

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое  
образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

## **Структура МУ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Тема 1. Методика физической культуры как наука и учебный предмет

Тема 2. Планирование процесса физического воспитания

Тема 3. Организация и построение занятий в физическом воспитании

Тема 4. Методика совершенствования и контроля уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности учащихся.

Тема 5. Контроль и учет в физическом воспитании

Тема 6. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе

Тема 7. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

Тема 8. Общая характеристика современных образовательных технологий в физическом воспитании.

Тема 9. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.

Тема 10. Использование игровых технологий с учетом возрастных особенностей.

Тема 11. Использование проектной технологии обучения.

Тема 12. Технологии уровневой дифференциации.

Тема 13. Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры.

Тема 14. Личностно-ориентированное обучение.

Тема 15. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

Тема 16. Принципы спортивной тренировки.

Тема 17. Основы периодизации спортивной тренировки

Тема 18. Методика отбора в подготовке спортсменов

Тема 19. Основы организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и спорта

Тема 20. Обработка и интерпретация результатов научного исследования

в сфере физической культуры

Тема 21. Оформление результатов научного исследования в сфере физической культуры

## ВВЕДЕНИЕ

Методические указания содержат программный материал дисциплины «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленности (профилю) Физическая культура.

**Целью дисциплины «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»** является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущего учителя физической культуры в различных видах профессиональной деятельности; усвоение необходимых знаний, владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки в области физической культуры.

Формируемые компетенции: ОПК-1, ОПК-2 ОПК-5, ОПК-7.

В результате освоения дисциплины должен:

### ОПК-1

Знать: приоритетные направления развития системы образования ИД-1ОПК-1 знает приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, законодательные документы о правах ребенка, актуальные вопросы трудового законодательства; конвенцию о правах ребенка.

ИД-2ОПК-1 умеет применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики.

ИД-3ОПК-1 владеет навыками по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики – в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего образования – в части анализа содержания 10 современных подходов к организации и функционированию системы общего образования.

### ОПК-2

ИД-1ОПК-2 знает историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы дидактики, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий; пути достижения образовательных результатов в области ИКТ

ИД-2ОПК-2 умеет классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде

ИД-3ОПК-2 владеет приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средствами формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ); приемами реализации ИКТ: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне; на уровне преподаваемого(ых) предметов (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность в соответствующей области человеческой деятельности)

#### ОПК-5

ИД-1ОПК-5 знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися

ИД-2ОПК-5 умеет применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся

ИД-3ОПК-5 владеет действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися

#### ОПК-7

ИД-1ОПК-7 знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью; закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ

ИД-2ОПК-7 умеет выбирать формы, методы, приемы взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации.

ИД-3ОПК-7 владеет навыками выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития; действиями взаимодействия с другими членами педагогического коллектива.

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** является одной из доминирующих профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки

44.03.01 Педагогическое образование , направленности (профилю) Физическая культура. Через свое содержание она призвана обеспечить у студентов профессиональное мировоззрение, необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности в сфере физической культуры, выявить в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Тема 1. Методика физической культуры как наука и учебный предмет**

**Цель:** определить место и значение дисциплины в процессе профессиональной подготовки бакалавра физической культуры

**Актуальность:** основана на необходимости обоснования места и значения дисциплины в процессе профессиональной подготовки бакалавра физической культуры.

#### **Теоретическая часть**

Курс «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» (МФК) является общепрофилирующей дисциплиной институтов и академий физической культуры. Он излагает единые для всех специализаций научно-методические основы профессионально-педагогической деятельности, обеспечивает фундаментальную теоретическую и общеметодическую подготовку выпускников по профилю «Физическая культура».

Освоение МФК является необходимой предпосылкой реализации квалификационных требований к учителю физической культуры. МФК вооружает бакалавров необходимыми знаниями для их практической деятельности. Глубокая теоретическая подготовка создает основу для педагогического творчества выпускников.

#### **1 Предмет МФК**

**Н а у к а** - объективное, проверенное практикой общественное знание о явлениях реальной действительности.

**У ч е б н а я д и с ц и п л и н а** - адаптированное, приспособленное к целям обучения изложение основ науки и способов их освоения и применения (в профессиональной деятельности специалиста).

**Т е о р и я** - обобщенное отражение действительности и система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования каких-либо явлений реальной действительности в определенной сфере человеческой практики. Теория ФК - система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования физических упражнений в активной двигательной деятельности.

**М е т о д и к а** - свод правил (система предписаний или технология) по использованию, познанию или преобразованию физических упражнений (объекта исследований) в практике.

Любая наука имеет свой предмет изучения. Специфика объекта или предметной области зачастую указывается в названии науки:

- анатомия человека, физиология человека - по объекту;
- психология спорта, физиология спорта - предметная область;
- теория физического воспитания - предмет профессиональной деятельности.

МФК как научная дисциплина – отрасль науки, в которой объект изучения – физические упражнения, предмет – научно-методические основы познания и применения объекта, предметная область знаний – активная

двигательная деятельность («реакция» человека на выполнение физических упражнений).

МФК интегрирует «теорию» и «методику» в одной дисциплине, так как изолировано существовать и развиваться ни одна из них не может. Теория представляет систему научных положений, отражающих сущность физической рекреации, физического воспитания и спортивной тренировки и являющихся достоянием методики.

Методика, в свою очередь, реализует эти положения в виде системы педагогических рекомендаций, превращая общие теоретические положения в конкретные действия педагога-тренера и занимающихся. Методика устанавливает частные закономерности, присущие конкретному педагогическому процессу (методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, взрослого населения, профессиональной физической подготовки и т.д. – частные методики) и, таким образом, создает базу для теоретических обобщений.

МФК изучает и объясняет закономерности, условия и формы применения физических упражнений в области:

- физической рекреации (укрепление и сохранение здоровья);
- физического воспитания (развитие двигательных способностей);
- спорта (достижение высоких результатов);
- разрабатывает рекомендации по отбору и распределению физических упражнений, использованию и применению их в практике физической культуры.

В целом МФК – это наука о закономерностях, условиях и способах рационального использования физических упражнений для развития и совершенствования двигательных возможностей человека.

## 2. Периодизация исторического развития науки

У истоков любой науки лежит противоречие между потребностями человека и возможностями их удовлетворения, а в ТМФК – между потребностями практики и уровнем развития научных знаний (так называемым осознанным эффектом упражнения и неосознанностью его получения). С осознания эффекта упражнения и начинается развитие науки о физическом воспитании, спорте, физической рекреации.

Физическое упражнение становится исходным пунктом и основной структурной единицей практики физической культуры. Физическое воспитание начинается лишь там, где человек сознательно использует физические упражнения для удовлетворения потребности в движении и для развития способностей к труду.

Все развитие науки о физической культуре идет по линии познания закономерностей, условий, способов и результатов применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях развития и совершенствования двигательных возможностей человека. Развитие ТМФК обусловлено развитием науки в целом и практики физического воспитания, а также развитием общественного производства.

Основные ступени и формы исторического развития науки:

1. Эмпирический период (3 век до н.э. – XVI столетие) – основан на накоплении практического опыта. В результате был разработан свод правил искусства физической подготовки и лечебной оздоровительной гимнастики. (Платон – закон упражнения; Филострат «Искусство гимнастики»; Меркуриалис «Искусство гимнастики» - дана первая классификация физических упражнений). У древних греков сложились основные формы и способы применения упражнений (методы).

2. Аналитический период (до конца XIX) века – обособление и дифференцировка направлений научных знаний: Фит «О системе физических упражнений», Песталоцци «Азбука суставных движений», Гутс-Мутс «Гимнастика для юношества», Лесгафт «Руководство по физическому образованию» - выделены основные виды упражнений. В результате было разработано передовое учение П.Ф.Лесгафта о физическом развитии и физическом образовании.

Предпосылки – разработка аналитического метода науки (Бэкон) и видов упражнений.

3. Прогностический период (XX столетие) – интеграция научных знаний в форме теории физического воспитания.

Развитие физиологии, системного метода, исследование эффекта воздействия на организм предшествовало становлению теории и методики физического воспитания: Лагранж «Физиология физических упражнений», Шмидт «Физиология телесных упражнений», Мак-Кензи «Физические упражнения в воспитании», Дюперрон «Теория физической культуры», Новиков «Теория физического воспитания», Матвеев «Основы спортивной тренировки».

В 1993 году на основе интеграции теории физического воспитания, теории спорта и теории физической рекреации была сформирована теория и методика физической культуры.

Периоды развития науки – это ступени восхождения в процессе познания закона упражнения и возможностей использования активных двигательных действий (физических упражнений) для развития двигательных возможностей человека. На каждой ступени происходит периодический возврат к познанию законов упражнения на более высоком уровне их постижения и применения.

Лидировали поочередно три направления развития научных знаний:

- о методах (способ повторения упражнений) – эмпирический период;
- о средствах (видовой состав) – аналитический период;
- о целях (функции упражнения) – прогностический период.

Но все три направления разворачивались на каждой ступени.

Эти моменты упражнения и определяют специфику ведущих направлений развития науки о физическом воспитании:

1) познание способов повторения и разработка методов физического воспитания;

2) познание видового состава упражнений как особых видов двигательных действий и разработка адекватных средств физического воспитания;

3) познание реальных функций эффекта воздействия упражнений на организм и разработка объективных целей и задач физического воспитания.

В эмпирический период ведущим было направление познания и разработки методов физического воспитания (52,4 %), в аналитическом – состава средств (48,3 %), в прогностический – эффекта воздействия и целей воспитания (45,5 %). Но на каждой ступени происходит периодический возврат к последовательной разработке всех трех направлений на новом, более высоком уровне развития науки.

Таким образом, при становлении и развитии науки различают две характерные тенденции:

1) дифференциация знаний по мере изучения отдельных свойств и сторон изучаемого объекта;

2) интеграция в систему знаний, отражающих объект как целое.

### 3. Система понятий учебной дисциплины

Предмет обучения и преподавание учебной дисциплины раскрывается в ее понятиях.

**П о н я т и е** – форма мышления, которая отражает существенные стороны и свойства явлений (совокупность современных знаний об явлении). **Т е р м и н** – определение (слово), которым они (стороны и свойства) обозначаются.

**С и с т е м а п о н я т и й** – упорядоченная совокупность определений, дающая целостное представление о специфике и взаимосвязи сторон объекта и предметной области знаний.

Для построения системы нужно выделить исходное понятие (исходный пункт). В МФК исходным понятием является физическое упражнение как основная структурная единица практики физического воспитания. Последующие понятия дополняют предыдущие и опираются на них. Система основных понятий отражает состав объекта, последовательность развертывания его сторон и свойств в ходе познания и применения.

**Ф и з и ч е с к и е у п р а ж н е н и я** – способ индивидуального развития человека, основанный на повторении двигательных действий и сопряженных с ними отношений (физиологических, биохимических, психических и др.) Л.П. Матвеев определяет физические упражнения как двигательные действия, используемые для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями. Результатом повторения физических упражнений будет физическое развитие и физическое образование индивидуума.

**Ф и з и ч е с к о е р а з в и т и е** – естественный процесс и результат изменения форм и функций организма под влиянием наследственности, условий жизни и физической активности (упражнения).

**Физическое образование** – это процесс и результат формирования двигательных умений и навыков на основе практического опыта и обучения.

Целенаправленное управление процессами физического развития и физического образования посредством – это физическое воспитание.

**Физическое воспитание** – целенаправленный, общественно организованный процесс развития и совершенствования двигательных возможностей человека посредством физических упражнений, оно включает в качестве своих основных сторон воспитание физических качеств (управление процессом физического развития) и обучение двигательным действиям (управление процессом физического образования).

Конечной целью физического воспитания является достижение физического совершенства и двигательной компетентности человека.

**Физическое совершенство** – оптимальный уровень физического развития, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма и физическую готовность к успешной трудовой и другим видам деятельности.

**Двигательная компетентность** (двигательный опыт) – показатель уровня физического образования. Характеризуется объемом и степенью освоения форм и способов осуществления активной двигательной деятельности.

Создание рациональных условий, форм и способов развития и сохранения двигательных возможностей человека лежит в основе возникновения и развития физической культуры и спорта.

**Физическая культура** – исторически сложившаяся совокупность условий, средств, способов и результатов физического совершенствования людей.

**Спорт** – игровая, состязательная двигательная деятельность, направленная на достижение высших результатов.

**Физическая рекреация** – активная двигательная деятельность людей, направленная на укрепление здоровья, сохранение работоспособности и продление творческого долголетия посредством использования рациональных форм физической активности.

**Система физического воспитания** – способ общественной организации социальной практики физического воспитания, спорта и физической рекреации населения. Она соответственно включает физкультурное образование (общее и специальное), спортивное движение и физкультурное движение как составляющие.

Система основных понятий раскрывает специфику и сущность профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Ее предметом служит формирование культуры двигательной деятельности человека и общества в процессе занятий физическими упражнениями, включая физическое воспитание, а также занятия оздоровительной физической культурой и спортом.

#### 4. Структура дисциплины

**Ст р у к т у р а** – это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих ее компонентов.

В структуре науки как системы знаний воспроизводится строение ее объекта. Объект МФК – физическое упражнение как основное средство формирования культуры двигательной деятельности и как наиболее распространенный ее элемент.

Основные формы использования физических упражнений: 1) физическое воспитание; 2) оздоровительная физическая культура (физическая рекреация); 3) спорт – образуют три особые составные части дисциплины. Эти формы выступают как основные направления реализации предметно-содержательной основы – культуры двигательной деятельности. В каждой из частей своя специфика: в ФВ – воспитание физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование личности; в теории спорта – физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; в ОФК – восстановление дееспособности организма, сохранение здоровья.

Основные уровни познания и применения физических упражнений (а также их воздействие на организм): 1) биологический (уровень движения); 2) психический (уровень деятельности) и 3) социальный (уровень поведения) – образуют три главных отдела каждой из составных частей дисциплины.

Основные стороны закона и эффекта упражнения: 1) совершенствование физических возможностей организма (физическое развитие) и 2) совершенствование двигательной деятельности (физическое образование) – образуют подразделы.

Условия формирования культуры двигательной деятельности – закономерности, цели, средства, методы – образуют самостоятельные главы в каждом из подразделов.

#### Структура учебного курса

Курс «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» для студентов факультета физической культуры включает следующие разделы:

1. Введение в физическую культуру (физическая культура, направления профессиональной деятельности специалистов, деятельность занимающихся).

2. Общая характеристика физического воспитания (задачи, средства, методы, принципы).

3. Содержание и методика физического воспитания (обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств).

4. Технология профессиональной деятельности специалистов (виды деятельности, планирование, организация занятий и контроль).

5. Возрастная педагогика (физическое воспитание дошкольников, в школе, в средних специальных и высших учебных заведениях, взрослого населения).

6. Прикладные формы физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная физическая культура).

7. Спорт (спорт как общественное явление, спортивные соревнования, спортивная тренировка, структура тренировочного процесса).

### **Вопросы и задания**

1. Место и сущность дисциплины МОиВФК в специальных учебных заведениях.

2. Периоды исторического развития науки.

3. Направления развития науки.

4. Основные понятия предмета.

5. Построение курса «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».

1. Классификация средств физического воспитания.

2. Историческая обусловленность развития физических упражнений.

3. Основные понятия и термины.

4. Физиологическое значение физических упражнений.

5. Содержание и форма физических упражнений.

6. Факторы, определяющие воздействие ФУ.

7. Техника физического упражнения.

8. Техника физического упражнения как биомеханическая структура.

9. Эффекты физического упражнения.

10. Классификация физических упражнений.

11. Вспомогательные средства физического упражнения.

## **Тема 2. Планирование процесса физического воспитания**

**Цель:** изучить закономерности планирования процесса физического воспитания.

**Актуальность:** значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные закономерности планирования процесса физического воспитания.

### **Теоретическая часть**

Педагогическое мастерство - это целостная многогранная деятельность педагогов, направленная на получение конечных результатов обучения и воспитания занимающихся. Оно основано на единстве знаний и высоко развитых умений. Современная педагогическая наука в соответствии с основными направлениями педагогической деятельности выделяет 5 групп педагогических умений: проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические.

Проектировочные умения - это умение планировать, определять цель и задачи. Конструктивные умения педагога - это умение моделировать, подбирать средства и методы. Они направлены на творческую переработку программного материала с учетом индивидуально-психологических особенностей занимающихся. Организаторские умения направлены на мобилизацию, координацию и взаимосвязь действий обучаемых в ходе учебно-тренировочного процесса. Организаторская деятельность - это практическая реализация проектировочной деятельности. Коммуникативные умения характеризуют отношения между преподавателем и занимающимися. Обязательным условием высокой контактности между преподавателем и занимающимися является педагогический такт. Гностические умения преподавателя - это познавательные умения процесса физического воспитания, умения провести анализ своей деятельности и деятельности занимающихся.

Все педагогические умения преподавателя-тренера проявляются в его деятельности в диалектическом единстве. Конструктивные же умения являются основой, базой его педагогической деятельности. Наиболее высоких результатов достигают те специалисты физической культуры, которые вдумчиво подходят к планированию и конструированию своей деятельности.

Планирование процесса физического воспитания и учебно-тренировочного процесса позволяет смотреть вперед, определять не только цели, но и конкретные задачи на определенные отрезки времени, а следовательно, выбирать наиболее целесообразные средства, методы, организационные формы, а также материально-техническое обеспечение занятий. В любой планомерной деятельности можно условно выделить 3 части: планирование - реализация запланированного - контроль. Это

разделение условно, т.к. в практике все эти операции взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга.

Планирование в области ФВ имеет свои особенности, т.к. прежде всего оно направлено на обучение двигательным действиям, содействует физическому развитию занимающихся наряду с решением воспитательных задач. Знание объективных закономерностей физического воспитания, соблюдение отражающих их принципов и научно-методических положений - необходимое условие педагогического планирования.

### **1. Общие требования, предъявляемые к планированию**

При разработке конкретных документов планирования следует придерживаться ряда требований: конкретности, реальности, систематичности, гибкости, всесторонности.

**К о н к р е т н о с т ь** планирования заключается в четком определении этапа обучения, детализации задач и в соответствии этим задачам подобранных средств. Из большого числа физических упражнений следует выбирать наиболее универсальные или, наоборот, избирательные, обеспечивающие максимальный педагогический эффект. Степень конкретности планирования во многом зависит от длительности этапа, на который оно рассчитано. Достаточно конкретно можно планировать процесс физического воспитания на короткий срок.

**Р е а л ь н о с т ь** (осуществимость) заключается в действительной возможности успешного выполнения планируемого при существующем уровне материально-технической оснащенности, бюджете времени. Реальность планирования тесно связана и с индивидуализацией процесса физического воспитания (учет индивидуальных возможностей занимающихся) и с соблюдением принципа доступности.

**С и с т е м а т и ч н о с т ь** (непрерывность) предусматривает планирование по циклам и обеспечивает преемственность в учебно-воспитательной работе. План на определенный цикл (четверть, год или период при занятиях спортом) должен опираться на предыдущие циклы и готовить к последующим. Тем самым действия педагога тесно взаимосвязаны на всех этапах процесса ФВ. Систематичность планирования позволяет реализовать на практике дидактический принцип систематичности в физическом воспитании.

**Г и б к о с т ь** (подвижность) планирования предполагает учет возможных изменений в условиях педагогического процесса и введение резервных допусков в плановые документы (может появиться новый спортивный зал, новые методики, дополнительное время). То есть, гибкость планирования предусматривает возможность варьирования задач, средств и методов при непредвиденных обстоятельствах. Разрабатываемый план и практически осуществляемый процесс ФВ реально не могут полностью совпадать. Несовпадение плана и полученных результатов может быть обусловлено тем, что:

- закономерности ФВ носят не однозначный, а вероятностный характер (т.е. они не переносятся механически, эти тенденции обладают вариативностью в зависимости от конкретных условий);

- наши знания об этих закономерностях не являются исчерпывающими;

- реальные жизненные ситуации, влияющие на ход ФВ, вариативны и подвижны.

Гибкость планирования заключается в регулярной корректировке плана и процесса его реализации с учетом полученных контрольных данных. В практике это получило название “Принцип перманентного планирования и контроля”.

В с е с т о р о н н о с т ь (комплексность) планирования предусматривает необходимость руководства общими принципами физического воспитания (системообразующими). В процессе планирования следует создавать благоприятные предпосылки для реализации принципов всестороннего и гармонического развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания. То есть необходимо планировать не только образовательные, но также воспитательные и оздоровительные задачи. Каждый педагог должен организовать целостный воспитательный процесс и планировать общевоспитательную работу.

В системе ФВ населения можно выделить ряд уровней планирования: федеральное (государственные комитеты, отделы министерств и ведомств и др.), региональное (краевые и областные органы и учреждения) и муниципальное (городские и районные структуры). Ведущая роль в планировании процесса ФВ принадлежит педагогу-тренеру, непосредственно осуществляющему этот процесс. Специалист, планируя, должен руководствоваться общеметодическими и специфическими принципами ФВ, соблюдать требования, предъявляемые к планированию.

