018 г.
22. Семенов Г. А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки / Г.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2019 г.
23. Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: сб. науч. труд. – Санкт Петербург, 2020 г.
24. Фомин В. А. Возрастные основы физического воспитания / В. А. Фомин, В. П. Филин. – Москва, 2021 г.
25. Шитикова Г. Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: учебное пособие / Г.Ф. Шитикова. – Санкт Петербург, 2021 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Таблицы «Методы обучения физической культуре».

Приложение 2. Конспект урока физической культуры с использованием методов строго регламентированного упражнения

Приложение 3. Конспект урока физической культуры с использованием игрового метода физического воспитания

Приложение 4. Конспект урока с физической культуры использованием соревновательного метода физического воспитания

Приложение 5. Конспект урока физической культуры с использованием метода круговой тренировки

Приложение 6. Конспект урока физической культуры с использованием активных методов физического воспитания

Приложение 7. Выступление на школьном методическом объединении учителей физической культуры на тему «Активные методы обучения физической культуре»

Приложение 8. Презентация к выступлению на школьном методическом объединении учителей физической культуры на тему «Активные методы обучения физической культуре»

Приложение 9. Буклет «Активные методы обучения физической культуре»

Таблицы «Методы обучения физической культуре»

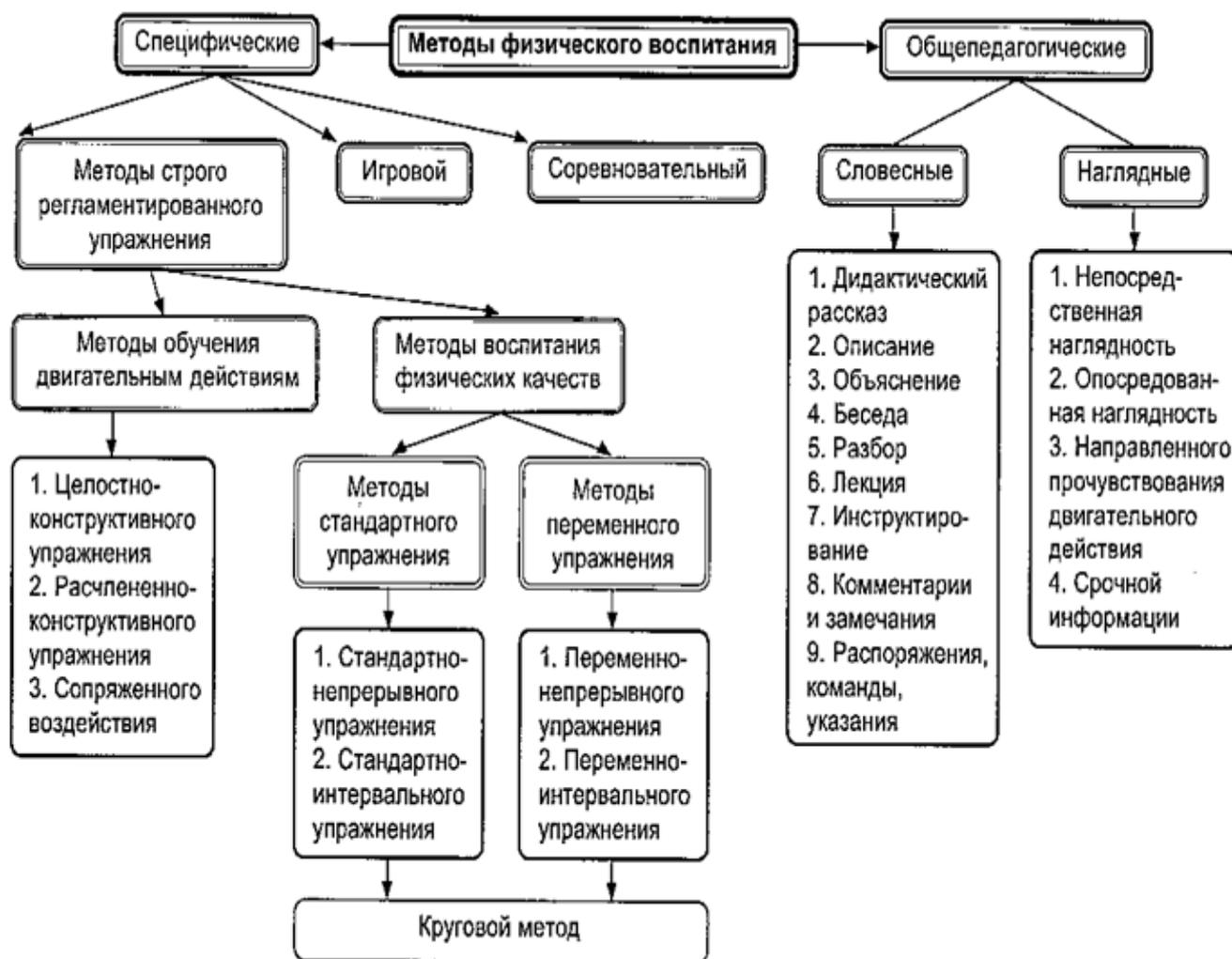


Рис. 4. Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании

Методы организации занимающихся в процессе физического воспитания



**Конспект урока физической культуры с использованием методов
строго регламентированного упражнения**

Тема урока: Передача мяча в баскетболе из-за головы, от груди и от плеча

Тип урока: Комбинированный

Задачи урока:

1. Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
2. Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений с волейбольным мячом
3. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, пропагандировать ЗОЖ.