## **2. Исходные данные и направления педагогического планирования процесса физического воспитания**

Приступая к планированию, необходимо предварительно получить и проанализировать определенные исходные данные. Необходимые данные планирования: общие отправные положения и установки (ОП и У), прикладные данные, конкретно-предпосылочные данные.

О б щ и е ОП и У включают директивные указания, нормативные требования и типовые программы для различного контингента населения. Они представляют целевые и рубежные установки, указывают основные рекомендационные средства, а типовые программы содержат также рекомендуемые объемы и организационные формы двигательной активности. Их необходимо адаптировать к условиям предстоящей деятельности и особенностям занимающихся.

Важнейшими отправными предпосылками и направляющей основой планирования являются:

- научно установленные закономерности процесса ФВ;

- результаты практического опыта работы.

**П р и к л а д н ы е д а н н ы е** - динамика возрастных изменений физического и общего развития. Они позволяют определить примерные сроки освоения нормативов и спортивных разрядов, наиболее целесообразные физические упражнения, соотношения нагрузки и отдыха.

**К о н к р е т н о п р е д п о с ы л о ч н ы е д а н н ы е.** Необходимые данные о конкретном состоянии занимающихся и степени их физической подготовленности получают 3-мя путями:

1) тестированием по официальным нормативам, исходным контрольным упражнениям (ПТУ, вузы);

2) по показателям врачебно-физкультурного обследования;

3) по физкультурно-анамнестическим сведениям (дает представление о ранее пройденных этапах физического воспитания).

Целесообразно также знать мотивационные установки обучаемых, их индивидуальные особенности.

К конкретным исходным данным планирования процесса физического воспитания относятся:

- данные о бюджете времени (на основные и дополнительные формы занятий ФУ);

- данные о внешних факторах, существенно влияющих на выполнение плана (календарь соревнований или сроки зачетных нормативов, характер основной производственной или учебной деятельности, данные материально-технического обеспечения).

**О с н о в н ы м и а с п е к т а м и** предметно-конструктивного планирования процесса ФВ являются:

- планирование результирующих показателей;

- планирование материала занятий и связанных с ними нагрузок;

- планирование методических подходов и общего порядка построения занятий.

**П л а н и р о в а н и е р е з у л ь т и р у ю щ и х п о к а з а т е л е й** предусматривает планирование конкретных итоговых и текущих показателей, по которым судят о выполнении поставленных целей и задач. Планирование начинается с предвидения целевого (конечного) результата; текущие результаты являются подводящими, рубежными по отношению к конечному. Так, в школе целевыми являются итоговые годовые нормативы, а четвертные - подводящими, частичными по отношению к ним. По отношению к четверти или другому малому циклу планирования они могут быть целевыми). Общие целевые нормированные показатели физической подготовленности планируются на основе нормативов действующих программ ФВ.

**П л а н и р о в а н и е м а т е р и а л а з а н я т и й и п а р а м е т р о в** связанных с ними нагрузок. Материал занятий планируется в виде систематизировано подобранных физических упражнений. При наличии унифицированной программы по ФВ (в школе, в детском саду, в вузе), в

которых содержание занятий определено, планирование значительно упрощается. Необходимо правильно сгруппировать программный материал, подобрать дополнительный материал (подводящие и подготовительные упражнения), распределить основной и дополнительный материал по циклам, этапам занятий в рамках бюджета времени с учетом внешних факторов и особенностей занимающихся.

При планировании индивидуализированной спортивной тренировки задачи по определению содержания занятий приходится решать самому тренеру.

Наиболее сложным является планирование параметров нагрузок. В последних унифицированных программах по ФВ (в школе, для населения) предусмотрены объемы и режимы двигательной активности в качестве ориентировочных рекомендаций. Более детально разработано планирование параметров нагрузок в спорте, особенно в области спорта высших достижений.

П л а н и р о в а н и е м е т о д и ч е с к и х п о д х о д о в и общего порядка построения занятий включает:

- планирование наиболее вероятных методических подходов к реализации поставленных задач;

- основные и дополнительные формы занятий, число и частоту, порядок их распределения по периодам и циклам планируемого процесса. То есть, в данном аспекте планирования используется методика проведения и общая структура планируемого процесса применительно к масштабам планирования. При планировании отдельного занятия определяются отдельные методы и методические приемы, распределяется время на части занятия. При планировании на длительный период можно представить вариации методики лишь в общих чертах. Так же ориентировочно может быть представлена структура занятий, главное при этом - определить взаимосвязь и последовательность проведения отдельных относительно самостоятельных форм занятий как органических звеньев единого процесса.

Деятельность преподавателя-тренера включает не только специфические аспекты планирования, но и общепедагогические: планирование общевоспитательной работы, организацию спортивно-массовой работы.

### **3. Виды, формы и методики планирования**

Планировать - это значит понимать и предвидеть, как будет разворачиваться планируемый процесс во времени. Принципиальное значение имеет выбор временных масштабов, на которых будет вестись планирование. По мере увеличения временных масштабов планирования появляется перспектива (можно увидеть конечную цель ФВ, наметить крупномасштабные задачи и пути их реализации), но уменьшается степень детализации плана. При планировании на относительно короткие промежутки времени исчезает перспектива, зато с большей степенью приближенности к реальной обстановке можно спроектировать отдельные занятия. Различают три вида временного планирования: перспективное

(крупноцикловое), этапное (среднецикловое), оперативное (краткосрочное). По уровню реализации в самих названиях заложены задачи: перспективные, рубежные и оперативные.

**Перспективное планирование** - это планирование на длительный срок (1 год - несколько лет). Оно ориентировано на регулирование всего процесса физического совершенствования и последовательность освоения всей программы. В школе перспективное планирование многолетнее и сводится к планированию по годам обучения. В спорте высших достижений оно может быть 4-летним (интервал между олимпийскими играми), 2-годовыми (интервал между первенством Европы по легкой атлетике, спартакиадами), годовым (интервал между чемпионатами мира по многим видам спорта, между первенствами страны). Перспективное планирование в спорте включает большой цикл тренировочных работ, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (годовой или многолетний, включающий несколько годовых).

В перспективном планировании раскрываются направленность процесса физического воспитания, цели и задачи, результаты (должны достичь занимающиеся в контрольных или соревновательных упражнениях), основные средства и методы, формы занятий.

**Этапное планирование** основывается на перспективном и в практике его протяженность составляет несколько недель (от 1-1,5 до 2-2,5 месяца). Текущее планирование предусматривает оптимизацию динамики физической работоспособности в течение длительного периода. В текущем планировании конкретизируются задачи, методы, организационные формы занятий, раскрываются все средства. Объем текущего планирования может быть различным. Так, в спортивной тренировке - это мезоцикл или микроцикл, а в школе и в вузах - учебная четверть или семестр.

**Оперативное (краткосрочное) планирование** рассчитывается на короткий промежуток времени (1 занятие - 7 дней). Оно предполагает реализацию требований конкретности и реальности планирования с обязательным учетом состояния занимающихся. Оперативные планы регламентируют процесс упражнения; при оперативном планировании наиболее широко осуществляется обратная связь.

**Формы планирования** отличаются составом факторов и методов планирования. К основным формам относят:

- табличные формы (Пр: распределение часов ОШ по разделам; план подготовки значкистов или спортсменов-разрядников). Планируются количественные показатели;
- описательное (текстовое) планирование (Пр.: конспекты урока или учебно-тренировочного занятия). Используются качественные показатели;
- графические формы (Пр.: план-график). Используются условные показатели;
- комбинированное планирование - соединение разных форм.

По методике составления различают следующие способы:

- календарное планирование (по датам);
- типовое планирование (общепринятое - типовая программа);
- индивидуальное планирование;
- рабочее планирование (разрабатываются все детали занятий);
- целевое планирование (тематическое - гимнастика);
- сетевое планирование;
- программирование (прогнозирование и моделирование в спорте).

Совершенствование планирования связано с разработкой алгоритмов и сетевых графиков при обучении. Определяется логическая последовательность прохождения упражнений из разных разделов программы при этапном или перспективном планировании с целью быстрого достижения целевого результата.

При сетевом планировании предусматриваются варианты выбора двигательных действий в зависимости от решения промежуточных задач. Ему предшествует разработка алгоритма упражнения: определение видового состава упражнений при обучении основному (программному или спортивному) упражнению. Правильно составленный алгоритм в значительной степени обусловит эффективность проводимого занятия.

#### **4. Основные документы планирования в школе**

Все документы планирования можно разделить на 2 группы: государственные документы (они носят статус директивных документов) и документы, разрабатываемые преподавателем-тренером на основе государственных (унифицированные программы, планы). Основными документами планирования учебного процесса физического воспитания в школе является: годовой план-график очередности прохождения программного материала, четвертные (рабочие) планы и конспекты уроков.

Годовой (крупноцикловой) план является переходным между перспективным и этапными планами. Он является фрагментом многолетней программы, детализированный в менее крупном масштабе времени.

Г о д о в о й п л а н - г р а ф и к включает:

1) распределение учебного времени для каждой параллели классов (с учетом климатических условий, материальной базы и подготовленности учащихся);

2) график очередности прохождения программного материала классом (для чего программные ФУ или темы теоретических сведений нумеруются).

Ч е т в е р т н о й план-график является документом этапного планирования. В практике его часто называют рабочим или поурочным планом. Он разрабатывается на основе годового плана и все аспекты крупноциклового планирования, в нем конкретизируются и получают дальнейшую детализацию. Составление четвертного плана начинается с конкретизации задач обучения. Для этого предварительно необходимо выделить новые упражнения в типовой программе. Кроме рубежных (стержневых) задач учебного процесса в данной четверти намечаются частные задачи, тем самым

планируются этапы обучения двигательным действиям. (Стержневая задача: обучить подъему переворотом. Частные задачи: на низкой перекладине толчком одной и махом другой - толчком двумя - из виса - проверить и т.д.).

Объектами рабочего планирования являются не только основные упражнения типовой программы и план-график, но и соответствующие подводящие, подготовительные, контрольные упражнения и домашние задания. В рабочем плане указываются задачи и средства основной части занятия отдельно для мальчиков и для девочек. Затраты времени на разучивание двигательных действий планируются приблизительно, используя практический опыт и исследовательские сведения.

Обязательно должна выдерживаться рациональная последовательность выполнения двигательных действий при текущем планировании - преемственность занятий (разучивание новых двигательных действий на положительном фоне уже сформированных двигательных умений и навыков).

После определения образовательных задач конкретизируются развивающие и воспитательные текущие задачи. Оздоровительные задачи решают, учитывая воздействие на организм применяемых средств и методов, а при недостаточном их воздействии - введением в урок специальных упражнений и подвижных игр. Совершенствуя физические качества, следует также сформулировать частные задачи: формы и виды проявления физических качеств, на какие мышечные группы будет оказано воздействие. Надо определить средства и методы для решения частных задач, определить занятия и величины нагрузок, определить сроки промежуточного и итогового тестирования.

Сформулировав образовательные и развивающие задачи при этапном планировании, следует создавать предпосылки в процессе их реализации и для решения воспитательных задач. Последние могут формулироваться исходя из уровня воспитанности и поведения учеников, наблюдений и бесед с ними, содержания основной части занятия.

В подготовительной части перечисляются основные и специальные упражнения, называется характер общеразвивающих упражнений. В заключительной части даются упражнения на внимание, расслабление, танцевальные элементы и упражнения для самостоятельного выполнения вне школы.

Существует 3 варианта разработки четвертных планов.

Первый вариант: поурочный текстуально-описательный (от 1-го до последнего занятия в четверти). Второй вариант: тематический (по разделам от 1-го до последнего занятия: гимнастика, затем спортивные игры и т.д.). Его преимущество - больше возможностей для варьирования содержания занятий при изменяющихся внешних условиях. В третьем варианте разрабатываются:

1) график учебно-воспитательной работы (примерно соответствует годовому графику очередности прохождения учебного материала, но по урокам на четверть);

2) методические разработки основных учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения - типа картотеки).

В настоящее время в школе получил распространение унифицированный годовой план-график для параллельных классов, объединяющий в себе элементы годового и четвертного планов. Используется комбинированный способ составления плана: текстуально-описательный, числовой, графический. Он включает: содержание основных упражнений по разделам; последовательность их прохождения по четвертям и урокам; количество отведенных часов по разделам; образовательные задачи урока (графически); контрольные тесты для проверки физических качеств. Он может включать также: распределение учебных часов по разделам и четвертям; нормативы и требования, домашние задания. (Вычертить на доске).

Конспект урока является наиболее конкретным документом и относится к оперативному планированию. Он составляется на основе четвертного плана с учетом конспекта предыдущего занятия. Конспект обычно составляется для параллельных классов, но в нем указываются особенности работы в каждом из них. Он отличается детальной разработкой этапного плана с учетом реального хода и результатов предыдущего занятия. Конспект завершает систему планирования и в значительной степени несет организационную функцию. Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, - вводная и заключительная.

Подробно раскрыть содержание конспекта по рисунку. В “шапке” конспекта обычно указываются общие задачи. Сейчас рекомендуется вводить в конспекте дополнительную (слева) графу, в которой указывать частные задачи.

Внеурочная работа проводится всем педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций и родителей. Практическая ее коррекция осуществляется учителями ФК. Основными документами, регламентирующими внеурочную работу, являются:

- общешкольный годовой план внеурочной работы по ФВ;
- раздел “ФВ” в планах воспитательной работы классов;
- расписание занятий секций и кружков.

Проектировочные умения не приобретаются сразу и не остаются неизменными; они совершенствуются в процессе формирования педагогического мастерства. Так, на 1-ом этапе его формирования преподаватель, предварительно ознакомившись с двигательными возможностями и способностями учеников, самым тщательным образом составляет конспект и разрабатывает методику проведения и организации первых занятий. Особенно это важно для начинающих преподавателей,

проводящих занятия в состоянии повышенной возбудимости. Преподаватель видит только ближайшую цель и результат обучения.

По мере становления педагогического мастерства преподаватель-тренер видит конечные результаты обучения, это позволяет ему лучше проектировать текущие занятия. Свободно варьируя частными задачами обучения с учетом перспективных целей, педагог более эффективно планирует и осуществляет весь процесс обучения и воспитания занимающихся.

### **Вопросы и задания**

1. Требования к планированию.
2. Предпосылки к планированию.
3. Направления планирования.
4. Виды планирования.
5. Формы и способы планирования.
6. Перспективное планирование.
7. Этапное планирование.
8. Краткосрочное планирование.
9. Документы планирования в школе:
  - годовой план-график;
  - этапный (четвертной) план-график;
  - конспект урока;
  - общешкольный годовой план внеурочной работы по ФВ;
  - календарь спортивно-массовых мероприятий средней школы.

### **ТЕМА 3. «Организация и построение занятий в физическом воспитании»**

**Цель:** изучить систему организации физического воспитания школьников, современное состояние, цели и задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

**Актуальность:** значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные подходы и методики физического воспитания школьников.

#### **Теоретическая часть**

Процесс физического воспитания населения и индивидуума должен носить непрерывный характер (многолетняя система физвоспитания). Однако практически его можно реализовать лишь в виде отдельных относительно самостоятельных занятий физическими упражнениями. Эти занятия в системе воспитания различного контингента населения могут значительно различаться по длительности интервалов между ними, по целям и содержанию, по структуре.

Основными причинами этого являются:

- основной вид и режим деятельности занимающихся,
- их индивидуальные особенности,
- средовые и климатические условия,
- техническая оснащенность.

Многообразие форм занятий является не только предпосылкой непрерывности процесса физического воспитания населения, но и обеспечивает более полное привлечение людей к регулярным занятиям физическими упражнениями с учетом индивидуальных потребностей и способностей.

Занятия физическими упражнениями могут проводиться специалистами физической культуры и спорта; они могут носить и самостоятельный характер.

Занятия в государственной системе образования являются обязательными (дошкольные учреждения, школы, учебные заведения).

#### **1. Общая характеристика форм построения занятий**

В настоящее время в организованной практике физического воспитания и самостоятельном физкультурном движении принято выделять следующие формы занятий физическими упражнениями: урочные формы занятий, неурочные формы занятий, урок, занятия урочного типа, крупные формы, малые формы (По обязательному курсу ФВ в учебных заведениях) (В группах ОФП, секциях и командах под руководством специалиста)

- с упорядоченной деятельностью: - соревновательные формы (спортивные и физкультурно-спортивные состязания);

- самостоятельные индивидуальные и групповые формы физкультурно-кондиционного и спортивно-тренировочного характера (быстрая ходьба, аэробный бег и гимнастика большой продолжительности);

- физкультурно-рекреативные формы (подвижные перемены, спортивные игры по свободному регламенту, туристические походы);
- непродолжительные серии физических упражнений в повседневном режиме дня): утренняя гигиеническая зарядка вводная гимнастика, ф/паузы, ф/ минутки; «микросеансы» отдельных физических упражнений тренировочного характера в повседневном режиме дня

Урочные формы занятий относятся к основным, т.к. в процессе их проведения происходит эффективное обучение двигательным действиям, осуществляются значительные развивающие воздействия или действия, поддерживающие повышенную тренированность функциональных систем организма и связанных с ним способностей. На отдельных этапах многолетнего процесса физического воспитания основными могут быть соревновательные формы или кондиционные занятия самодеятельных форм. В сочетании с основными определенную роль в оптимизации процесса ФВ играют и другие, дополняющие их.

Дополнительные формы занятий, как правило, подчинены задачам основной деятельности (малые формы) или направлены на организацию двигательной активности занимающихся в качестве средства восстановления или оптимизации функционального состояния организма, активного отдыха (игры, прогулки и т.п.).

Разнообразие форм занятий позволяет более рационально строить многолетний процесс физического воспитания различного возрастного контингента с учетом реальных условий, индивидуальных и групповых особенностей, а также обеспечить соответствие форм занятий их содержанию в многолетнем аспекте.

## **2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры**

Основной, педагогически упорядоченной формой построения занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, проводимый в школах, профессионально-технических училищах, специальных средних и высших учебных заведениях. Урок имеет ярко выраженную образовательно-воспитательную направленность. Каждый урок носит самостоятельный характер. В то же время он является органическим составным элементом системы взаимосвязанных занятий и поэтому тесно связан с предыдущими и последующими уроками. Содержание урока определено программой и планом, а место и время его проведения - расписанием.

Учитель является ведущей фигурой в педагогической системе воздействия на учащихся. Он организует урок, обучает занимающихся, оптимизирует их деятельность. В процессе урока контролируется процесс обучения и функциональное состояние учеников, поддерживается обратная связь. В младших и средних классах урок ведет один учитель физической культуры, в старших, как правило, два.

Занятия урочного типа обладают аналогичными признаками, но имеют и свои особенности, связанные преимущественно с предметом занятий и поставленными целями, с индивидуальными способностями и уровнем квалификации занимающихся, с регулированием бюджета свободного времени.

Следовательно, характерными чертами урока можно считать:

- дидактическую направленность, обусловленную решением образовательных задач;
- постоянный контингент (однородный по возрасту и полу);
- постоянный контакт с учителем, являющимся организатором и руководителем урока;
- конкретизацию целей и задач каждого отдельно взятого урока;
- целенаправленный подбор средств и методов каждого урока (с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащихся);
- строгую регламентацию деятельности занимающихся и дозирование нагрузки;
- квалифицированная помощь учителя;
- использование физкультурного актива класса.

Задачи урока соответствуют общим задачам физического воспитания школьников и делятся на три группы: образовательные (более конкретизированные), оздоровительные (развивающие) и воспитательные. В школьной программе по физическому воспитанию они сформулированы следующим образом:

- 1) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Следует отметить, что большинство задач в период школьного обучения решаются “спиралевидно” (концентрически), т.е. периодически ставятся аналогичные задачи, но на более высоком уровне физической подготовленности учеников (формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств), с постепенным усложнением требований.

По преимущественной направленности образовательных задач различают учебные уроки (изучение нового учебного материала), тренировочные уроки (совершенствование изученного) и контрольные уроки.

В настоящее время принято выделять 5 типов уроков: вводный, учебный, тренировочный, контрольный и смешанный.

**В в о д н ы й у р о к** проводится в начале учебного года. Учеников знакомят с предметом, сообщают задачи на год и четверть, доводят до их сведения требования, предъявляемые к учащимся. На уроке выявляются особенности класса, проводится проверка исходного уровня физической подготовленности. Могут сообщаться теоретические сведения общего характера.

**У ч е б н ы е у р о к** и изучения нового материала. Основное внимание обращается на правильное выполнение и предупреждение ошибок. Сообщаются теоретические сведения. Обнаруженные ошибки сразу же исправляются на занятии. Обязательно обеспечивается страховка, детей приучают к взаимопомощи. Этот тип урока отличается низким объемом двигательной деятельности в основной части (низкой моторной плотностью).

**Т р е н и р о в о ч н ы е у р о к** и совершенствования изученного. На таких уроках больше используется групповой способ организации деятельности учащихся. Происходит глубокое изучение техники, упражнения выполняются в усложненных условиях. Многократное повторение в разных условиях ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, способствует развитию физических качеств. Изменение условий повышает активность занимающихся.

**К о н т р о л ь н ы е у р о к** и проводятся с целью определения результатов обучения по теме или разделу, а также для текущего или итогового тестирования по определению уровня развития физических качеств. Наилучший эмоциональный фон достигается при проведении уроков по типу соревнований с соответствующими атрибутами.

**С м е ш а н н ы й у р о к** встречается наиболее часто во всех классах. Примерно в равной степени он содержит элементы уроков других типов, т.е. включает 2-3 разные задачи. Считается, что данный тип урока создает наиболее благоприятные условия для усвоения материала школьной программы.

Уроки также разделяют по содержанию основной части на 2 группы:

- 1) предметные (тематические уроки);
- 2) комплексные уроки.

В содержание основной части предметных уроков включается учебный материал из одного раздела программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Учащиеся последовательно выполняют двигательные действия по одному виду деятельности. Такие уроки проводятся по плаванию, лыжной подготовке, при углубленном разучивании сложного двигательного действия или при совершенствовании действий (формирование игровых тактических способностей в старших классах). Предпосылкой построения однопредметных уроков может быть слабая материальная база, недостаточная подготовленность учителя и др.

Комплексные уроки включают в основную часть физические упражнения из разных разделов программы. Комплексное содержание занятия определяет наличие частей урока, отличающихся не только содержанием, но и внутренней структурой. Подбор упражнений должен носить не формальный характер, а отвечать определенным правилам. Так, между упражнениями должна существовать преемственность; определенный раздел, обычно, является стержневым материалом. Комплексные уроки более трудны по организации, но и более эмоциональны, вызывают живой интерес учащихся. Данный тип урока разносторонне воздействует на учащихся.

### **3. Структура урока физической культуры**

Урочные формы занятий имеют наиболее четкую структуру из всех форм занятий. Структура - это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих ее элементов. Под структурой урока понимают относительно устойчивый порядок построения каждого отдельного занятия. Определенная последовательность и взаимосвязь частей и компонентов урока физической культуры обусловлены биологическими закономерностями функционирования организма. Определяющей для структуры урока является логика развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает:

- 1) последовательность включения учащихся в познавательную деятельность;
- 2) постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;
- 3) последовательное решение намеченных на данный урок образовательных и воспитательных задач;
- 4) обеспечение послерабочего нормального состояния организма.

Это и обуславливает деление урока на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Структура урока не ограничивается трехкомпонентным построением, она характеризуется и определенным построением каждой из составляющих ее частей. Продолжительность урока - 45 мин., могут проводиться и сдвоенные уроки, например, по лыжной подготовке.

**П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь** урока направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма учащихся к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части являются:

- функциональное состояние занимающихся;
- необходимая величина и направленность его изменения.

В подготовительной части происходит организация учеников, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь

самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и др. Продолжительность подготовительной части - 8-15 мин. (I кл.- до 25 мин.).

Компоненты структуры:

- построение (в I-3 кл. строит учитель);
- рапорт (с IV класса), сообщение задач урока;
- проверка внешнего вида (возможно и присутствия по журналу).

Продолжительность 2-3 минуты.

- строевые упражнения на месте (концентрируют внимание, формируют осанку);

- упражнения в ходьбе (в том числе фигурная маршировка на гимнастике, танцевальные шаги, строевые упражнения в движении);

- бег различными способами и передвижение прыжками.

Продолжительность 3-4 минуты.

- ОРУ (в средних и старших классах использование подводящих или подготовительных упражнений повышает интенсивность урока).

Следовательно, разминка может носить общий характер или состоять из 2-х частей при занятии тренировочного характера, как и при занятиях спортом. Построение занимающихся зависит от количества учеников, размеров зала. Комплекс ОРУ выполняется в парах, шеренгах, разомкнутых колоннах, по кругу. Число ОРУ от 6-8 - до 10-20 (в зависимости от времени, сложности упражнения, способа проведения - раздельный или поточный); каждое ОРУ повторяется 6-12 раз.

Следует обращать внимание, в младших классах особенно, на правильное сочетание дыхания и осанку.

Эмоциональный настрой и активность учащихся достигается разнообразием упражнений и способов их выполнения (упражнения в движении взявшись за руки, в колонне положив руки на плечи или талию впереди стоящего, игровым методом, под периодический подсчет учениками вслух, соревнуясь, чья колонна лучше), музыкальным сопровождением, четкими командами и образцовым показом упражнений учителем.

Специальная разминка обеспечивает профилированное вращивание организма в предстоящую деятельность. Эффективность специальной разминки определяется оперативной готовностью занимающихся к результативному выполнению следующих за ней основных упражнений. Развернутая и глубоко избирательная разминка необходима, если основная часть начинается выполнением высокоинтенсивных и координационно-сложных физических упражнений.

О с н о в н а я ч а с т ь урока определяет его содержание и занимает преобладающую временную долю: - 2/3 отведенного времени (30 мин. при 45-минутном уроке). Задачами основной части урока являются:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программных физических упражнений;

- воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение упражнений, нормативных требований и нормальную жизнедеятельность организма;
- содействие волевому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Различают 2 типа структуры основной части урока:

- 1) гомогенная (однородная) структура в предметном уроке - используются упражнения одного раздела урочного материала школьной программы по физическому воспитанию;
- 2) гетерогенная (разнородная) структура комплексного урока, при которой используются упражнения из разных разделов школьной программы.

Подбор физических упражнений при комплексном уроке должен оказывать разностороннее воздействие на организм; последовательность их выполнения должна основываться на положительном переносе (исключить отрицательный перенос: легкая атлетика - гимнастика, сальто вперед-назад или прыжок в длину - в высоту).

В начале основной части изучаются новые, координационно-сложные упражнения, т.к. они требуют повышенного внимания и напряжения психомоторных функций. Затем закрепляются и совершенствуются ранее изученные упражнения и в конце развиваются физические качества. Если занятие направлено на избирательное воспитание физических качеств, то сначала развивают ловкость и быстроту, затем - гибкость, силу и в конце - выносливость.

Количество повторений выполнения упражнений зависит от индивидуальных особенностей учащихся, материальной оснащенности урока, методов организации и управления учащимися. Каждое упражнение должно выполняться не менее 4-6 раз.

Эмоциональный фон и активность учащихся достигается правильной организацией, разнообразием используемых форм и методических приемов. Особенно способствует применение соревновательного метода между отделениями: на более быстрое овладение упражнением, на чистоту выполнения, на количество раз и т.п. Надо помнить и о психологическом факторе: трудность упражнения должна быть преодолима для индивидуума.

Комплексирование учебного материала значительно повышает эмоциональный фон, проведение их более сложно, чем тематических уроков. Повышает интерес к занятиям проведение эстафет, использование тренажеров, у девушек - ритмической гимнастики, элементов художественной гимнастики.

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь** урока имеет восстановительную направленность. Активный отдых, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной

активности занимающихся. Продолжительность заключительной части 3-5 мин.: в младших классах - 5 мин., в старших - 3 мин.

Физические упражнения выполняются для снятия напряжения, на дыхание, на внимание, не связанные с интенсивными нагрузками, танцевальные элементы.

Учитель подводит итоги урока, оценивает дисциплину, дает домашнее задание. Домашнее задание может быть общим и индивидуальным. Оно должно быть доступным, без опасности травматизма. Домашнее задание может быть направлено на закрепление пройденного материала, развитие физических качеств, исправление индивидуальных отклонений в физическом развитии, может содействовать активному и здоровому отдыху (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам), соблюдение объема двигательной активности.

### **Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке**

При организации контингента занимающихся на уроке применяют фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации.

**Ф р о н т а л ь н ы й м е т о д** - одно задание выполняют все одновременно. Так проводятся подготовительная и заключительная части, могут проводиться и фрагменты в основной части занятия. В младших классах этот прием применяется чаще, т.к. в основной части выполняются простые, знакомые действия или подвижные игры, эстафеты.

Способы выполнения упражнений:

- одновременно всем классом;
- одновременно в группах, отделениях;
- потоком.

Учитель руководит всем классом без лишних затрат времени. Достигается высокая моторная плотность, т.е. большой объем двигательной активности учащихся на уроке. Однако затруднено устранение индивидуальных ошибок и оказание помощи. В педагогике данный метод организации называют рассеянным управлением.

**Г р у п п о в о й м е т о д** - разные задания выполняются в отделениях (группах) с помощью физкультурного актива.

Способы выполнения в группе:

- одновременно всем отделением;
- по одному, по два и т.д.;
- потоком.

Достигается большая индивидуализация занятия. Ученики делятся по полу, возрасту, уровню подготовленности. Учитель находится в том отделении, где изучается самое сложное упражнение или с наиболее слабыми учениками. Данный способ организации учащихся в педагогике называется смешанным управлением. Групповой метод применяют с 5-го класса, когда подготовлен физкультурный актив, класс дисциплинирован и подготовлен к самостоятельной работе.

Эти методы могут сочетаться с дополнительными заданиями - “параллельная тренировка”. Могут даваться:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) подготовительные упражнения;
- 3) упражнения, обеспечивающие разносторонность воздействия;
- 4) упражнения для эмоционального подъема.

Параллельная тренировка повышает моторную плотность. Подбираются освоенные упражнения, которые выполняются в поле зрения учителя. Может оказываться взаимопомощь учениками.

М е т о д и н д и в и д у а л ь н о й о р г а н и з а ц и и учащихся предусматривает выполнение ими заданий по указанию учителя или самостоятельному выбору. Он предполагает наибольшие возможности дифференцированного подхода к ученику с учетом всех его индивидуальных особенностей и наклонностей. Данный способ организации называется направленным управлением.

Этот метод используется в отдельных элементах урока при обучении на снаряде (дача индивидуальных заданий на 2-й подход), можно использовать его и при “параллельной” тренировке.

Организационно-методической основой последовательности работы и дозирования нагрузок служит “линейный”, или “круговой”, способ построения его структурных компонентов. В первом случае двигательные действия являются самостоятельными компонентами и к ним не возвращаются - комплексный урок с разными разделами физической культуры.

“Круговой”, или циклический, способ объединения компонентов урока - круговая тренировка - направлен на комплексное развитие физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков. Предполагается повторное прохождение мест занятий в основной части урока.

Круговая тренировка применяется с 4-5 класса. Намечаются 5-10 рабочих точек внутри зала (по кругу, квадрату). На каждой точке дозируются упражнения (по возможности индивидуально:  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  максимального повторения упражнений в спокойном темпе).

Требования к подбору упражнений:

- простые, изученные, исключая возможность травмирования;
- обеспечивающие разносторонность воздействия (т.е. на основные группы мышц).

ФУ выполняются одновременно по команде учителя. Смена рабочих мест проводится также по его команде. Варианты проведения круговой тренировки:

- выполнение дозировки с постепенным увеличением количества кругов;
- максимальное повторение упражнений за 30 с, интервалы отдыха -30-45 с между точками;
- сокращение времени на прохождение круга.

2-й и 3-й варианты предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма. Особенно эффективен метод круговой тренировки при развитии физических качеств с использованием тренажеров.

#### **4. Особенности самостоятельных форм занятий**

По мере распространения физкультурного движения в России, внедрения физической культуры в повседневный быт людей все большее признание получают дополнительные (внеурочные) формы занятий физическими упражнениями. Разработанной типологии этих форм не существует (в связи с их многообразием и динамичностью, появлением новых форм). Самостоятельные формы бывают как организованные, так и самостоятельные (причем одна форма может быть и той и другой, например, утренняя физическая зарядка дома и в оздоровительных лагерях). В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные, групповые и массовые формы занятий (Пример: бег трусцой - "джоггинг"). По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), эпизодические формы (День бегуна). Некоторые виды и разновидности занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или дополняют друг друга. Выбор неурочных форм занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся. Предлагаемая типология носит ориентировочный характер.

Соревновательная форма занятий приобретает определяющее значение по мере приобщения к спортивной деятельности и повышения уровня спортивного мастерства. Соревнования могут занимать 15% времени двигательной деятельности в течение года. Предельная мобилизация функциональных возможностей организма в стрессовой ситуации является мощным фактором дальнейшего развития, расширения его адаптационных функциональных возможностей.

Данная форма находит выражение и в большинстве сфер физкультурной практики (День бегуна, пловца, гиревика). В практике формирования способностей (в планируемом процессе ФВ учебных заведений) эта форма может быть и методом при проведении урока ФК, а также может носить и самостоятельный характер: проведение школьных соревнований.

Самостоятельные тренировочные занятия подобны урочным и носят не столько спортивно-тренировочный характер, сколько характер общефизической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки. В большинстве они однопредметные: быстрая ходьба - "спидоукинг", бег трусцой - "джоггинг", аэробно-ритмическая и атлетическая гимнастика. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть и многопредметными - комплексное сочетание упражнений из разных видов спорта, многоборье ГТО. Целесообразно заниматься ими 3-4 раза в неделю по I часу. На определенном возрастном этапе (после завершения базового курса

физического воспитания) они могут стать основным фактором поддержания и совершенствования определенной физической кондиции индивидуума.

Выбор предмета занятий зачастую может определяться модой (конъюнктурой): аэробика, ушу, йога и др. В обоих случаях задача специалистов ФК - пропаганда всеобщего физкультурного образования среди населения и понимание невозможности достижения всестороннего физического развития и полноценного здоровья одним средством физического воспитания; формирование правильных индивидуальных интересов. Качество и эффективность таких самостоятельных занятий в значительной степени обусловлены уровнем физкультурной образованности занимающихся.

Физкультурно-рекреативные формы занятий характеризуются умеренными физическими нагрузками и активным отдыхом занимающихся. Эти формы ценятся своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Подвижные перемены, подвижные игры, игры по свободному регламенту, прогулки, туристские походы в выходные дни и в отпускное время рассчитаны на личный интерес; их только условно можно считать занятиями. Данные формы структурно менее регламентированы, поведение занимающихся более самостоятельно и акцентировано на интересный отдых.

Малые формы занятий отличаются ограниченностью их содержания и кратковременностью. Посредством их решаются обычно задачи по оптимизации текущего состояния организма: тонизации и ускорению вработывания в процесс основной деятельности, профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма. Содержание малых форм занятий - сеансы или серии упражнений, выполняемые в течение нескольких минут. Методика проведения малых форм занятий обусловлена конкретной направленностью отдельных занятий и их местом в общем режиме индивида.

Утренняя гигиеническая зарядка тонизирует организм, она ориентирована на постепенную общую активизацию его функций, тем самым ускоряет переход от состояния продолжительного отдыха к повседневной жизнедеятельности. Могут параллельно решаться задачи формирования правильной осанки, в отдельных случаях и поддержание общей тренированности. Ее продолжительность - 10-15 минут (до 30 мин. при тренировочной направленности).

Вводная гимнастика на производстве ускоряет вработывание индивида. Выполняются 5-8 ОРУ в течение 5-7 минут. Последние физические упражнения координационно схожи с профессиональными и выполняются в повышенном темпе или в ритме трудовых действий.

Физкультпаузы и физкультминутки используются в качестве факторов активного отдыха для сохранения оперативной работоспособности в процессе трудовой деятельности. Переключение на другие двигательные действия и неработающие группы мышц способствует восстановлению психических функций (внимания, реакции, РДО, памяти). Физкультпаузы выполняются 5-7 минут через 2-3 часа работы и за 2-2,5 часа до ее

окончания. Физкультминутки выполняются в течение 1-2 минут через каждые 1-1,5 часа работы и по необходимости. Микропаузы продолжительностью 20-30 с выполняются при необходимости и могут сопровождаться самомассажем. Основная задача специалиста в системе рациональной организации труда - совершенствование методики их использования в соответствии с условиями и характером труда.

Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера вносят парциальный тренировочный эффект в процесс бытовых действий. Выполняются непродолжительное время (силовые упражнения на растягивание, многоскок со скакалкой, бег по лестнице). Они оказывают преимущественно локальные воздействия.

### **Физическое воспитание учащихся в специальных медицинских группах**

Согласно государственных документов, детей, которые отнесены к специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Для детей, которых относят в специальные медицинские группы предусматриваются, помимо обязательных уроков физической культуры, дополнительные занятия по специальным программам.

На занятиях для специальных медицинских групп согласно определенной программе особое внимание учащихся обращают на ознакомление с индивидуальными особенностями их занятий физическими упражнениями, показаниями и противопоказаниями к выполнению отдельных упражнений, обеспечение оздоровительного эффекта на нарушенные функции, восстановления после выполнения упражнений, увеличение количества упражнений на восстановление функций дыхания, темп выполнения (должен быть медленный), постоянный контроль пульса и самочувствия. Ограничено участие в спортивных соревнованиях и возможно только по дополнительному разрешению врача.

Целью лечебно-оздоровительной физической культуры детей, которых относят к специальной медгруппе, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановления и укрепления здоровья, достижения максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности. Цель - воспитание навыка здорового образа жизни и потребности самостоятельных систематических занятий физической культурой, а также нормализация и улучшения общих функций организма.

Организация занятий с детьми с определенными дисфункциями предусматривает их дополнительное деление на группы, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст):

группа А - сердечно-сосудистые и заболевания дыхательной системы;  
группа Б - заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;  
группа В - нарушение зрения;  
группа Г - заболевания эндокринной системы, обмена веществ;  
группа Д - заболевания опорно-двигательного аппарата.

Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую классификацию упражнений: *общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальноразвивающие упражнения, специальнооздоровительные упражнения.*

Общеоздоровительные упражнения: циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняемых с малой (увеличение ЧСС на 20% от исходной) и средней (ЧСС увеличивается на 20-50%) интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, которые влияют на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают основу для развития основных двигательных качеств.

Специальноразвивающие упражнения - упражнения, которые влияют на развитие конкретных двигательных качеств, вызывают в организме специфические сдвиги.

Специальнооздоровительные упражнения - упражнения, которые влияют на процесс заболевания в организме.

### **Вопросы и задания**

1. Типологическая характеристика форм занятий физическими упражнениями.
2. Отличительные признаки урока.
3. Типы уроков физической культуры.
4. Структура подготовительной части урока.
5. Построение основной части урока.
6. Фронтальный метод организации учащихся на уроке.
7. Дифференцированно групповой метод организации занимающихся.
8. Линейный и круговой способы объединения компонентов основной части урока.
9. Структура заключительной части урока. Разновидности домашних заданий.
10. Характеристика крупных форм самостоятельных занятий.
11. Малые формы занятий и их разновидности.
12. Необходимость формирования оздоровительно-педагогического образа мышления у специалистов по ФКиС.
13. Место и роль занятий в специальных медицинских группах в системе физического воспитания школьников.
14. Организация занятий по ФК со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
15. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах.
16. Недостатки в практике работы специальных медицинских групп.

17. Факторы, определяющие особенности методики занятий в специальных медицинских группах.
18. Специфика физического воспитания в специальных медицинских группах.
19. Основные требования к занятиям в специальных медицинских группах.
20. Принципы методики занятий в специальных медицинских группах

#### **Тема 4. Методика совершенствования и контроля уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности учащихся**

**Цель:** Развивать умение оперировать понятием «Физическая культура» как составной части общей культуры общества.

**Актуальность:** Данная тема способствует систематизации знаний об физической культуре как органической части культуры общества.

##### **Теоретическая часть**

Развитие физических качеств – это процесс перехода из одного состояния организма в другое, более совершенное, переход от исходного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме.

Таким образом, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

Функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем организма.

Морфологические изменения заключаются в укреплении и совершенствовании костно-мышечного аппарата, клеток, тканей.

Биохимические изменения заключаются в совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовать химическую энергию и превращать её в механическую энергию мышечной деятельности.

Особое значение в положительных изменениях в организме при развитии физических качеств, принадлежит формированию условно-рефлекторных связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов.

Если нет положительных функциональных морфологических и биохимических изменений в организме, значит, нет развития физических качеств.

Развитие физических качеств – единый процесс. На начальном этапе развивая одно физическое качество, автоматически развиваются и другие. В дальнейшем упражнения, которые раньше вызвали развитие всех физических качеств, теперь могут оказывать лишь тренирующее воздействие на некоторые из них. В то же время наивысшие показатели физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Вместе со становлением навыков постепенно и равномерно развиваются физические качества. В начальной стадии формирования навыков особое значение имеет уровень физической подготовки и, особенно уровень развития быстроты. На второй стадии значение приобретает выносливость и на третьей – выносливость и сила. Качественные показатели уровня развития всех физических качеств постоянно повышаются от стадии к стадии, что и подтверждает постепенность подготовки. А «лидерство» то одного, то другого качества показывает неравномерность их развития.

### РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Комплексное проявление быстроты зависит от двигательной реакции, скорости одиночного сокращения и максимально возможной частоты движения.