Планируемые результаты:

Предметные:

1. Совершенствовать двигательные действия на основе правил игровых заданий.
2. Совершенствовать строевые упражнения.
3. Закреплять понятия двигательных действий.
4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.

Метапредметные:

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

4. Развивать умения выполнять упражнения на гимнастической скамье на высоком качественном уровне.

Личностные:

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
2. Формировать мотивацию учебной деятельности.

Время проведения:

25.03.2022г

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь и оборудование: Свисток, мячи, баскетбольный щит и кольцо

Часть урока (продолжительность)	Содержание	Длительность, дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Подготовительная ~10'	<p>1. Организация учащихся к уроку, построение по звуковому сигналу. «В одну шеренгу становись!»</p> <p>2. «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Здравствуйте, ребята, меня зовут Никита Александрович, тема сегодняшнего урока «Передача мяча в баскетболе из-за головы, от груди и от плеча »</p> <p>«Класс, Напра-во!»</p> <p>«Кругом!» «Нале-во!», «Нале-во!», «Налево в обход шагом – Марш!»</p> <p>3. Ходьба Виды ходьбы:</p> <p>1) На носках «Руки на пояс ставь, на носках – Марш!»,</p> <p>2) На пятках «Руки за голову ставь, на пятках – Марш!»,</p> <p>4. Бег, упражнения в беге по заданию, бег с переходом на ходьбу</p> <p>1) Обычный бег «Бегом – Марш!»</p> <p>2) С высоким подниманием бедра «С высоким подниманием бедра – Марш!» «Бегом – Марш!» «Шагом – Марш!» «Бегом – Марш!»</p> <p>3) С захлестыванием голени «С захлестыванием голени – Марш!»</p> <p>4) Приставными шагами</p>	<p>15''</p> <p>30''</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Метод организации (МО): фронтальный (одновременный).</p> <p>Методические указания (МУ): Обратить внимание на внешний вид учащихся</p> <p>МУ: Подбородок выше, спина прямая</p> <p>МУ: Спина прямая, голова смотрит прямо. МУ: Спина прямая, чаще поднимаем бедра.</p> <p>МУ: Дистанция между учащимися ~1,5м</p> <p>МУ: Спина прямая</p>

	<p>правым боком «Приставными шагами правым боком – Марш!»</p> <p>5) Приставными шагами левым боком «Приставными шагами левым боком – Марш!»</p> <p>5. Ходьба и восстановление дыхания «Шагом – Марш!», «Подъём на носки руки через стороны вверх – вдох, руки вниз - выдох». «Направляющий на месте!» «На месте – стой!» На «4-2- на месте рассчитайся!», «По расчету становись!»</p> <p>6.Общеразвивающие упражнения: 1. Наклоны головы И.п – о.с: 1 – наклон головы вперёд, 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы влево, 4 – наклон головы вправо. 2. Рывки руками И.п – ноги на ширине плеч, руки перед грудью: 1-2 – рывки согнутым руками перед грудью 3-4 – рывки прямыми руками в стороны 3. Круговые вращения в плечевом суставе И.п – ноги на ширине плеч, руки к плечам: 1-4 - круговые вращения в плечевом суставе вперед 5-8 - круговые вращения в плечевом суставе назад. 4. Вращение тазобедренным суставом И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-4- вращение в левую сторону 5-8 – вращение в правую сторону 5. Выпады вперед И.п. - ноги на ширине плеч,</p>	<p>15”</p> <p>5’</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>МУ: Спина прямая</p> <p>МУ: Спина прямая</p> <p>Команды: «Исходное положение принять!» «Упражнение начинай!», «Закончили!»</p> <p>МУ: Упражнения выполняем не резко, но с максимальной амплитудой</p>
--	--	---	--

<p>Основная ~30'</p>	<p>1- Выпад левой ногой вперед 2- И.п. 3-Выпад правой ногой вперед. 4 – И.п. 6. Прыжки И.п – о.с 1-4 – прыжки на левой ноге 5-8 – прыжки на правой ноге «Кругом!», «На свои места шагом марш!»</p> <p>Объяснение техники: От груди: две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. Из-за головы: поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде. От плеча: В исходном положении перед передачей мяч лежит на кисти правой руки, туловище повернуто вполборота к партнеру, ноги расставлены. Для замаха кисть с мячом отводится назад к плечу, тяжесть тела передается на правую ногу.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <p>1.Выполняем имитацию паса из-за головы, от груди и от</p>	<p>6-8 раз</p> <p>20'</p>	<p>МУ: Учитель объясняет каждое упражнение и</p>
--------------------------	--	---------------------------	--

--	--	--	--

Приложение 3.