Под быстротой понимают комплекс функциональных средств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Средства и методы развития быстроты.

С помощью неспецифических средств развиваются общая быстрота движений, ее элементарные формы, динамическая сила мышц, ловкость, подвижность в суставах и способность мышц к расслаблению. К таким средствам относятся:

~ все упражнения, связанные с развитием быстроты реакции по

зрительному и слуховому восприятию;

- ~ спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений;
- ~ прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, т.е. упражнения для развития взрывной и динамической силы;
- ~ челночный бег, эстафетный бег;
- ~ подвижные и спортивные игры и т.д.

Характеристика компонентов нагрузки:

- ~ продолжительность упражнений – 1-2 сек. (на скорость двигательной реакции), 10-15 сек. (на частоту движений и максимальную скорость).
- ~ Интенсивность – 95-100%;
- ~ Серий 2-3;
- ~ Повторений в серии 4-5;
- ~ Интервал отдыха – внутри серии – до 30 секунд, между сериями до 3-х минут.

Известно, что мышцы состоят из белых и темных волокон, количество которых определяется генами. Светлые или скоростные волокна сокращаются быстро и с большими усилиями за очень короткие промежутки времени.

Однако в них нет миоглобина, вещества красного цвета, похожего на гемоглобин крови, переносящего кислород. Без миоглобина эти мышцы не имеют кислорода и должны «сжигать» некоторое количество глюкозы, содержащейся в мышце в ходе анаэробных реакций. Всё «горючее» расходуется в течение 90 секунд, и мышца прекращает работу. Вот почему процент упражнений на быстроту в общей сумме фактов, определяющих уровень физической подготовленности студентов, на начальной стадии обучения должен быть в пределах 4% чистого времени от продолжительности всего занятия.

Темные мышечные волокна сокращаются медленнее и меньшей мощностью, но миоглобин, содержащийся в них, регулярно снабжает их кислородом, который используется в качестве катализатора для аэробной производительности.

Целенаправленная тренировка стимулирует рост новых волокон, позволяет менять их, развивает быстроту, силу и выносливость.

При воспитании скорости основными методами являются: повторный, соревновательный, игровой.

Упражнения планируются сериями: 8-10 x 15 метров; 6-8 x 25 м; 3-4 x 50м; 1-2 x 100 м. Интенсивность при этом должна быть до 80% от максимальной.

Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы учащийся был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения.

Комплексное проявление быстроты оценивается тестами:

- ~ Бег со старта на 30 – 100 метров;
- ~ Бег на 30 – 60 метров сходу.

В заключительной части урока необходимо выполнить упражнения низкой интенсивности, направленные на восстановление дыхания и расслабление мышц.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная – это сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и

др.) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.).

Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу. Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще.

С ростом тренированности увеличиваются силовые возможности.

Благодаря этому силовые упражнения могут выполняться в большом объеме и с большими отягощениями. Поэтому контроль за ростом силы и своевременное увеличение силовых нагрузок – один из главных принципов ее развития.

Например, начав с 50 приседаний в одном подходе, через один месяц занятий довести их до 80. После этого можно увеличить вес и начать новый цикл подготовки.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие делается 3-6 подходов. Отдых между сериями 2-4 мин. (до неполного восстановления). Этот метод, в основном, используется с целью наращивания мышечной массы.

Метод динамических усилий (взрывная или быстрая сила) связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие делается 3-6 подходов, отдых между ними – 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно

развиваются скоростносиловые качества. Этим методом развивается не только максимальная сила, но и способность к ее быстрому проявлению.

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного учащегося). При одном подходе делается от 1 до 3 повторений и 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин (до восстановления).

Этот метод применяется для воспитания «взрывной силы».

Изометрический (статический) метод выполнения, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4–10с. Например, упражнение – вис на согнутых руках, где угол – плечо – предплечье –  $90^0$ , в режиме 6–10 секунд по 5–8 повторений с отдыхом между ними до 30 – 40 – 60 секунд. Серий 1–2. Отдых между сериями до 5 минут.

Итак, процесс в развитии силы идет за счет:

- ~ увеличения количества повторений;
- ~ увеличения веса отягощений;
- ~ повышения скорости выполнения силовых упражнений.

Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу. Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще.

В одном занятии возможно сочетание силовых и скоростных упражнений.

Например, выполняя серию скоростных упражнений без отягощений, перейти к упражнениям с отягощениями, а затем вновь выполнять упражнения без отягощений. Между ними целесообразны упражнения на гибкость и растягивание.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Средства и методы развития выносливости.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому ее называют способностью противостоять утомлению. Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (кросс, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Методы воспитания общей выносливости подразделяются на: равномерный, переменный, повторный, интервальный.

Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают скоростную, силовую и статическую специальную выносливость.

**ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ.** Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные движения и управлять ими. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- ~ осваивается координация сложных двигательных упражнений;
- ~ быстро перестраиваются двигательные действия в соответствии с
- ~ изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- ~ повышается точность воспроизведения заданных двигательных
- ~ действий.

Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные игры, единоборства).

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

### ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой.

Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные занятия физическими упражнениями.

Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок с постепенно возрастающей амплитудой и продолжительностью движений. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с отягощениями и без них. Чем чаще они применяются, тем выше их эффективность упражнений. Установлено, что ежедневные трехразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один - два месяца приводят к заметному развитию гибкости. При прекращении же тренировки гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

#### 1-4 классы

**Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.**

На материале гимнастики с основами **акробатики**.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках в седах; выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалок, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных: отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с мячом вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами на батуте; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из

разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность

### **5-9 классы**

#### **Упражнения общеразвивающей направленности на уроках физической культуры в школе.**

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

#### ***Развитие гибкости***

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### ***Развитие координации движений***

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### ***Развитие силы***

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

#### ***Развитие выносливости***

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### ***Развитие силы***

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### ***Развитие быстроты***

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

#### ***Развитие выносливости***

- повторное проплывание отрезков;

- игры и развлечения на воде

Баскетбол

#### ***Развитие быстроты***

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### ***Развитие выносливости***

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### ***Развитие координации движений***

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;  
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);  
- бег по гимнастической скамейке;  
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

### ***Развитие быстроты***

- старты из различных положений с последующим ускорением;  
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);  
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;  
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;  
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;  
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### ***Развитие силы***

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **10-11 классы**

Физическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; -

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).  
Легкая атлетика:

Развитие выносливости - бег с максимальной скоростью - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты - старты из различных положений с последующим ускорением; - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

Развитие быстроты - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке;

Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.** Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности учащихся рекомендуется проводить на всех годах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств. Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений, навыков и принимается в форме зачета. При выставлении оценки принимается во внимание степень

усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.

### Определения уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов

| Контрольные упражнения                                             | Уровень | Мальчики                | Девочки                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|
| <b>1 класс</b>                                                     |         |                         |                         |
| Подтягивание на н/переклад. из виса лежа, кол-во раз               | высокий | 11 – 12                 | 9 - 10                  |
|                                                                    | средний | 9 - 10                  | 7 – 8                   |
|                                                                    | низкий  | 7 - 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                         | высокий | 118 – 120               | 116 – 118               |
|                                                                    | средний | 115 – 117               | 113 – 115               |
|                                                                    | низкий  | 105 – 114               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                             | высокий | Коснуться лбом колен    | Коснуться лбом колен    |
|                                                                    | средний | Коснуться ладонями пола | Коснуться ладонями пола |
|                                                                    | низкий  | Коснуться пальцами пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                                      | высокий | 6,2 – 6,0               | 6,3 – 6,1               |
|                                                                    | средний | 6,7 – 6,3               | 6,9 – 6,5               |
|                                                                    | низкий  | 7,2– 7,0                | 7,2– 7,0                |
| Бег 1000 м.                                                        |         | Без учета времени       | Без учета времени       |
| <b>2 класс</b>                                                     |         |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз        | высокий | 14 – 16                 | 13 - 15                 |
|                                                                    | средний | 8 - 13                  | 8 – 12                  |
|                                                                    | низкий  | 5 – 7                   | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                         | высокий | 143 – 150               | 136 – 146               |
|                                                                    | средний | 128 – 142               | 118 – 135               |
|                                                                    | низкий  | 119 – 127               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                             | высокий | Коснуться лбом колен    | Коснуться лбом колен    |
|                                                                    | средний | Коснуться ладонями пола | Коснуться ладонями пола |
|                                                                    | низкий  | Коснуться пальцами пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                                      | высокий | 6,0 – 5,8               | 6,2 – 6,0               |
|                                                                    | средний | 6,7 – 6,1               | 6,7 – 6,3               |
|                                                                    | низкий  | 7,0– 6,8                | 7,0– 6,8                |
| Бег 1000 м                                                         |         | Без учета времени       | Без учета времени       |
| <b>3 класс</b>                                                     |         |                         |                         |
| Подтягивание в висе, (мал) в висе лёжа согнувшись (дев) кол-во раз | высокий | 5                       | 12                      |
|                                                                    | средний | 4                       | 8                       |
|                                                                    | низкий  | 3                       | 5                       |
| Прыжок в длину с места, см                                         | высокий | 150 - 160               | 143- 152                |
|                                                                    | средний | 131– 149                | 126 – 142               |

|                                                                  |         |                         |                         |
|------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                  | низкий  | 120 – 130               | 115 – 125               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                           | высокий | Коснуться лбом колен    | Коснуться лбом колен    |
|                                                                  | средний | Коснуться ладонями пола | Коснуться ладонями пола |
|                                                                  | низкий  | Коснуться пальцами пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                                    | высокий | 5,8- 5,6                | 6,3– 6,0                |
|                                                                  | средний | 6,3 – 5,9               | 6,5 – 5,9               |
|                                                                  | низкий  | 6,6– 6,4                | 6,8– 6,6                |
| Бег 1000 мин.                                                    | высокий | 5,00                    | 6,00                    |
|                                                                  | средний | 5,30                    | 6,30                    |
|                                                                  | низкий  | 6,00                    | 7,00                    |
| 4 класс                                                          |         |                         |                         |
| Подтягивание в висе (мал) в висе лёжа согнувшись(дев) кол-во раз | высокий | 6                       | 18                      |
|                                                                  | средний | 4                       | 15                      |
|                                                                  | низкий  | 3                       | 10                      |
| Прыжок в длину с места, см                                       | высокий | 160-170                 | 152 – 162               |
|                                                                  | средний | 140 -150                | 142 – 153               |
|                                                                  | низкий  | 130 – 140               | 125 – 137               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                           | высокий | Коснуться лбом колен    | Коснуться лбом колен    |
|                                                                  | средний | Коснуться ладонями пола | Коснуться ладонями пола |
|                                                                  | низкий  | Коснуться пальцами пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 60 м с высокого старта, с                                    | высокий | 10,0                    | 10, 3                   |
|                                                                  | средний | 10,8                    | 11,0                    |
|                                                                  | низкий  | 11,0                    | 11,5                    |
| Бег 1000 мин.                                                    |         | 4,30                    | 5,00                    |
|                                                                  |         | 5,00                    | 5,40                    |
|                                                                  |         | 5,30                    | 6,30                    |

## 5-9 классы

*Уровень подготовки учащихся:*

| Контрольные упражнения              | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|-------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                     | Низкий   | Средний | Высокий | Низкий  | Средний | Высокий |
| 5 класс                             |          |         |         |         |         |         |
| Бег 30 метров                       | 6.2      | 5.8     | 5.0     | 6.8     | 6.0     | 5.4     |
| Бег 60 метров                       | 11.6     | 10.8    | 10.2    | 12.0    | 11.0    | 10.7    |
| Бег 1000 метров                     | 7.0      | 6.0     | 5.0     | 7.30    | 6.30    | 5.30    |
| Челночный бег 3*10м                 | 9.8      | 9.0     | 8.4     | 10.     | 9.4     | 8.8     |
| Прыжки в длину с места              | 125      | 145     | 160     | 110     | 130     | 155     |
| Прыжки в длину с разбега            | 2.50     | 3.00    | 3.30    | 2.20    | 2.50    | 2.90    |
| Прыжки в высоту                     | 80       | 95      | 105     | 70      | 80      | 95      |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту   | 30       | 50      | 60      | 40      | 60      | 70      |
| Метание мяча                        | 20       | 27      | 34      | 14      | 17      | 21      |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3        | 4       | 6       | -       | -       | -       |
| Подтягивание на низкой перекладине  |          |         |         | 8       | 10      | 15      |

|                                       |      |      |       |              |      |      |
|---------------------------------------|------|------|-------|--------------|------|------|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 18   | 20   | 23    | 9            | 11   | 12   |
| гибкость                              | 3    | 6    | 10    | 4            | 7    | 12   |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20   | 24   | 28    | 18           | 22   | 26   |
| Лыжные гонки 1000метров               | 7.30 | 7.00 | 6.30  | 8.10         | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров              |      | без  | учета | -<br>времени | -    | -    |
| 6 класс                               |      |      |       |              |      |      |
| Бег 30 метров                         | 6.0  | 5.6  | 5.0   | 6.6          | 5.8  | 5.2  |
| Бег 60 метров                         | 11.5 | 10.8 | 10.2  | 11.8         | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров                       | 6.8  | 5.8  | 5.0   | 7.20         | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м                   | 9.6  | 8.8  | 8.2   | 9.8          | 9.2  | 8.6  |
| Прыжки в длину с места                | 128  | 150  | 168   | 115          | 135  | 160  |
| Прыжки в длину с разбега              | 2.50 | 3.00 | 3.30  | 2.20         | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту                       | 85   | 100  | 110   | 75           | 85   | 100  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 50   | 80   | 100   | 60           | 85   | 105  |
| Метание мяча                          | 24   | 29   | 36    | 16           | 19   | 23   |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 4    | 5    | 7     | -            | -    | -    |
| Подтягивание на низкой перекладине    |      |      |       | 10           | 15   | 18   |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 20   | 23   | 25    | 11           | 13   | 15   |
| гибкость                              | 4    | 8    | 12    | 7            | 12   | 16   |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24   | 28   | 30    | 22           | 26   | 28   |
| Лыжные гонки 1000метров               | 7.30 | 7.00 | 6.30  | 8.10         | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров              |      | без  | учета | -<br>времени | -    | -    |
| 7 класс                               |      |      |       |              |      |      |
| Бег 30 метров                         | 5.6  | 5.2  | 4.8   | 6.2          | 5.5  | 5.0  |
| Бег 60 метров                         | 11.2 | 10.6 | 10.0  | 11.6         | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров                       | 6.4  | 5.5  | 4.8   | 7.00         | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м                   | 9.2  | 8.4  | 8.0   | 9.6          | 9.0  | 8.4  |
| Прыжки в длину с места                | 130  | 158  | 170   | 120          | 140  | 165  |
| Прыжки в длину с разбега              | 2.55 | 3.10 | 3.40  | 2.30         | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту                       | 90   | 105  | 115   | 80           | 90   | 105  |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 65   | 90   | 110   | 70           | 90   | 115  |
| Метание мяча                          | 29   | 36   | 40    | 17           | 20   | 25   |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 5    | 7    | 8     | -            | -    | -    |
| Подтягивание на низкой перекладине    |      |      |       | 10           | 15   | 18   |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 23   | 25   | 27    | 13           | 15   | 18   |

|                                       |       |       |       |              |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| гибкость                              | 6     | 9     | 14    | 9            | 14    | 16    |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24    | 28    | 30    | 22           | 26    | 28    |
| Лыжные гонки 2000метров               | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00        | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров              |       | без   | учета | -<br>времени | -     | -     |
| 8 класс                               |       |       |       |              |       |       |
| Бег 30 метров                         | 5.4   | 5.0   | 4.6   | 6.0          | 5.2   | 5.0   |
| Бег 60 метров                         | 11.0  | 10.4  | 10.0  | 11.4         | 10.4  | 10.0  |
| Бег 1000 метров                       | 6.00  | 5.20  | 4.50  | 6.50         | 6.00  | 5.20  |
| Челночный бег 3*10м                   | 9.0   | 8.2   | 7.8   | 9.4          | 8.8   | 8.2   |
| Прыжки в длину с места                | 150   | 170   | 190   | 130          | 160   | 175   |
| Прыжки в длину с разбега              | 2.60  | 3.20  | 3.60  | 2.40         | 2.90  | 3.10  |
| Прыжки в высоту                       | 100   | 115   | 125   | 90           | 100   | 115   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 80    | 105   | 120   | 95           | 105   | 125   |
| Метание мяча                          | 27    | 34    | 42    | 17           | 21    | 27    |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 6     | 7     | 10    | -            | -     | -     |
| Подтягивание на низкой перекладине    |       |       |       | 10           | 15    | 18    |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 30    | 36    | 40    | 10           | 18    | 25    |
| гибкость                              | 6     | 9     | 14    | 9            | 14    | 16    |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24    | 28    | 32    | 22           | 26    | 28    |
| Лыжные гонки 3000метров               | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00        | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров              |       | без   | учета | -<br>времени | -     | -     |
| 9 класс                               |       |       |       |              |       |       |
| Бег 30 метров                         | 5.2   | 4.8   | 4.4   | 5.8          | 5.0   | 4.8   |
| Бег 60 метров                         | 10.0  | 9.6   | 9.0   | 11.2         | 10.2  | 9.8   |
| Бег 1000 метров                       | 5.20  | 5.00  | 4.20  | 6.20         | 5.40  | 5.00  |
| Челночный бег 3*10м                   | 8.6   | 8.0   | 7.6   | 9.2          | 8.6   | 8.2   |
| Прыжки в длину с места                | 160   | 190   | 2.10  | 140          | 165   | 180   |
| Прыжки в длину с разбега              | 2.80  | 3.40  | 3.80  | 2.50         | 3.00  | 3.20  |
| Прыжки в высоту                       | 105   | 120   | 135   | 95           | 105   | 120   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 95    | 115   | 128   | 100          | 120   | 130   |
| Метание мяча                          | 29    | 36    | 44    | 18           | 22    | 28    |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 7     | 8     | 11    | -            | -     | -     |
| Подтягивание на низкой перекладине    |       |       |       | 10           | 18    | 22    |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36    | 40    | 48    | 10           | 18    | 25    |
| гибкость                              | 6     | 9     | 14    | 9            | 14    | 16    |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28    | 30    | 34    | 24           | 27    | 230   |

|                          |       |       |       |              |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| Лыжные гонки 3000метров  | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30        | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |       | без   | учета | -<br>времени | -     | -     |

## 10-11 классы

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение                                                     | Воз-<br>раст, | Уровень        |           |             |            |           |             |
|----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
|          |                           |                                                                               |               | Юноши          |           |             | Девушки    |           |             |
|          |                           | (тест)                                                                        | лет           | Низкий         | Средний   | Высокий     | Низкий     | Средний   | Высокий     |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                   | 16            | 5,2 и ниже     | 5,1-4,8   | 4,4 и выше  | 6,1 и ниже | 5,9-5,3   | 4,8 и выше  |
|          |                           |                                                                               | 17            | 5,1            | 5,0-4,7   | 4,3         | 6,1        | 5,9-5,3   | 4,8         |
| 2        | Координацио-<br>нные      | Челночный<br>бег 3х10м, с                                                     | 16            | 8,2 и ниже     | 8,0-7,7   | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже | 9,3-8,7   | 8,4 и выше  |
|          |                           |                                                                               | 17            | 8,1            | 7,9-7,5   | 7,2         | 9,6        | 9,3-8,7   | 8,4         |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину<br>с места, см                                                 | 16            | 180 и ниже     | 195-210   | 230 и выше  | 160 и ниже | 170-190   | 210 и выше  |
|          |                           |                                                                               | 17            | 190            | 205-220   | 240         | 160        | 170-190   | 210         |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный<br>бег, м                                                          | 16            | 1100 и<br>ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|          |                           |                                                                               | 17            | 1100           | 1300-1400 | 1500        | 900        | 1050-1200 | 1300        |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                                     | 16            | 5 и ниже       | 9-12      | 15 и выше   | 7 и ниже   | 12-14     | 20 и выше   |
|          |                           |                                                                               | 17            | 5              | 9-12      | 15          | 7          | 12-14     | 20          |
|          |                           |                                                                               |               |                |           |             |            |           |             |
| 6        | Силовые                   | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во<br>раз (юноши), | 16            | 4 и ниже       | 8-9       | 11 и выше   | 6 и ниже   | 13-15     | 18 и выше   |
|          |                           |                                                                               | 17            | 5              | 9-10      | 12          | 6          | 13-15     | 18          |
|          |                           | на низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>кол-во раз<br>(девушки)          |               |                |           |             |            |           |             |

## **ТЕМА 14. «Контроль в физическом воспитании»**

**Цель:** изучить систему организации физического воспитания школьников, современное состояние, цели и задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

**Актуальность:** значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные подходы и методики физического воспитания школьников.

### **Теоретическая часть**

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Проблема управления в природе и обществе сводится к целенаправленному изменению и регулированию процессов во времени по аналогу кибернетических обратимых связей (А.Берг и др.). Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие “принципа перманентного планирования и контроля”.

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

### **1. Учет и контроль**

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в ФК большее распространение имел термин “учет”. Учет в физическом воспитании- это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса ФВ. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации.

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Он предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;

- материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;
- уровня подготовленности обучаемого контингента;
- уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т.е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

- посещаемость учебно-тренировочных занятий и текущую успеваемость;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;
- результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса ФВ за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

- результаты итоговой успеваемости занимающихся;
- количество спортсменов-разрядников и туристов;
- спортивные рекорды и достижения;
- выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, “учет” был более объемным понятием, “контроль” - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин “контроль” вытеснил определение “учет” в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку. Получил распространение ряд видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический и др. Ведущим (определяющим) из них является педагогический контроль как органически присущий процессу физического воспитания и составляющий неотъемлемое звено педагогической деятельности специалиста.

Термин “педагогический” прежде всего подчеркивает, что контроль квалифицированно осуществляется педагогом - специалистом физической культуры - средствами и методами, приобретенными им на базе специального физического образования и практического опыта работы по специальности. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями,

запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

## **2. Направления педагогического контроля**

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых (“факторы воздействий”);
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль “эффекта воздействий”.

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

К о н т р о л ь в н е ш н и х ф а к т о р о в, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

К о н т р о л ь д в и г а т е л ь н о й д е я т е л ь н о с т и занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Общее состояние функциональной дееспособности спортсменов целесообразно оценивать с позиции соответствия их основных функциональных систем норме. Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

К о н т р о л ь э ф ф е к т а в о з д е й с т в и й предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у

обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств. Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект ФВ. Эффект “больше” физиологическое понятие. Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий. Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемым целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих коррективов в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
  - 2) учетная карточка (учет участия в соревнованиях и у спортсменов, может быть несколько десятков граф);
  - 3) протоколы тестирования и соревнований;
  - 4) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
  - 5) журнал учета травм (на спортивных базах);
  - 6) книга учета спортивных достижений (регистрируются рекорды, чемпионы по видам спорта);
  - 7) неофициальным документом является рабочий дневник педагога (тренера). В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- Дневниковые записи помогают всесторонне осмыслить важные в педагогическом отношении факты, не отражаемые в официальных документах учета. Они приучают к постоянному контролю за собой, способствуют критичности мышления и накоплению материала для последующих научных исследований;
- 8) журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

### **3. Виды педагогического контроля**

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

**П р е д в а р и т е л ь н ы й к о н т р о л ь** проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

**О п е р а т и в н ы й к о н т р о л ь** позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий, а в спорте - регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Т е к у щ и й к о н т р о л ь** предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

В спорте параметры текущей нагрузки (сумма оперативных нагрузок за каждое занятие) сопоставляются с результатами “прикидок” в конце микроцикла, а также с показателями текущего состояния спортсмена. Определяется оптимальное соотношение между зонами характеристик нагрузок. Делается заключение о качестве занятий, изменении функциональных показателей спортсмена за данный промежуток времени (отставленный эффект). Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

В действующем учебнике Л.П. Матвеева (Теория и методика ФК, 1991) все 3 вида контроля называются разновидностями оперативно-текущего контроля. В результате его преподаватель-тренер получает информацию о двигательной функции занимающихся на занятиях, обменивается информацией с ними. Это позволяет педагогу уточнить средства и методы педагогического воздействия на обучаемых.

**Э т а п н ы й к о н т р о л ь** выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр, период, могут быть, мезоциклы, если они выделяются

этапом более крупного цикла тренировок). Он включает, кроме операций, характерных для контроля в целом:

1) обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов педагогического процесса (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решение различных задач ФВ; суммарных величин физической нагрузки в спорте и долей по уровню и направленности; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Таким образом анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта);

2) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых);

3) сравнительный анализ динамики I-го и 2-го показателей.

**И т о г о в ы й к о н т р о л ь** (разновидность этапного контроля - цикловой по Л.П. Матвееву) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса ФВ).

#### **4. Средства и методы контроля на уроке физической культуры**

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

**П р о в е р к а и о ц е н к а д в и г а т е л ь н ы х у м е н и й и н а в ы - к о в ,**  
**п о л у ч е н н ы х н а у р о к а х .**

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих

упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

“5”- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

“4”- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

“3”- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

“2”- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

“1”- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) ФУ, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) ФУ для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями I-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно ФУ. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);

- оперативность (min времени на выполнение и обработку);

- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)

- информативность (“валидность” - достаточная степень точности измеряемого качества);

- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение

контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

К о н т р о л ь ф у н к ц и о н а л ь н о г о с о с т о я н и я у ч а щ и х с я.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

В заключение рассмотрим еще одну форму контроля двигательной деятельности - физкультурный самоконтроль. Частично его затронули, говоря о самооценке состояния занимающихся, но содержание его гораздо шире и охватывает не только урок. При объективном проведении физкультурный самоконтроль служит источником информации для педагогического контроля. В процессе занятий ФУ он включает также: контролирование своих движений и "прочувствование" двигательных действий, самооценку тренировочных нагрузок. При индивидуальных занятиях физкультурный самоконтроль становится основной формой контроля и условием его эффективности.

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия. Он является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков.

В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают:

- общее самочувствие;
- характер сна;
- степень утомляемости;
- желание заниматься ФК и С;
- физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения);

- реакцию организма (преимущественно по ЧСС);
- еженедельно подсчитывается объем каждого вида самостоятельных занятий.

В дневник также заносятся данные врачебно-медицинского осмотра: вес и рост, окружность грудной клетки и спирометрия, сила рук и становая сила, тесты ОФП:

- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- бег на длинные дистанции (1-3 км);
- силовые упражнения (подтягивание или сгибание-разгибание рук в упоре);
- прыжок в длину с места.

Необходимым методическим условием высокого качества самоконтроля является сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни. Сравнение данных поэтапного контроля позволяет сделать вывод о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности. Самоконтроль является и фактором самовоспитания личностных качеств.

Вышеизложенное позволяет рассматривать физкультурный самоконтроль как компонент системы контроля в ФВ.

### **Вопросы и задания**

1. Сущность и требования, предъявляемые к контролю.
2. Основные аспекты контроля в физическом воспитании.
3. Виды педагогического контроля и их сущность.
4. Контроль обучения на уроке физической культуры.
5. Методика оценки физических качеств учащихся.
6. Оценка функционального состояния учеников на уроках по внешним признакам.
7. Физкультурный самоконтроль.

## **ТЕМА 6. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе**

**Цель:** изучить систему организации физического воспитания школьников, современное состояние, цели и задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

**Актуальность:** значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные подходы и методики физического воспитания школьников.

### **Теоретическая часть**

Для реализации комплексного процесса физического воспитания учащихся школьной программой предусмотрено использование различных организационных форм занятий физическими упражнениями: урок физической культуры, занятия в кружках и секциях, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и др.

Физическая культура в школе является учебным предметом. Содержание предмета доводится до учеников на уроках физической культуры, посещение которых обязательно для всех учащихся школы. Посредством уроков ученики приобретают общее физкультурное образование. На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания и направляет самостоятельную работу детей. В значительной степени уроки определяют содержание других форм физического воспитания. Вышеперечисленные особенности и позволяют считать урок основной формой физического воспитания.

Внеурочные формы занятий должны занимать значительное место в школьном процессе физического воспитания. Во внеурочных занятиях совершенствуются физические упражнения, изученные на уроках, умения и навыки самостоятельных занятий, вырабатывается потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Посещение большинства внеурочных форм является добровольным, поэтому организаторы занятий должны сделать их интересными и эмоционально насыщенными для привлечения учащихся.

Каждая организационная форма занятий решает специфические задачи, а также содействует воспитанию личностных качеств школьников. Использование всей совокупности форм занятий делает процесс физического воспитания непрерывным, что значительно повышает его эффективность, позволяет соблюдать рекомендуемый ежедневный объем двигательной активности.

### **1. Деятельность учителя на уроке физической культуры**

Качество урока в значительной степени обусловлено предварительной подготовкой к нему учителя и, в частности, мысленным проектированием его частей и деталей, отраженным в конспекте урока. Однако по ходу урока возникает ряд конкретных ситуаций, требующих оперативного и творческого их разрешения. Конечный успех зависит от знаний педагога, его

практического опыта и мастерства. Деятельность учителя на уроке непосредственно определяет качество его проведения. Отличительными признаками хорошо проведенного урока будут: эмоциональный фон и четкая организация, динамичность проведения и достаточно высокая моторная плотность, использование многокомплектных снарядов и технических средств обучения, сочетание интенсификации учебного процесса и дифференцированного подхода к учащимся, алгоритмизация процесса обучения, рациональное применение словесных и наглядных методов обучения, развитие физических качеств и решение воспитательных задач на уроке.

Так, для повышения активности учеников, улучшения их эмоционального состояния в подготовительной части урока учитель должен разнообразить ОРУ, построения и перемещения, использовать следующие приемы управления учащимися: применение различных сигналов, самоподсчет занимающихся, выполнение комплексов ОРУ имитационным и поточным методами, с музыкальным сопровождением, с рифмованными текстами в младших классах. Младшеклассники активны, склонны к образному мышлению, имитации действий. Весь урок с ними можно провести в игровой форме путем решения последовательных задач (например: “Прогулка в лесу”). Немаловажным фактором является и красочное оформление мест занятий.

Для повышения общей интенсивности и моторной плотности подготовительной части используется фронтальный метод организации деятельности учащихся и дифференцированно групповой (раздельное проведение подготовительной части занятия для юношей и девушек в старших классах). Использование специально-подготовительных упражнений для профилированного вработывания систем организма в предстоящую деятельность (специальная разминка) повышает интенсивность основной части урока.

Центральное место на уроке физической культуры занимает решение образовательных задач. Строгая регламентация последовательности выполнения учениками различных двигательных заданий, использование подводящих и специально-подготовительных упражнений, вариантность выполнения основного, программного упражнения и есть алгоритмизация процесса обучения (составление программы действий). Немаловажное значение при этом имеет образцовый показ упражнения, использование словесных методов объяснения техники, замечаний и поощрения учащихся, разбора и оценки их деятельности. В средних и старших классах учитель должен научить детей самооценке и взаимооценке действий, что является важным условием подготовки учеников к самостоятельным занятиям.

Основной формой организации учащихся в средних и старших классах является групповая, т.е. деление класса на группы (отделения), каждая из которых имеет свое задание. Дифференцированный подход достигается при наблюдении учителя и под непосредственным руководством его помощников

(командиров отделений), а также при индивидуализации процесса обучения. Учитель должен видеть допускаемые учениками ошибки и сразу исправлять их, внося коррективы в процесс обучения. Достижение необходимого количества повторений (10-20 раз) при разучивании и закреплении относительно простых физических упражнений достигается фронтальной организацией деятельности учащихся - использованием многокомплектных снарядов, акробатических дорожек, большого числа мячей, предметов метания и т.п.

Рациональное использование учебного времени предполагает заблаговременную подготовку мест занятий, расстановку и уборку снарядов по ходу урока без специального выделения времени с помощью временно освобожденных от занятий учеников. На уроке учитель сочетает интегральный и избирательный способы при разучивании упражнения, игровой и соревновательный методы - при его совершенствовании, предупреждает возможность травмирования занимающихся. Наиболее эффективно изучение действия при алгоритмизации процесса обучения учителем физической культуры.

Все действия учителя и учеников на уроке должны быть целесообразны и педагогически оправданы, т.е. направлены на решение образовательных и воспитательных задач. К таким действиям относится рассказ и показ упражнения, слушание и осмысливание учащимися, выполнение действий и оценка их, расстановка снарядов, раздача и сбор инвентаря, отдых и др. Педагогически неоправданные действия - это вынужденные простои в силу низкой организации урока. Совокупность педагогически целесообразных действий, выраженная в процентах по отношению ко всему учебному времени, называют общей плотностью урока. Учитель должен стремиться к обеспечению 100 % плотности.

Каждый урок физической культуры должен содействовать воспитанию физических качеств учащихся. Этим частично достигается его оздоровительная направленность. Регламентация деятельности заключается в строгом дозировании нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Физическая нагрузка - это суммарная величина воздействия физических упражнений на организм. Малые нагрузки не способствуют развитию физических качеств, слишком большие ведут к функциональному сдвигу и могут нанести вред здоровью детей. Нагрузку дозируют о б ъ е м о м (количеством повторений, длиной дистанции, суммарным весом, количеством упражнений) и и н т е н с и в н о с т ь ю (скорость, частота, мощность, количество высокоинтенсивных упражнений). Действием нагрузки является реакция на нее организма. Интегральный показатель нагрузки - частота сердечных сокращений (ЧСС). Показателем работы низкой интенсивности является ЧСС 110-130 уд/мин, средней интенсивности - 130-160 уд/мин, большой интенсивности - 160-180 уд/мин (для хорошо подготовленных - до 200 уд/мин). В процессе урока учитель

обеспечивает оптимальную физическую нагрузку, для этого он контролирует ЧСС и индивидуальную реакцию учеников по внешним признакам.

При избирательно направленном функциональном воздействии следует вначале выполнять скоростные тренировочные упражнения, затем силовые. Это правило не противоречит использованию отдельных силовых упражнений для достижения эффекта ускоряющего последствия при развитии скоростных способностей. В завершении воздействуют на функциональные свойства организма, лимитирующие проявление выносливости. При наличии в основной части урока упражнений анаэробного и аэробного характера сначала развивают специальную выносливость (силовую или скоростную в анаэробном режиме), а потом общую (аэробную в условиях истинного или относительно устойчивого состояния организма). Целенаправленное развитие координационных способностей наиболее эффективно на оптимальном фоне центральной нервной системы, т.е. в начале основной части урока.

Все педагогически оправданные действия на уроке необходимы. Однако нагрузка определяется двигательной деятельностью учащихся на уроке. Процентное отношение времени, которое тратится на выполнение основных и других упражнений, к суммарным затратам времени в уроке называют моторной плотностью.

Моторная плотность характеризует общую интенсивность и является одним из основных показателей урока и деятельности учителя физической культуры. Величина моторной плотности урока должна гарантировать его эффективность. Моторная плотность тренировочных уроков составляет 70-80 % , а учебных - 50 % и ниже. Основные факторы, определяющие моторную плотность:

- тип урока (постановка специфических задач);
- тематика урока (раздел учебной программы);
- наличие материальной базы и инвентаря;
- рациональное использование способов организации деятельности учащихся и управления классом;
- использование дополнительных заданий и интенсификация вспомогательных действий;
- краткость объяснений, замечаний, совмещение их с выполнением упражнений.

Для определения плотности и нагрузки урока составляется протокол хронометража и пульсометрии. С началом урока включается секундомер. В протокол заносятся все действия по ходу урока и время окончания каждого действия. Замеряется пульс среднеподготовленного ученика в начале урока, через каждые 4 мин. и в конце урока. Результаты также заносятся в протокол (можно замерять пульс после выполнения двигательных действий). После урока подсчитывается длительность каждого действия и данные разносятся в протокол по группам: двигательные действия, вспомогательные действия, умственная деятельность, отдых, нецелесообразная деятельность (простои).

Полученные результаты суммируются, определяется общая и моторная плотность урока и отдельных его частей. На основании замеров ЧСС составляется протокол пульсометрии, отражающий характер функциональных воздействий на уроке.

### **Педагогический анализ урока**

Для всесторонней оценки педагогической деятельности учителя физической культуры на уроке проводится педагогический анализ урока. Он позволяет оценить уровень решения поставленных задач, увидеть сильные и слабые стороны урока. Анализ увиденного позволяет сделать выводы прикладно-педагогического значения.

Педагогический анализ осуществляется по трем направлениям: подготовка к уроку, организация урока, методика обучения. Обязательно ведется хронометраж урока для регистрации затрат времени на каждый составляющий компонент. В той же последовательности отмечаются показатели качества и эффективности совершаемых на уроке действий, применяемых средств и методов, а также имеющиеся недостатки. Последующая обработка хронокарты и тщательный анализ совокупности полученных данных повышает качество последующих уроков, способствует становлению педагогического мастерства учителя.

Примерный план анализ урока в общеобразовательной школе

#### **I. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К УРОКУ.**

1. Наличие плана-конспекта. Оценка его содержания, правильность постановки и формулировки задач урока.

2. Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря.

3. Личная подготовленность учителя к уроку.

4. Подготовка помощников (командиров отделений).

#### **II. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА.**

1. Рациональное распределение времени урока по частям и видам упражнений.

2. Разделение учащихся на подгруппы, команды.

3. Целесообразность выбранных форм размещения и способов перестроения учащихся, рациональность использования площади зала, площадки.

4. Целесообразность использования форм и способов выполнения упражнений (фронтальный, групповой, поточный, круговой).

5. Подготовка оборудования и инвентаря, соблюдение правил безопасности.

6. Моторная плотность урока.

7. Соответствие средств вводной части задачам основной части урока, возрасту и подготовленности учащихся.

8. Выбор места проведения занятий.

9. Дисциплинированность учащихся.

10. Организация учащихся, освобожденных от занятий.

11. Завершение урока (своевременность построения, подведение итогов, уход учащихся).

### III. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

1. Знание терминологии и техники изучаемых упражнений, умение показывать их.

2. Разнообразие и правильность использования словесного метода обучения. Педагогический такт учителя.

3. Обеспечение наглядности на уроке.

4. Использование метода упражнений (строгий регламент, игровой, соревновательный).

5. Использование карточек, дополнительных заданий.

6. Владение страховкой и умение оказать помощь при выполнении упражнений.

7. Развитие физических качеств у учащихся (содержание упражнений, дозировка, индивидуальные задания).

8. Характеристика нагрузки на уроке (объем, интенсивность, соответствие возрасту и подготовленности учащихся, умение их регулировать).

9. Взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся.

10. Эмоциональный фон и активность учащихся на уроке.

11. Задания для самостоятельных занятий.

Полученные результаты педагогического анализа обсуждаются совместно с учителем, проводившим урок, намечаются пути повышения качества работы и педагогического мастерства преподавателя. При необходимости они доводятся до сведения администрации школы.

## **2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня направлены на повышение двигательной активности школьников в процессе учебных занятий, предупреждение гиподинамии. Применяются следующие виды занятий: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, ФУ и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (часть 2-комплексной программы).

Гимнастика до учебных занятий способствует организованному началу учебного дня, а также решает оздоровительные задачи - достижение оптимального тонуса организма и сокращение периода вработывания организма в предстоящую деятельность.

Перед первым уроком каждой смены выполняется комплекс из 4-6 ОРУ в течение 5-7 мин. Комплекс: 1-2 упражнения организующего характера (строевые приемы, ходьба) и на точность положения рук; 2-4 упражнения на основные группы мышц (махи, наклоны, вращения, растягивания) и общего

воздействия (прыжки, бег умеренной интенсивности); 1-2 упражнения на снятие напряжения, на внимание и самоконтроль, на координацию движений.

Гимнастика проводится по классам, на открытом воздухе, под наблюдением учителя-предметника, ведущего 1-й урок, или в заранее проветренных помещениях, лучше всего по возрастным потокам. Общественный инструктор (старшеклассник), физорг находится перед классом (лицом к ученикам) и выполняет ОРУ под музыкальное сопровождение. Ученики - в школьной форме, девочки располагаются в задних рядах. Комплекс ОРУ разрабатывается учителем физической культуры или старшеклассником по заданию учителя и меняется 1 раз в 2 недели. Уход с занятий организованный, первыми в школу входят младшие классы.

Физкультурные минутки проводятся во время урока по теоретическим предметам и решают задачи снятия утомления, активизации внимания, предупреждения нарушений осанки. Проводятся обычно 1-2 мин., при появлении I-ых признаков утомления через 20-30 мин. после начала занятий. Выполняются 2-3 упражнения по 4-6 раз каждое:

- ОРУ для пальцев, кистей, рук;
- ОРУ для плечевого пояса, спины, позвоночника (с потягиванием и прогибанием, на осанку);
- общего воздействия (ходьба, приседания);
- на внимание, ассиметричные движения рук.

Физкультминутки проводятся учителем, ведущим предмет, или физоргом, при открытых форточках, сидя или стоя около парт.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменных ("подвижная перемена") решают задачи эмоционального активного отдыха учащихся, снимают утомление, повышают работоспособность. У школьников формируются одновременно и навыки проведения массовых самостоятельных форм здорового досуга.

I-IV классы, упражнения с мячами, скакалкой, лазание и перелезание, подвижные игры, элементы танцев, катание на самокатах, лыжах, санках и др.;

V-VIII классы, то же, упражнения на равновесие, танцы, элементы ритмической гимнастики и спортивных игр, упражнения с гантелями (мальчики);

IX-XI классы, пионербол, волейбол, ритмическая гимнастика; упражнения с гириями, штангой, эспандерами (юноши), с обручем, скакалкой, булавами (девушки). Проводятся данные мероприятия на добровольных началах и с учетом интересов школьников.