**Конспект урока физической культуры с использованием игрового
метода физического воспитания**

Тема урока: Обучение техники одновременно одношажного хода

Тип урока: Комбинированный

Задачи урока:

1. Обучить детей технике выполнения одновременно одношажного хода
2. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.
3. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, пропагандировать ЗОЖ.

Планируемые результаты:

Предметные:

1. Совершенствовать двигательные действия на основе правил игровых заданий.
2. Совершенствовать строевые упражнения.
3. Закреплять понятия двигательных действий.
4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.

Метапредметные:

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.

3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Личностные:

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
2. Формировать мотивацию учебной деятельности.

Время проведения:

28.01.2022г

Место проведения: Учебная площадка

Инвентарь и оборудование: Лыжи, секундомер и палки

Часть урока (продолжительность)	Содержание	Длительность, дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная ~10'	<p>1. Организация учащихся к уроку, построение по звуковому сигналу. «В одну шеренгу становись!»</p> <p>2. «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку расчитайся!», «Здравствуйте, ребята, меня зовут Святослав Сергеевич, тема сегодняшнего урока «Обучение техники одновременно одношажного хода»</p> <p>«Класс, Напра-во!»</p> <p>«Кругом!» «Нале-во!», «Нале-во!», «Налево в обход шагом – Марш!»</p> <p>«Положить лыжи и палки!»</p> <p>«На 4 2 на-месте расчитайся!», «По расчёту становись!»</p> <p>«На вытянутые руки разомкнись!»</p> <p>3.Комплекс общеразвивающих упражнений</p> <p>1)И.п.-о.с. На 1-2 потянуться вверх, подняться на носки, руки вверх На 3-4 медленно вернуться в и.п. «И.п. принять, упражнение начинай!»</p> <p>2)И.п.-о.с. На 1 руки вперёд На 2 руки вверх На 3 в стороны На 4 и.п. «И.п. принять,</p>	<p>15''</p> <p>30''</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>15''</p>	<p>Метод организации (МО): фронтальный (одновременный).</p> <p>Методические указания (МУ): Обратить внимание на внешний вид учащихся</p> <p>МУ:Сделать глубокий вдох носом</p> <p>МУ:Руки прямые</p> <p>МУ:Руки прямые,</p>

Основная ~30'	упражнение начинай!» 3)И.п.-ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу На 1-2-рывки руками На 3-4-рывки со сменой рук «И.п. принять, упражнение начинай!»	5'	выполнять под счёт
	4)И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд На 1 поворот вправо На 2 и.п. На 3 поворот влево На 4 и.п. «И.п. принять, упражнение начинай!»	6-8 раз	МУ:Ноги не сгибаются в колене
	5)И.п.- ноги шире плеч, руки на пояс На 1 наклон к правой На 2 и.п. На 3 наклон к левой На 4 и.п. «И.п. принять, упражнение начинай!»	6-8 раз	МУ:Ноги не сгибаются в колене, спину ровно
	6)И.п.-ноги на ширине плеч, руки вперёд На 1 присед На 2 и.п. «И.п. принять, упражнение начинай!»	6-8 раз	МУ:Присед ниже
	7)И.п.-ноги вместе, руки на пояс На 1-2-прыжки на правой ноге; На 3-4-прыжки на левой ноге. «И.п. принять, упражнение начинай!»	6-8 раз	МУ:Выполнять под счёт
		20'	МУ: Обращать внимание на правильный вынос и постановку палок, сильный,

<p style="text-align: center;">Заключительная 5'</p>	<p>Объяснение техники одновременно одношажного хода: руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).</p> <p>2. Прохождение дистанции, используя одновременный одношажный ход</p> <p>3. Подвижная игра «Кто дальше» Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.</p> <p>1. Построение в одну шеренгу. «В одну шеренгу становись!», «Снять лыжи!», «Очистить лыжи!»</p> <p>2. Подведение итогов, выдача домашнего задания. «Кто мне скажет,</p>	<p style="text-align: center;">4'</p> <p style="text-align: center;">15''</p> <p style="text-align: center;">15''</p>	<p>законченный толчок палками и нерезкое выпрямление туловища</p> <p>Выигрывают те, кого ни разу не осалили</p>
--	--	---	---

	<p>какой ход мы с вами сегодня изучали и как его выполнять?»</p> <p>«Домашнее задание вспомнить какие есть виды хода в лыжах и как они выполняются»</p> <p>3. «Нале-во!» «За направляющим в школу шагом- Марш!»</p>		
--	---	--	--