Необходимо обязательное планирование и подготовка мест, распределение руководителей. В младших классах занятия могут проводить старшеклассники, обязательно подбадривая и оценивая действия детей. С V класса игры для мальчиков и девочек надо проводить отдельно. Можно

устраивать простейшие состязания с использованием элементов спортивных игр, выполнением отдельных упражнений, эстафет, аттракционов.

Игры проводятся на открытом воздухе учителями, классными руководителями и физкультурным активом под контролем представителей администрации школы. При низкой температуре воздуха школьники надевают шарфы, шапки, куртки.

Предварительно составляется и вывешивается недельный график по классам с указанием мест занятий и содержания, которые могут варьировать. К концу занятия интенсивность снижается, выполнение упражнений прекращается заблаговременно (5 мин.).

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) решают следующие оздоровительные задачи: повышение двигательной подготовленности, укрепление здоровья, физическое развитие. Они значительно отличаются от уроков, более эмоциональны и доступны, проводятся в игровой форме. Воспитатель, учитывая интересы учеников, стремится вызвать у них активность, творческую самостоятельность. Детям, физически менее развитым, уменьшается объем и интенсивность упражнений.

Содержание: ОРУ с предметами; метания, смешанные висы и упоры; прыжковые и беговые упражнения; передвижения на лыжах, катание: санки, коньки, велосипед; подвижные игры, элементы ритмической гимнастики; домашние задания (I-IV классы), ОРУ с предметами, гантелями (м), обручем (д), подвижные и спортивные игры, висы и упоры, ритмическая гимнастика, бег на лыжах и коньках; домашние задания (V-VIII классы).

Спортивный час проводится воспитателем на открытом воздухе в перерыве между выполнением домашних заданий по теоретическим предметам. Учитель физической культуры в случае необходимости оказывает методическую помощь, консультирует, проводит показательные занятия, привлекает физкультурный актив в помощь, подготавливает спортивный инвентарь. Продолжительность занятия - 30-40 - 60 мин. Младшеклассники любят простейшие соревнования в форме заданий: кто быстрее пробежит 20 м, кто дальше прыгнет, кто попадет в цель.

### **3. Основы методики внеклассных занятий**

Часть III Комплексной программы рекомендует следующие внеклассные формы занятий учащихся, проводимые вне режима учебного дня:

- занятия в группах общей физической подготовки (программный материал);

- занятия в кружках физической культуры для I-IV классов. (Гимнастика: элементы на отдельных снарядах и упражнения категории Б. Плавание: кроль на спине и брасс, прыжок с тумбочки и повороты. Игры: настольный теннис, бадминтон, техника отдельных приемов и 2- сторонняя игра. Конькобежный спорт: скольжение по прямой. торможение, повороты. Туристская подготовка: IV класс - 2-дневный поход);

- занятия в спортивных секциях для V- XI классов (ОФП - упражнения для развития физических качеств, специальная подготовка - освоение техники отдельных видов спорта. Гимнастика - все снаряды и акробатика категории Б. Игры: настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол и ручной мяч, хоккей с шайбой - техника отдельных приемов и 2-сторонняя игра. Атлетика: бег, прыжки, метания, эстафеты, бег с барьерами, толкание ядра, кросс. Лыжные гонки: техника ходов и гонки. Туристская подготовка- умения и навыки, походы). Изучаемые элементы и отдельные виды конкретизируются для V-VI, VII-VIII, IX-XI классов.

В старших классах создаются спортивные секции по ритмической гимнастике, борьбе, военно-прикладной подготовке (метание гранаты, стрельба, преодоление полосы препятствий и ориентирование на местности). Популяризируются национальные виды спорта. Занятия в г р у п п а х О Ф П решают следующие задачи:

- овладение программными упражнениями;
- повышение физической подготовленности учащихся.

Группы формируются по 20-25 чел. Привлекаются отстающие по предмету ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе и желающие улучшить физическую подготовленность. Используются физические упражнения, составляющие основу учебной программы. Рекомендуется проведение комплексных уроков. Больше внимания уделяется освоению техники упражнений. Могут использоваться упражнения и других видов: минифутбол, национальные игры. Для улучшения развития физических качеств применяются игровой и соревновательный методы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут учителем физической культуры. Содержание занятий планируется с учетом прохождения учебного материала в годовом “Плане-графике” и четвертном плане. Целесообразно некоторое опережение программного материала, чем достигается своевременность подготовки учащихся к его освоению на уроках ФК.

Занятия в с п о р т и в н ы х с е к ц и я х решают задачи:

- изучения техники избранного вида спорта;
- приобщения наиболее физически подготовленных учеников к систематическим занятиям спортом;
- подготовки команд к участию в районных и городских соревнованиях.

В процессе занятий осуществляется морально-волевое воспитание учащихся, формирование знаний и навыков инструкторской и судейской работы. Количество секций в каждой школе определяется прежде всего двумя условиями:

- наличием соответствующей спортивной базы;
- наличием лиц, ведущих секции (учителя ФК, педагоги, тренеры-общественники шефствующих организаций, родители, старшеклассники-спортсмены, тренеры-почасовики).

Могут создаваться временные секции для формирования и подготовки команд к вышестоящим соревнованиям. В отдельных случаях формируются платные секции по художественной и ритмической гимнастике, футболу, плаванию и др.

В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая - 11-12, 13-14 лет; средняя - 15-16 лет; старшая - 17-18 лет. Запись в секции производится через физорга класса после медицинского осмотра у школьного врача. Немаловажная роль принадлежит активистам школьного коллектива физической культуры. Учащиеся самостоятельно выбирают тот или иной вид спорта. Не рекомендуется проводить предварительный отбор в секцию.

Содержание занятий определено Комплексной программой и носит разносторонний характер, т.е. направлено на повышение физической подготовленности школьников. Материал ОФП единый для всех секций. Специальная физическая подготовка представлена в программе отдельно - по основным видам спорта.

Другой методической особенностью начальной спортивной подготовки в школе является его многоборность. В связи с тем, что не преследуется цель обеспечения ранней специализации, упражнения данного вида спорта имеют меньший удельный вес (по сравнению с ДЮСШ и ШВСМ), больше используются упражнения из других видов спорта. Могут создаваться секции по многоборью ГТО, хотя они и не указаны в Комплексной программе. Занятия проводятся по группам (до 20 чел.) 2-3 раза в неделю по 60-90 мин.

Ознакомление со спортивной подготовкой учащихся I-IV классов (6-10 лет) осуществляется на занятиях в к р у ж к а х ф и з и ч е с к о й к у л ь - т у р ы.

#### **4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

Массовые общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия отражены в 4-й части Комплексной программы и включают: проведение ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников. Цель: пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Е ж е м е с я ч н ы е д н и з д о р о в ь я и с п о р т а решают задачи:

- укрепления здоровья и физическое развитие школьников;
- повышения интереса к занятиям физической культурой;
- организации активного отдыха.

Сроки их проведения определяются самой школой в зависимости от местных климатических условий, спортивной базы, планирования других общешкольных мероприятий, подготовленности педагогического коллектива и др. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив. Возглавляет работу организатор внеклассной и внешкольной работы. Активное участие принимает совет

коллектива физической культуры школы и родительский комитет. Предусматривается медицинское обслуживание. Разрабатывается программа и содержание мероприятия.

Основным показателем продуктивности дня здоровья и отдыха является массовость. Поэтому надо стремиться к 100 % охвату и участию школьников в запланированных видах программы. Ученики, освобожденные от занятий физическими упражнениями, должны находиться с классом, целесообразно привлекать их для оказания помощи классным руководителям и организаторам-общественникам. Продолжительность проводимых видов программы для 1-4 классов - 3 часа, для 5-8 классов - 4 часа, 9-11 классов - 5 часов.

Варианты проведения дня здоровья:

- для всех классов;
- для параллельных классов;
- для группы классов;
- для одного класса (в виде исключения).

Наиболее распространены 1-й и 3-й варианты.

Содержание для 1 класса: подвижные игры, простейшие соревнования, катание на санках, велосипедах, лыжах, пешие и лыжные прогулки. Дни здоровья и спорта включают соревнования по видам упражнений школьной программы, массовые и показательные выступления, конкурсы и другие мероприятия активного отдыха. Дни здоровья могут проводиться на природе для группы классов.

Центром массовых соревнований является школа. Внутришкольные соревнования решают задачи:

- приобщения к систематическим занятиям спортом;
- повышения эмоциональности и активности;
- выполнения разрядных норм;
- развития основных физических качеств.

По характеру соревнования бывают личные, командные и лично-командные. Проводиться они могут внутри класса, между параллельными классами, группами классов или всей школы. В последнем случае устанавливается возрастной коэффициент или младшие получают преимущество на старте. Разработаны и специальные таблицы для уравнивания возрастных возможностей школьников. Проводятся соревнования и групповые (кружки ФК, секции) для укомплектования сборной команды, выполнения разрядных норм.

Соревнования могут проводиться по учебным упражнениям, подвижным и спортивным играм, по мини-играм с упрощением правил и состава, личные соревнования на лучшего бегуна, прыгуна, самого сильного и т.п. В старших классах организуются соревнования по военно-прикладным видам – метание гранат, стрельба, преодоление полосы препятствий, гири. Соревнования на первенство школы между классами рекомендуется проводить как спартакиады, т.е. с комплексным зачетом большинства видов спорта.

Отдельные соревнования целесообразно приурочивать к юбилейным датам и праздникам: день школы, день учителя и т.д.

Наибольшая результативность соревнований достигается, если учащиеся заранее оповещены и заблаговременно готовятся к участию в соревновании. Педагогический эффект приносят ярко и красочно оформленные соревнования, с четкой организацией и квалифицированным судейством, радиофикацией и информацией о ходе соревнований. Обязательно нужно использовать различные формы поощрения учащихся и команд: вручение грамот, дипломов, призов, тортов, жетонов, медалей и др. Открытие и закрытие соревнований проводятся торжественно, в праздничной обстановке, в присутствии коллектива школы и родителей.

В классе соревнования можно организовать в спортивный час. Общешкольные соревнования проводятся во внеурочное время в спортивной форме и должны предшествовать районным и городским соревнованиям. После проведения соревнований их результаты надо довести до сведения учащихся школы (в стенгазете, командной таблице, бюллетенях, фотовитринах, через радиоузел).

Туристские походы решают задачи:

- организации свободного времени и общественно полезной деятельности (краеведческой, пропагандистской, военно-патриотической);

- укрепления здоровья и закаливания;

- формирования прикладных навыков и физического развития;

- воспитания и формирования нравственных качеств в коллективе.

Работа в школе проводится по следующим направлениям:

- подготовка общественного актива;

- проведение семинаров с руководителями походов и их помощниками;

- практические занятия и соревнования по выполнению приемов туристской техники;

- прогулки с играми на местности с использованием элементов туристской техники;

- туристские походы в выходные дни.

Руководители походов и их помощники (не моложе 18 лет) назначаются приказом директора школы. Они несут полную ответственность за безопасность школьников. Правила организации туристских походов и соответствующие инструкторско-методические письма Комитета народного образования определяют их обязанности.

Физкультурные праздники являются массовыми зрелищными мероприятиями, имеющими преимущественно пропагандистский характер при правильной их организации. Они решают задачи:

- подведения итогов работы;

- демонстрации достижений школьного коллектива;

- организации досуга.

Физкультурные праздники обычно проводятся в конце (начале) учебного года и в большинстве случаев бывают приурочены к открытию спартакиады, к какой-либо знаменательной дате. Оздоровительную направленность они приобретают в том случае, если большое количество учащихся задействовано в массовых выступлениях. Для подготовки и проведения физкультурного праздника обычно создается оргкомитет. Он разрабатывает сценарий и программу праздника, привлекает классы к подготовке мест проведения, назначает судейскую коллегию, приглашает ведущих спортсменов и тренеров, проводит репетиции.

В содержание программы включается:

- торжественное открытие и парад участников;
- награждение отличившихся школьников-спортсменов и физкультурного актива;
- награждение команд, занявших I-е места в отдельных видах и в спартакиаде школы;
- показательные выступления лучших спортсменов школы, приглашенных мастеров спорта, чередующиеся с массовыми выступлениями (массовые эстафеты “Лапландия” для младших классов, массовые простейшие подвижные игры, групповое выполнение ритмической гимнастики, физкультурные аттракционы и конкурсы, спортивные развлечения);
- награждение отличившихся при проведении праздника;
- торжественное закрытие.

Необходимыми условиями успешного проведения праздника являются: торжественный церемониал открытия и закрытия праздника (приближенный к ритуалу открытия Олимпийских игр), красочное оформление мест проведения, цветовая гамма спортивных костюмов участников, выступающих в разных видах программы, музыкальный фон, динамичность и разнообразие выступлений.

Большое значение для пропаганды физической культуры имеют с п о р т и в н ы е в е ч е р а с показательными выступлениями, показом спортивных фильмов и проведением спортивных викторин, с приглашением ведущих тренеров, спортсменов, а также совместные спортивные вечера с учащимися других школ.

## **5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры**

Ведущей формой организации внеклассной спортивно-массовой работы является к о л л е к т и в ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы ш к о л ы. Он является самостоятельной организацией, которая решает задачи развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди учащихся. Функции и направления его деятельности определены “Положением о коллективе физической культуры общеобразовательной школы”. Коллектив организуется в восьмилетних и средних школах из учащихся I- XI классов при наличии 25 желающих. Руководство в нем осуществляется на основе

самоуправления членов коллектива. Высшим руководящим органом является собрание членов коллектива. Ежегодно открытым голосованием выбирается совет школьного коллектива физической культуры в количестве 7-11 человек (может быть и больше). В его состав кооптируются также представители общественных и шефствующих организаций, члены родительского комитета, ученического комитета школы.

При совете коллектива физической культуры по основным направлениям деятельности создаются сектора (комиссии):

- по массовой физкультуре (оказывает помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня);
- по спортивным мероприятиям (организация работы спортивных секций и комплектование сборных команд для участия во внутришкольных соревнованиях, учет разрядников и рекордов школы);
- по подготовке физкультурного актива (помощь учителю физической культуры в подготовке инструкторов, судей, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе и по месту жительства);
- по пропаганде (стенная печать, радио, уголок ФК, спортивные вечера и праздники, лекторий ФК);
- хозяйственный (помощь в благоустройстве учебно-спортивной базы, сохранности инвентаря и оборудования).

Руководят комиссиями члены совета, в их состав решением совета привлекаются члены физкультурного актива школы. Председатель совета один раз в год отчитывается перед членами коллектива физической культуры на общем собрании. Вся работа коллектива и совета строится в соответствии с планом заседаний совета, проводящихся ежемесячно в течение учебного года, и планом работы коллектива физической культуры.

Методическую и организационную помощь совету оказывает учитель физической культуры, который избирается в его состав. Организатор внеклассной и внешкольной работы оказывает совету коллектива консультативную помощь, координирует работу учителей и ученических общественных организаций в планировании и проведении внеклассных мероприятий. Директор школы несет общую ответственность за организацию коллектива ФК в школе.

Школьный коллектив получает право именоваться спортивным клубом при достижении высоких показателей, а также, если:

- 75% учащихся активно занимаются ФК, спортом и туризмом;
- ежегодно 30% спортсменов получают спортивные разряды;
- имеется соответствующая спортивная база;
- имеется судейская коллегия и группы общественных инструкторов, ведущих практические занятия в кружках и секциях;
- оказывается регулярная помощь начальным школам района и по месту жительства в организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы с детьми и подростками.

Преобразование школьного коллектива физической культуры в спортивный клуб является признанием заслуг школы в развитии физической культуры и спорта и происходит это по согласованию с профсоюзами и спортивными организациями края. Клубу открывается финансирование.

**Вопросы и задания**

1. Отличительные признаки и типы уроков.
2. Структура уроков физической культуры.
3. Требования к уроку физической культуры.
4. Регулирование нагрузки на уроке.
5. Общая и моторная плотность урока.
6. Педагогический анализ урока.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
8. Внеклассные формы занятий.
9. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
10. Школьный коллектив физической культуры.

## **Тема 7. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** Развивать умение оперировать понятием «Физическая культура» как составной части общей культуры общества.

**Актуальность:** Данная тема способствует систематизации знаний о физической культуре как органической части культуры общества.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ФГОС рабочая программа дисциплины «Физическая культура» направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП учебного заведения, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов

России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Вопросы и задания**

1. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
2. Физические упражнения - основное средство физического воспитания:
  - определение понятия;
  - содержание и форма ФУ.
3. Техника физических упражнений:
  - определение и разновидности;
  - компоненты техники.
4. Технические характеристики:
  - кинематические характеристики движений;
  - динамические характеристики движений;
  - ритмические характеристики.
5. Классификация физических упражнений.
6. Вспомогательные средства физического воспитания:
  - естественно средовые факторы;
  - гигиенические факторы;
  - технические средства.

## **Тема 8. Общая характеристика современных образовательных технологий в физическом воспитании**

**Цель:** способствовать формированию системы знаний в области современных образовательных технологий в физическом воспитании.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о современных технологиях обучения и воспитания в физической культуре

### **Теоретическая часть**

Физическое воспитание - это важнейший аспект разностороннего развития личности.

Молодые люди должны быть способны к взаимодействию, мобильности, быть динамичными в разных областях жизни и иметь развитое чувство ответственности за судьбу государства. Целью образования по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе является обучение формам и методам активного применения ценностей физической культуры и спорта для формирования и усовершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, развития у школьников чувства патриотизма и его значимости для обретения национального достоинства, безопасности и процветания России.

Обеспечить рост качества физического воспитания и спортивной подготовки большей части подросткового населения возможно на основании применения современных высоких технологий в образовании и воспитании, а также быстрого создания необходимой и достаточной материальной, технической и научной базы.

Поэтому повышение качества образования с помощью применения современных образовательных технологий является важным направлением работы каждой школы.

В связи с этим современный преподаватель обязан в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их. Педагог, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал учащихся.

Важное место в профессиональной преподавательской деятельности занимают **здоровьесберегающие технологии**. Их целью является обеспечение учащихся возможностью сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии по степени влияния на здоровье учащихся являются самыми важными из всех технологий. Дело в том, что они основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном сочетании статических и двигательных

нагрузок, обучении в небольших группах, использовании наглядных материалов и сочетании многообразных форм представления информации.

Данная технология включает в себя:

- ознакомление с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в работе;
- помощь родителям учащихся в формировании здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
- создание условий, в которых сформируется заинтересованное отношение к учёбе.

Создание здорового психологического климата на уроках является одним из главных направлений здоровьесбережения. При достижении успеха формируется положительная мотивация к процессу обучения в целом, тем самым снижается эмоциональное напряжение, улучшается комфортность отношений всех участников образовательного процесса.

Как показывает практика, **использование игровых технологий** с учетом возрастных особенностей и сегодня остается актуальным. Каждому возрастной категории соответствует особый набор игр, несмотря на то, что бывают и исключения. Игровая технология представляет собой уникальную форму обучения. Она дает возможность сделать стандартный урок гораздо более интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает немаловажно место в образовательном процессе.

Игровая деятельность отвечает потребностям и интересам ребенка, учитывая при этом его психолого-педагогическую природу. Это является её главной ценностью. В процессе игры формируются типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентация на групповые и индивидуальные действия, развиваются стереотипы поведения в обществе.

На школьных уроках игровая деятельность предоставляет возможность повысить у учащихся заинтересованность к учебным занятиям. Она позволяет усвоить больший объем информации, которая основывается на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает школьникам в ходе игры научиться принимать важные и ответственные решения в сложных ситуациях.

Применение игровых форм приводит к возрастанию творческого потенциала учащихся и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в процессе обучения несут целый ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Темпы жизни постоянно ускоряются. Это обстоятельство ставит задачу активнее применять игру для воспитания молодого поколения. Очевидно, что игры незаменимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных,

физических и эмоциональных нагрузок, а также общего комфортного состояния.

К отбору игр предъявляются следующие требования:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны формироваться и совершенствоваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

Игры должны иметь простые, доступные и понятные всем правила, не должны унижать достоинства участвующих, каждый ребенок должен стать их активным участником.

На современном этапе развития образования важной задачей в изучении предмета «физическая культура» является формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, современности, и роли для здорового образа жизни. Наиболее рациональным в этом направлении является внедрение **метода проектов**. С помощью метода проектов можно решить ряд задач, таких как развитие личностных компетентностей учащихся, интегрированность процесса обучения, экономия времени на самом уроке.

На уроке физкультуры проектная технология дает возможность выстроить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащегося, объединяясь с его личным интересом. Готовя проект, из объекта обучения он превращается в субъект, самостоятельно учится и оказывает активное влияние на содержание своего образования. Данная работа позволяет осознать, что уроки физкультуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

На уроках физической культуры проекты - это проекты по изучению воздействия физических занятий на организм человека, по исследованию истории и современности спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Использование проектной технологии обучения делает процесс обучения гораздо более интересным для учащихся: подбор обучающимися материалов по заданной теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения какого-либо комплекса физических упражнений для собственного совершенствования, овладение разными физическими умениями и навыками, воспитание волевых качеств.

У учеников при написании своего проекта формируются основные знания о применении различных методик сохранения здоровья и физического совершенствования.

Полученная своими силами для своих проектов информация, позволяет понять важность и нужность полученных на уроках двигательных умений.

Таким образом, учащиеся должны стать более компетентными в теории предмета. Это необходимо как главное условие правильного применения физических упражнений. Использование проектных технологий позволяют урок двигательной активности превратить в урок образовательного направления.

Данный вид деятельности предоставляет возможность проявить себя учащимся, имеющим двигательные ограничения.

Сегодня быстро развивается и является самым перспективным направлением использование **компьютерных технологий**.

Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) делает предмет физкультура современным. Комплексное функционирование разных компонентов ИКТ, таких как программный, электронный и информационный, решает задачи, которые стоят перед развитием общества.

Каждому учителю нужно уметь находить и применять различные методы обучения, которые позволяют каждому учащемуся показать свою активность, творческие возможности, стимулировать двигательную и познавательную деятельность. Применение Интернет – ресурсов, современных информационных технологий, позволяют педагогу достичь максимальных результатов.

Данные технологии дают возможность организовать учебный процесс на более высоком уровне. Это в свою очередь обеспечивает более полное усвоение учебных материалов.

Создание презентации может стать одним из вариантов домашнего задания. Темы могут быть различными: «Здоровый образ жизни и моя семья», «Что такое закаливание?», «Вредные привычки это», и т.д. Учащиеся могут выполнять подобные задания не только самостоятельно, но и в группах. Это дает возможность приступать к выполнению задания, проявляя свое творчество.

На уроках применение презентаций позволяет более подробно и наглядно представить теоретический материал, что делает процесс образования более эффективным. Презентация может применяться для изучения техники выполнения новых изучаемых движений. Дело в том, что с помощью наглядного изображения каждое движение можно разложить не только на этапы выполнения, но и на более короткие части и сформировать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. Также, используя презентацию, можно легко и понятно объяснить правила спортивных игр, тактику и действия игроков, красочно преподнести исторические события и биографии спортсменов. Визуальный ряд информации дает возможность лучше закрепить в памяти полученную информацию.

Кроме того существует возможность организации и проведения тестирования, целью которой является проверка и закрепление полученных учащимися знаний. Применение программ тестирования делает возможным

включение неограниченно большого количества разделов и вопросов, что дает возможность подбирать варианты тестов под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Важнейшей стороной использования электронных образовательных ресурсов является то, что они помогают учащимся более подробно дома ознакомиться с изученной на уроке темой, найти нужные упражнения для усовершенствования своих физических качеств и увеличить объем имеющихся знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

На уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развить двигательную активность учащихся с помощью использования **технологии уровневой дифференциации**. Главный результат занятий – профилактика заболеваний у школьников, а также увеличение заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, возможность реализовать себя и достичь успеха.

Данная технология может использоваться в разных направлениях:

- задания, которые учитывают уровень подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет как полученного результата, так и изменений физической подготовки учащегося;
- распределение учащихся на группы в зависимости от состояния здоровья;
- для учащихся, освобожденных от занятий в связи состоянием здоровья, предлагаются различные темы рефератов, либо они привлекаются к участию в мероприятиях в качестве судей или оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение учащихся на дополнительные занятия разными видами спорта и школьные соревнования.

Дифференцированный подход в обучении – это создание различных условий обучения с целью учета особенностей учащихся с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий.

В зависимости от особенностей обучающихся их можно дифференцировать по разным параметрам:

- по возрасту (классы в школе, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- по интересам (гуманитарные, математические, биолого-химические и другие группы);
- по уровню умственного развития или уровню достижений;
- по психологическим и личностным типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

На современном этапе развития повышение его эффективности урока физкультуры невозможно без разработки вопроса **личностно-ориентированного обучения**.

Личностно-ориентированный подход обучения – это группа разнообразных педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, совершенствование физических качеств, формирование знаний и методических умений и технологий управления процессом образования, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Личностно - ориентированный и дифференцированный подходы очень важны для учащихся с различными результатами в области физической культуры. Одной из главных причин неуспеваемости учеников по физкультуре часто бывает низкий уровень развития двигательных качеств, а ученики с высоким уровнем теряют интерес к урокам, рассчитанным на среднего ученика.

практически в каждом классе условно можно разделить учащихся, помимо разделения учащихся на основную и подготовительную, еще на несколько групп:

- полностью здоровые школьники, которые не желают трудиться;
- школьники, которые из-за болезни временно перешли в подготовительную группу;
- плохо развитые физически школьники, боящиеся насмешек, замыкаются;
- хорошо развитые физически школьники, которые, если им будет очень легко и неинтересно, могут потерять желание заниматься на уроках.

В связи с этим необходимо дифференцирование задач, содержания и темпа освоения материала школьной программы и оценки достижений.

Учебный процесс по предмету «физическая культура» на основе новых технологий является гораздо более эффективным, чем традиционная организация физического воспитания. Это связано с тем, что меняется отношение обучающихся к физической культуре, повышается их активность в ходе занятий, возрастает уровень дисциплины занятиях и значительно повышается уровень физической подготовленности. Вследствие введения новых образовательных технологий в область физической культуры возникают широкие возможности физического воспитания детей и молодежи для появления и укрепления их физического и нравственного здоровья на основании повышения уровня их образования в области физкультуры, воспитания культуры жизнедеятельности, благополучной социализации.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что путем целенаправленного и систематического использования новых технологий в области физической культуры возникает возможность преодолеть консерватизм существующей традиционной методологии, не позволяющей для многих школьников реализовать свои права на раскрытие их физических

и спортивных способностей и определение собственного пути в овладении ценностями физической культуры.

### **Вопросы и задания**

1. Охарактеризуйте степень влияния на здоровье учащихся современных оздоровительных технологий.
2. Обоснуйте возрастные особенности использования игровых технологий.
3. Обоснуйте возможности внедрения метода проектов в уроки физической культуры.
4. В чем состоят особенности применения информационных компьютерных технологий (ИКТ) в предмет физическая культура.
5. Обоснуйте возможности укрепления здоровья и развития двигательной активности учащихся с помощью использования технологии уровневой дифференциации.
6. Обоснуйте повышение эффективности урока физкультуры на основе технологии личностно-ориентированного обучения.

## **Тема 9. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании**

**Цель:** содействие более критическому и глубокому осмыслению причин социальной и практической актуальности здоровьесбережения детей и учащейся молодежи в системе отечественного образования.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о здоровьесберегающих технологиях в физическом воспитании

### **Теоретическая часть**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Все эти технологии взаимосвязаны в единую систему работы школы по сохранению и укреплению здоровья. Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов. Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

### **ТИПЫ ТЕХНОЛОГИЙ:**

**Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

**Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

**Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

**Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Если рассматривать использование ЗОТ учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Но очевидно, что задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. И это не тождественно учебному курсу “основы анатомии, физиологии и медицинских знаний”. Поэтому выделяется понятие “здоровьеформирующие образовательные технологии” (ЗФОТ), понимая под этим все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

**Определение понятия «здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии».**

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. «Если Здоровьесберегающие технологии связывать с решением задачи охраны здоровья, то тогда это будут педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в общеобразовательном учреждении».

**Здоровьеформирующие образовательные технологии** - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни (Н.К.Смирнов).

Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим (В.Д. Сонькин )

**Цели, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих и зорвььеформирующих технологий:**

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;
- познание индивидуальных особенностей организма;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
- создание информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения
- формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной детской аудитории.

#### **Классификация здоровьесберегающих технологий.**

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбрать: известные педагогические технологии или здоровьесформирующие образовательные технологии, технологии здоровьесбережения.

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью.

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов. Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

### **Функции здоровьесберегающей технологии:**

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

### **АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);

методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ИКТ и ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке; - наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.**

На школу возложены конкретные обязательства как учебные, воспитательные, так и по охране здоровья детей. Именно школа с 1-го класса способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому особенно важной во время урока является смена учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. На уроках учителей,

работающих в начальных классах в полной мере используются все необходимые средства, способствующие здоровьесбережению.

Запоминание нового материала в сочетании с двигательной активностью происходит гораздо быстрее. Поэтому введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения как верхних, так и нижних конечностей. Количество лексических единиц увеличивается от урока к уроку, следовательно, увеличивается возможность для двигательной активности. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их.

Использование в практике работы подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей. Широко используются на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Особую роль играет разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке, дети занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Для начальной школы в здании выделен отдельный этаж и за каждым классом закреплено определённый кабинет. Классные кабинеты оснащены техническими средствами обучения. В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Профилактика и предупреждение заболеваний, контроль за состоянием здоровья учащихся, своевременная информация о предстоящих прививках, оформление информационных стендов, рекомендации, советы, выступления на родительских собраниях - вот некоторые формы работы с родителями и учащимися начальных классов, проводимые школьным медицинским персоналом и классными руководителями.

Тематика бесед по классам (1-4)

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Профилактика простудных заболеваний.
3. Режим школьника.
4. Витамины - наши друзья.
5. Правильное питание младшего школьника.
6. Уроки доктора Айболита.
7. Знаешь ли ты?

**Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.**

Учащиеся средней и старшей школы уже более серьезно и основательно изучают темы, способствующие здоровьесбережению, знакомясь с проблемами взаимозависимости правильного питания и

поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни. Глубоко и всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей, учебной компетенции.

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем подрастающего поколения, и учителя школы стремятся внести свою лепту в решение проблемы здоровья учащихся и педагогов в системе образования.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Сущность здоровьесберегающей педагогики.
2. В чём состоит основная цель здоровьесберегающей педагогики?
3. Основные методы, применяемые в здоровьесберегающей педагогике?
4. Какими закономерностями обуславливается реализация функции сохранения и укрепления здоровья учащихся образовательными учреждениями?
5. Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики.
6. Содержание принципа персонификации нагрузки для учащихся и условия его реализации.
7. Что определяет принцип компетентной ответственности и условия его реализации.
8. Что предполагает принцип фасилитации условия его реализации в педагогическом процессе?
9. Характеристика принципа интеграции и условия реализации данного принципа.
10. Характеристика принципа субъектности и условия его реализации.
11. В чем выражается принцип вариативности содержания здоровьесберегающей деятельности?
12. Общая характеристика подходов, реализуемых в образовательных учреждениях для сохранения здоровья детей.

## **Тема 10. Использование игровых технологий с учетом возрастных особенностей**

**Цель:** содействие глубокому осмыслению возможности использования игровых технологий в процессе обучения и воспитания в физической культуре

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний об использовании игровых технологий с учетом возрастных особенностей.

### **Теоретическая часть**

Основным видом деятельности младших школьников на уроках физкультуры являются игры. Подвижные игры выделены в программе в отдельный раздел, что говорит об их важности. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников.

Игры на уроках выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Для успешного решения задач урока дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве его средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с результатом игры.

### **Игровая технология как уникальная форма обучения.**

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.

**Игровое обучение** (технология игрового обучения) - это такая организация учебного процесса, которая предполагает создание воспитания и обучения, как компонент педагогической культуры, где изучаются формы и методы оптимизации игровой деятельности современного поколения, средство активизации психических процессов, средство диагностики, коррекции и адаптации к жизни, исследуются социальные эмоции, сопровождающие игровой феномен.

Игра необходима детям для развития личности, т. к. в игре ребенок учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем. Педагогическая игра имеет существенный признак - четко поставленную цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Г. К. Селевко отмечает: «Игровая деятельность используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения понятия темы и даже раздела;
- как элементы более обширной технологии;
- в качестве урока или его части;
- как технология внеклассной работы.

Подвижные игры это доступный и очень эффективный метод воздействия на ребенка. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность.

Игра является жизненно важной потребностью и способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений, делая их автоматизированными. Кроме того, игра несет радость и эмоциональный подъем, поэтому больше чем другие формы физической культуры способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению организма ребенка.

Игровая деятельность уникальна в возможности развивать познавательные интересы. Игра заставляет ребенка мыслить, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, выбирать из множества действий одно, которое, по его мнению, наиболее целесообразно.

Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи. Процесс обучения становится радостным, (отзанимавшись урок, ребята просят: «Давайте еще поиграем», это способствует желанию заниматься даже у освобожденных).

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физкультуры заключается в следующем.

Если на уроке решается задача развития силы, то включаются игры и упражнения связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями. Очень эффективными для решения этой задачи оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посильным для них грузом. Это любимая ребятами эстафета «Гонка мяча». В данном случае мяч передается, перекачивается, переносится, перебрасывается различными способами. Сюда же можно отнести и очень полезные для силового развития метания различных предметов на дальность.

С удовольствием играют в игру «Кто больше?». Две команды, располагаясь друг против друга, метают легкие пластмассовые мячи, так, чтобы добросить его до стены соперника. Мячи легкие, летят недалеко и для

того, чтобы добиться нужного результата приходится затратить силу, а чтобы победить соперника, силу нужно затратить многократно в короткий промежуток времени (игра длится всего 1 мин.).

Для развития такого качества, как быстрота, подбирают игры, в которых требуется мгновенная реакция на различные сигналы (хлопок, свисток, поднятая вверх рука). Эти игры состоят из ускорений, внезапных остановок. Все движения направлены на сознательное опережение соперника. Такие игры, как «Воробы – вороны», «Займи кружок», «День и ночь».

В силу особенностей первоклассников не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень, трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна им. Поэтому необходимо следовать принципу от простого к сложному. Для этого используют различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Например, в 1 классе мы играем в игру «Охотники и утка», т. к. первоклассники еще не могут бегать врассыпную так, чтобы это было безопасно. А потом игра усложняется, добавляя «уток» и постепенно переходит к игре «Охотники и утки». Эта игра способствует развитию ловкости, выносливости, здесь требуется проявление сноровки, развивается координация движений, ориентировка в пространстве. В игре необходимо быстрое согласование действий со своими партнерами по команде. Происходит развитие глазомера, чувства мяча, точности движений. В этой игре проявляются и такие качества, как воля, умение взять игру на себя, смелость, способность преодолевать свои слабости.

Для того чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Лучше проводить игру с дидактической направленностью. В этом случае дети учатся объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;

- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей, заблаговременно сообщать о правилах безопасности игры;
- безопасность используемого инвентаря;
- при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от легкого к сложному.

Обязательным условием при проведении подвижных игр является соблюдение правил, регулирующих возникновение конфликтов. При организации игр необходимо выбрать безопасное место для их проведения.

Общим структурным элементом игры, независимо от её типа, является вступительное слово учителя. Вступительное слово учителя нацеливает учащихся на активную и творческую познавательную деятельность. Во вступительном слове учитель формулирует цель игры, ещё раз знакомит с правилами, создаёт необходимую эмоциональную и рабочую обстановку. Активность участников игры во многом зависит от контакта учителя со школьниками. Каждый творчески работающий учитель задумывается над тем, насколько эффективно проведена игра. Для достижения высокой результативности игры следует соблюдать ряд условий:

1. формирование мотива деятельности (для чего);
2. формирование системы знаний на основе игры (что развивает);
3. включение каждого школьника в процесс игры.

Формы внеклассной работы в рамках реализации игровых технологий:

1. Беседы учителя на темы: «Чистота – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» и «ЗОЖ».
2. Праздники Здоровья.
3. Соревнования («Осенний кросс», «Весёлые старты», «Малая Спортландия», «Папа, мама, я – спортивная семья!»).
4. Конкурс пословиц и поговорок: «Мудрое слово о здоровье».

Таким образом, игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определённую часть учебного процесса и объединённое общим содержанием, сюжетом, персонажем. В неё включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определённым признакам; группы игр, в процессе которых у школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку.

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают находчивость, чувство товарищества, дают возможность реализовать накопившуюся энергию. Кроме того, они развивают воображение, прививают участникам умение достигать цели, приходить на помощь другу при разных обстоятельствах.

Занимательность этих игр является средством привлечения интереса к предмету или процессу обучения. В соревновании школьники сравнивают свои знания, умения, личностные свойства. Во время соревнований ученики

учатся делать выбор и выводы, давать самооценку и пересматривать собственные позиции.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Обоснуйте актуальность применения игровых технологий в школе.
2. В чем уникальность игровой технологии обучения и воспитания.
3. Какие качества ребенка развиваются под влиянием игровой технологии.
4. В чем заключается содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физкультуры.
5. Требования к отбору игр.
6. Какие правила необходимо соблюдать при организации и проведении игры.
7. Обоснуйте условия достижения высокой результативности игры.

## **Тема 11. Использование проектной технологии обучения**

**Цель:** содействие глубокому осмыслению возможности использования проектной технологии обучения в физической культуре

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний об использовании проектной технологии обучения в физической культуре.

### **Теоретическая часть**

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. При реализации которой, мы неизбежно сталкиваемся с рядом трудностей: лишать детей столь необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучать теоретическую часть вскользь, не акцентируя на этом большого внимания. Это заставило нас искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- 1 Развитие личностных компетентностей учащихся;
- 2 Интегрированность процесса обучения;
- 3 Экономия времени на самом уроке.

Как педагогическая идея, технология и форма учебной работы метод проектов получил распространение в первой половине XX века. Возникнув в педагогике в качестве одной из форм воплощения в образовании исследовательского метода (принципа) он вобрал в себя эвристическое, исследовательское, экспериментальное, научное начала. В повышении физической активности учащихся играет большую роль применение технологий проектного обучения. Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся.

Актуальность проектной технологии обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно-исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах и т.д. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность

осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны. Выделяют четыре основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проекты инсценировки.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок общеобразовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами.

Основы знаний, на который всего ничего отведено времени программой (2 часа в процессе уроков), а еще - проектная деятельность, где ученики совместно с учителем, выполнив определенные задания и изучив определенный, интересующий их вопрос, проведя исследования, презентуют свой опыт. С использованием презентаций урок физкультуры стал более современным, повысился престиж предмета физкультуры (не только физическая, но умственная, творческая работа учеников и учителя). Опыт

проектной деятельности во внеурочных мероприятиях размещен в «опен классе». Учащиеся определяют выводы к своим презентациям. Школьникам, такое необычное преподнесение нового материала позволяет вникать в суть вопроса. Есть дети, имеющие ограничения в двигательной активности, и в старших классах могут подготовить презентацию. Оценивать её лучше вместе с детьми. Как правило, презентации выполняются на хорошем уровне, дети ищут материал в интернете, у них повышается интерес к предмету, расширяется кругозор. Во внеклассной работе очень эффективно использовать данный продукт, мероприятия становятся зрелищными, интересными, необычными.

Командно-административными методами привлечь учащихся к участию в проекте можно, но должного эффекта это не возымеет, гораздо важнее заинтересовать детей, а для этого необходимо реализовать следующую схему:

#### 1. Подготовка к проекту

Приступая к созданию учебного проекта, следует соблюдать ряд условий:

- ~ предварительно изучить индивидуальные способности, интересы, жизненный опыт каждого ученика;

- ~ выбрать тему проекта, сформулировать проблему, предложить учащимся идею, обсудить ее с учениками.

#### 2. Организация участников проекта

Сначала формируются группы учащихся, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности учащихся к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы. При формировании группы в их состав включаются школьники разного пола, разной успеваемости, различных социальных групп.

#### 3. Выполнение проекта

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов реализации проекта (это могут быть рисунки, постеры, презентации, кинограммы, викторины и др.). Одни проекты оформляются дома самостоятельно, другие, требующие помощи со стороны учителя, создаются в классе. Главное – не подавлять инициативу ребят, с уважением относиться к любой идее, создавать ситуацию «успеха».

#### 4. Презентация проекта

Весь отработанный, оформленный материал надо представить одноклассникам, защитить свой проект. Для анализа предлагаемой методики обучения важны способы выполнения и представления проекта. На этом этапе ярко выражается специфика преподавания физической культуры. Защита может быть приурочена ко «Дню защиты детей», или «Дню здоровья», либо это может быть рекомендация по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня и т.п.

## 5. Подведение итогов проектной работы

Количество шагов – этапов от принятия идеи проекта до его презентации зависит от его сложности. Начало проектной деятельности школьников обычно очень простое – то, что имеет непосредственное значение для каждого из них.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции:

- ~ учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- ~ социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ~ ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и, несомненно, повышает авторитет учителя физической культуры.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Актуальность использования проектных технологий на уроках физической культуры.
2. Какие задачи решаются на уроке физической культуры посредством использования проектных технологий.
3. Охарактеризуйте основные категории проектных технологий.
4. Опишите условия создания учебного проекта.

## Тема 12. Технологии уровневой дифференциации

**Цель:** создание условий личностного развития, оптимального уровня физической активности учеников, независимо от индивидуальных способностей и особенностей.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о совокупности организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

### Теоретическая часть

**Дифференцированное обучение** - это:

- 1) форма организации учебного процесса, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа);
- 2) часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

**Технология дифференцированного обучения** представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Различают дифференциацию:

- **по возрастному составу** (школьные классы, возрастные параллели, разно возрастные группы);
- **по полу** (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- **по области интересов** (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения, школы);
- **по уровню умственного развития** (уровню достижений);
- **по личностно-психологическим типам** (типу мышления, акцентуации характера, темпераменту и др.);
- **по уровню здоровья** (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Если обобщать все лучшее, что было сделано в педагогике XVIII – XIX вв. по проблеме дифференцированного подхода, можно утверждать, что многие педагоги и ученые того времени творчески подходили к решению этого вопроса. В их трудах высказывались следующие положения: весь процесс воспитания и обучения детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей; выводы об особенностях и индивидуальных качествах детей делать на основе систематических наблюдений; исправление недостатков телосложения начинать в раннем возрасте; разрабатывать классификацию индивидуальных особенностей детей на основе анализа различных способностей и отношения к учению; совершенствовать методы и приемы обучения в соответствии с вышеизложенными положениями.

Ряд авторов рекомендует при осуществлении дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям школьников

использовать различные методы и приемы психолого-педагогического воздействия.

Так, А.А. Менг определил, что метод разучивания по частям более эффективен для обучения упражнениям учащихся со слабой нервной системой, а метод разучивания в целом – для формирования навыков у учащихся с сильной нервной системой.

Б.А. Вяткин пришел к выводу, что у школьников младшего школьного возраста с сильной нервной системой в условиях игры физические качества развиваются лучше, чем у их сверстников со слабой нервной системой. Разрабатывая практические вопросы дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям, З.И. Кузнецова считает, что в первую очередь необходимо опираться на данные врачебного контроля за состоянием здоровья школьников.

В.В. Маркелов при изучении влияния общепринятых методов педагогического воздействия (оценка, похвала, порицание) на обучаемость физическим упражнениям обнаружил, что они неодинаково влияют на успешность формирования навыка у школьников с различными типологическими свойствами. На успешность обучения школьников с сильной нервной системой наиболее эффективно действует порицание и оценка, а на учащихся со слабой нервной системой наиболее положительное влияние оказывает обычная учебная мотивация и похвала.

Анализ исследований многих педагогов не-посредственно по проблеме дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения и воспитания показывает, что его решение имеет свои этапы и особенности, обусловленные задачами, стоящими перед обществом и школой в каждый конкретный период.

Однако методика организации дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения на уроках физического воспитания разработана и изучена еще недостаточно.

#### **Основная цель технологии уровневой дифференциации:**

- развитие личности обучающихся на уровне его возможностей и способностей;
- освоение различных способов физкультурной деятельности.

#### **Задачи:**

- сохранить интерес к предмету на протяжении всей учебы;
- обеспечить индивидуальный уровень овладения знаниями, умениями, навыками;
- создать условия для определенной степени самостоятельности детей в обучении.

В классах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми учащимися. Применяя современную обучающую технологию

дифференцированного обучения, в школе мной проводятся следующие мероприятия на уроках физической культуры и во внеурочное время:

1. Работа с одаренными учащимися и привлечение их к спортивным мероприятиям районного и городского значения.
2. Распределение учащихся на медицинские группы и организация занятий с ними согласно разработанному положению об оценивании и аттестации по состоянию здоровья к различным группам.
3. Тестирование учащихся 2-3 классов для определения уровня физических способностей по 5 упражнениям-тестам в начале учебного года (входной контроль).
4. Работа с учащимися среднего уровня физического развития на дополнительных занятиях и привлечение их к школьным спортивным мероприятиям.
5. Повторное тестирование учащихся 2-3 классов и мониторинг роста физической подготовленности учащегося в конце учебного года.
6. Разработка и подбор специальных упражнений для учеников специальной медицинской группы.
7. Тематический опрос для учеников, освобожденных от занятий физкультуры по состоянию здоровья на продолжительный период.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой.

Цель технологии уровневого обучения: обеспечить усвоение учебного материала каждым учеником в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта. Актуальность данного опыта и состоит

в том, что разноуровневое обучение на уроках физической культуры является средством сохранения здоровья обучающихся и развития их спортивной одарённости, а также позволяет решать социально-образовательный заказ, проводимой политики в области образования. Дифференцированный и личностно-ориентированный подходы необходимы для индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся, рост их физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития. Опыт последних лет показывает, что наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающего максимально благоприятные условия для ребенка (при подборе соответствующего уровня, сложности учебного материала, соблюдение дидактических принципов доступности, посильности), является дифференцированное обучение. Степень адекватности данной технологии состоит в том, что индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. Основная цель использования нами технологии уровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.

### **Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям**

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

В старших классах пропадает интерес к урокам физкультуры. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, стало необходимым:

- создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую;

- найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части урока, так как начался урок и как был закончен, зависит успех урока. Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой, являются подвижные игры, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Поэтому работа должна основываться на дифференцированном подходе к учащимся. В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по отделениям, в каждом из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

- а) комплектование отделений должно осуществляться, исходя из интересов и возможностей ребёнка;

- б) выбирается командир отделения, причём в каждой серии уроков он меняется и в результате каждый выполнит роль командира отделения;

- в) задачей командира отделения является страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;

- г) уровень заданий (комбинаций) подбирается с учётом индивидуальных способностей детей;

- д) если у занимающегося слабой группы комбинации на снарядах получаются, то ему предлагается выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях. В заключительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние,

способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения урока, ход урока не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать.

Также при проведении уроков физической культурой, необходимо использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения и связывать его с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательной и менее утомительной, чем обычно. Роль положительных эмоций на уроке физической культуры, посредством подвижных игр и музыкального сопровождения, как средства повышающего работоспособность и в тоже время прививающего устойчивый интерес к занятиям велика.

В программу прохождения учебного материала конкретно взятого раздела включено три вида гимнастических упражнений: акробатика, упражнения на бревне в равновесии и опорный прыжок. Составляются комбинации не только для девочек и мальчиков, но и для слабых, средних и сильных учеников.

На основе теории учебной деятельности, разработанной в 1974 г. Д.Б. Элькониним и В.В. Давыдовым, главными особенностями экспериментальной методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности было то, что положения этой теории предполагают строить обучение "от общего к частному". В педагогическом эксперименте были применены разработанные ранее основные этапы нового подхода к обучению движениям. Сначала были выделены главные для данного вида двигательных действий (локомоций) двигательные способности; для создания предпосылок обучения эти двигательные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость) определенное время развивались, что подготавливало общую базу для освоения данного класса движений. Затем ученики обучались общим для всех локомоций закономерностям. Для развития интереса к изучаемым движениям учащиеся с помощью учителя исследовали генезис определенных видов локомоций (ходьбы, бега, ходьбы на лыжах). Происходило обращение к истокам двигательного действия, и, чтобы вызвать интерес к изучаемым движениям, полнее понять их основы, дети в игре повторяли путь становления этих движений. Далее учащиеся с помощью учителя выделяли общие биомеханические основы техники движений (при этом применялось моделирование и использовались схемы), после чего овладевали этими узловыми моментами.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Что понимается под дифференцированным обучением.

2. Охарактеризуйте существующие критерии дифференциации.
3. Мнения ученых –педагогов о внедрении дифференцированного обучения в уроках физической культуры.
4. Охарактеризуйте особенности дифференцированного подход к организации занятий по обучению двигательным действиям.
5. Причины потери интереса к урокам физкультуры у части учащихся старших классов и возможные способы решения данной проблемы.

### **Тема 13. Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры**

**Цель:** выявление возможностей применения современных компьютерных (информационных) технологий в учебном процессе на уроках физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о возможностях применения современных компьютерных (информационных) технологий в учебном процессе на уроках физической культуры.

#### **Теоретическая часть**

Люди каждого нового поколения должны готовиться (развиваться) так, чтобы они могли эффективно и в достаточно короткие сроки овладеть не только той техникой, которая уже создана предшествующими поколениями, но и той, которая появится в будущем. Они должны быть подготовлены к дальнейшему развитию науки и техники. Иначе говоря, сейчас как никогда прежде обучение и воспитание подрастающего поколения должны быть ориентированы на будущее. Конечно, принцип преемственности обучения и воспитания (их ориентировки на жизнь в обществе будущего) - это общий принцип для всех времен. Но современные темпы научно-технического прогресса ни в какое сравнение не идут с теми, которые были прежде и, надо полагать, будут увеличиваться и далее.

В истории человечества выделяют три глобальные социотехнологические революции - аграрную, индустриальную и информационную. Последняя из них происходит в настоящее время и реализуется как процесс информатизации общественной жизни, внедрения современных информационных технологий. Конечным результатом информационной революции должно стать создание новой постиндустриальной, информационной цивилизации. Информатизация общества представляет собой целенаправленный процесс изменения социальной информационной среды. Цель информатизации общества состоит в повышении эффективности эксплуатации ресурсов общества путем системной компьютеризации всех этапов жизненного цикла информации - ее создания, накопления, хранения, обработки и использования. Под информационными ресурсами понимается совокупность информации как продукт деятельности населения.

В условиях радикального усложнения жизни общества, его технической и социальной инфраструктуры решающим становится отношение людей к информации. Информация становится таким же стратегическим ресурсом современного общества, каковыми были продукты питания в "аграрном" обществе или энергетические ресурсы - в "индустриальном". Различие в уровне информационного обеспечения сегодня становится одной из причин дисбаланса экономического развития

передовых и слаборазвитых стран, порождает нестабильность в отношениях между странами. Современная стратегия прогресса передовых стран мира базируется на концепции всестороннего культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития потенциала личности. При этом в реализации ее целей основное место отводится системе образования. Сегодня посредством повышения уровня образованности населения развитые страны мира получают почти половину валового национального продукта. Поэтому информатизация образования в мире в целом, и в России в частности, приобретает огромное значение. Успехи нашей страны, ее возможность выбирать и реализовывать оптимальную историческую траекторию в полной мере зависят от наличия современной образовательной и информационной сферы общества. Состояние информационной сферы в решающей мере зависит от степени образования в стране.

Одним из главных инструментов в образовании, открывающих путь в новый мир, являются современные компьютерные (информационные) технологии. Они позволяют изменить системные свойства важнейших компонент нашего бытия. Разработка стратегии использования информационных технологий в сфере образования - одна из ключевых проблем стратегического планирования, как на национальном, так и на глобальном уровне.

Быть успешным человеком можно только хорошо владея информационными технологиями. Ведь деятельность людей все в большей степени зависит от их информированности, способности эффективно использовать информацию. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Потребность общества в квалифицированных специалистах, владеющих арсеналом средств и методов информатики, превращается в ведущий фактор образовательной политики. Целостная реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки будущего специалиста. Это полностью относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Ведь не секрет, что на сегодняшний день большинство из них не подготовлены к работе в условиях информатизации как профессионально, так и психологически.

Однако до настоящего времени не разработана педагогическая концепция подготовки указанных специалистов в условиях использования современных информационных технологий, требующих внесения значительных коррективов в физкультурное образование, с тем чтобы специалист в этой области имел четкое представление о том, где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера, какие программные продукты должны это обеспечить, как работать в условиях информатизации общества. В связи с этим логично заключить, что данные требования должны найти свое отражение в квалификационных

характеристиках специалистов, в требованиях государственных образовательных стандартов нового поколения.

В связи с этим целью нашей работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.

Объект – компьютерные технологии на уроках физической культуры.

Предмет – возможности успешного использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах

Задачи исследования:

- изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- дать определение понятию «компьютерные технологии»;
- обосновать необходимость и возможность использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах;
- выявить психолого-педагогические условия использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах;
- проанализировать эффективность использования компьютерных технологий на уроках в старших классах (их опыта работы).

### **Компьютерные технологии в физической культуре**

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, а точнее информационно-коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

### **Психолого-педагогические условия применения компьютерных технологий в старших классах на уроках физической культуры**

В оценках старшего школьного возраста иногда допускается известный схематизм и категоричность. Указывается на завершенность развития старшеклассников как в физическом, так и в духовном отношении, отмечается приближенность их к взрослому состоянию; стираются те противоречия, которые свойственны подростковому возрасту, подчеркивается некоторая гармония «телесного» и «духовного», установление ровного отношения с окружающими, взаимопонимание с родителями и учителями. Переход от подростничества к юности рисуется как плавное движение к взрослости, где получение аттестата официально

закрепляет эту взрослость, подтверждает гражданский статус растущего человека. Между тем анализ особенностей старшеклассников позволяет выявить психологическое своеобразие детей этого возраста, представляющего важнейший фактор для определения технологий обучения школьному предмету.

В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Если у подростка учебные интересы определяют выбор профессии, то у старших школьников наблюдается и обратное: учебная деятельность остается основным видом деятельности старшего школьника.

У старшеклассников, по сравнению с подростками, интерес к учению повышается. Это связано с тем, что складывается новая мотивационная структура учения. Ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся действенными. Старшеклассникам свойственно стремление стать полноценным членом общества, приносить пользу людям, Родине, особенно в информационном обществе, где каждый «работает» с электронной информацией.

Также у старшеклассников наблюдается интерес к содержанию и процессу учения. Наряду с интересом к фактам, что характерно и для подросткового возраста, у старшего школьника проявляется интерес к теоретическим проблемам, к методам научного исследования, к самостоятельной поисковой деятельности по решению сложных задач. Это во многом и определяет применение компьютерных технологий для организации проблемно-поисковой деятельности как на уроке, так и во внеурочное время.

Старшие школьники лучше осознают свое отношение к учению, причины, побуждающие их учиться. В связи с высоким уровнем самокритичности старшие школьники, анализируя условия, мешающие учиться, указывают на проявление у них таких отрицательных черт характера, как лень, безволие, неусидчивость, неумение организовать свое время и самоконтроль, настроение. То есть свое отношение к учению учащиеся связывают с присущими им индивидуальными психическими особенностями.

Говоря о познавательной деятельности старшеклассника, Л.И. Божович отмечает, что «нет ни одной интеллектуальной операции в познавательной деятельности старшего школьника, которой не было бы у подростка». В самом деле, старший школьник мыслит понятиями, пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает, логически запоминает и т. д., хотя и в этом отношении есть сдвиги. Остановимся на некоторых наиболее существенных из них:

1. Если в подростковом возрасте еще заметен разрыв в определениях конкретных и абстрактных понятий (подростки легче справляются с определением конкретных понятий), то в старшем школьном возрасте этот

разрыв сглаживается. При определении конкретных понятий подростки только в 53% случаев указывают как видовые, так и родовые признаки, в то время как старшие школьники (выпускники школ) справляются с этим в 92% случаев. При определении абстрактных понятий только 16% подростков указали на видовые и родовые признаки, в то время как среди старших школьников таких учащихся было 83%.

2. Аналогичная картина наблюдается и в развитии таких мыслительных операций, как сравнение, обобщение. Так, если подросток находит сходство и различие при сравнении конкретных понятий в 69% случаев, то старшие школьники - в 100% случаев, а при сравнении абстрактных понятий подросток соответственно в 22% случаев, а старшие школьники в 92% случаев. Важный показатель умственной деятельности - способность выделять существенное. Подростки, производя группировку предметов, делали это по существенным признакам в 44% случаев, а старшие школьники (выпускники) в 70% случаев.

3. Показателем умственного развития является также умение пользоваться рациональными приемами запоминания. Так, если подросток пользуется такими приемами, как многократное чтение и чтение и воспроизведение, то старшие школьники наряду с этими приемами использовали и такие приемы, как конспектирование и подчеркивание (27%), выделение главной мысли и сравнение с другим изученным материалом (10%), составление плана (8%).

Однако все это - количественные изменения. В чем же заключается качественное своеобразие познавательной деятельности старшего школьника? Л. И. Божович указывает на изменение содержательной (о чем мыслят, что воспринимают и т. д.) и мотивационной стороны познавательной деятельности. О мотивационной стороне мы уже говорили. Как же изменяется содержательная сторона?

Если подросток хочет знать, что собой представляет то или иное явление, то старшие школьники стремятся разобраться в разных точках зрения на этот вопрос и составить собственное мнение. Старшие школьники всегда хотят установить истину. Им становится скучно, если нет интересных задач «для ума». Дать старшекласснику такие задачи—вот вопрос, который должен волновать учителя.

Старших школьников привлекает сам ход анализа, способы доказательства не меньше, чем конкретные сведения. Многим из них нравится, когда преподаватель заставляет их выбирать между разными точками зрения, требует обоснования тех или иных утверждений; они с готовностью, даже с радостью, вступают в спор и упорно защищают свою позицию.

В дискуссиях старших школьников с легкостью возникают далекие сопоставления, смелые обобщения, рождаются оригинальные идеи. Возможно, это объясняется отсутствием готовых штампов, новизной такого рода умственной работы.

Активность мысли в эти годы и своеобразная продуктивность мышления (легкость возникновения новых ходов мысли) характерным образом обнаруживаются в неожиданных, порой фантастических предположениях и «теориях».

Наиболее частое излюбленное содержание споров и душевных бесед старшеклассников - это этические, нравственные проблемы. Старшие школьники не просто влюбляются или дружат, но и обязательно хотят знать: «Что такое дружба?», «Что такое любовь?».

Старшеклассники готовы долго и горячо обсуждать, можно ли влюбиться сразу в двоих, можно ли считать принципиальным человека, который не высказывает своего мнения во время спора, может ли быть дружба между юношей и девушкой. Характерно их стремление найти истину именно в разговоре, в разъяснении понятий. Они относятся к житейским этическим понятиям так же, как к понятиям естественнонаучным:

ожидают точных, однозначных ответов и не склонны мириться с расхождениями и неясностями. Искания старших школьников проникнуты порывами чувства и воли, их мышление носит страстный характер. В этом, видимо, и заключается своеобразие интеллектуальной деятельности старшего школьника.

Старший школьный возраст - это пора поисков и открытий. Старшеклассники любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Они с большим интересом занимаются в различных научных обществах, в школах «юных математиков» и других юношеских объединениях.

Большинство старшеклассников высказываются в пользу активных форм деятельности: дискуссий, лабораторно-практических работ, изучения первоисточников и, конечно же, все это должно сопровождаться использованием современных компьютерных технологий.

Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль учебной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал учащегося.

Применительно к практическому использованию компьютерных технологий в образовательном процессе это означает:

тщательно отработанную мотивацию обучения не только «принудительного» характера (оценки), но и личной заинтересованности и удовлетворения учебным процессом;

оценку по конечному результату, широкую свободу выбора, поощрение разумного творчества в процессе обучения;

индивидуальный подход к обучаемому и его адаптацию в процессе обучения.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности учащегося, причем ему

придается характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания.

Использование компьютерных технологий (КТ) в обучении - разновидность процесса управления познавательной деятельностью.

При разработке уроков с применением КТ нельзя становиться на упрощенную точку зрения, полагая, что техническое средство само управляет сложными психологическими процессами, один из которых - обучение человека. КТ - только средство и посредник между учителем и учеником, а управление познавательной деятельностью происходит только в пределах модели, избранной преподавателем для проведения занятий по физической культуре.

Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом, но в то же время создаваемые или созданные КТ могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса. Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения КТ в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного.

В условиях существующей организации учебного процесса, принятой за основу для его последовательного совершенствования и повышения качества усвоения нового материала на уроках физической культуры, нужно выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования КТ.

Необходимость в КТ на уроках физической культуры в старших классах возникает в том случае, когда используемые методы, способы, приемы не обеспечивают достижения поставленной педагогической цели за минимально возможное время.

Возможность применения КТ появляется в том случае, когда выполняемые учителем и старшеклассником задачи могут быть в достаточной степени формализованы и адекватно воспроизведены с помощью технических средств, при условии выполнения требований по качеству достигаемого результата.

Принципиальное отличие КТ от любой другой системы обучения состоит в том, что необходима безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Учащийся, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьб о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности учащегося и контроль за этой деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий, т.е. на дальнейшую организацию деятельности. В свою очередь, организация определенной деятельности

требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности. Возможны сочетания этих процессов и переходы от одного к другому.

### **Возможности использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах**

Компьютерные технологии давно нашли широкое применение в образовательном процессе современной школы. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования компьютерных технологий в физическом воспитании носят, как правило, частный характер: создание баз данных школьников, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют широкого распространения в школьной практике. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что основными направлениями использования компьютерных технологий в физической культуре общеобразовательного учреждения являются: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров.

Функциональные возможности современных компьютерных средств значительно опережают их применение в учебном процессе, в частности по физической культуре. Разрабатывая технологию применения компьютера на уроке физкультуры, авторы руководствуются одним принципом: компьютер в обучении используется лишь тогда, когда он обеспечивает получение знаний и умений, которые невозможно или достаточно сложно сформировать при использовании традиционных технологий.

В настоящее время разработаны и внедрены в учебный процесс образовательных учреждений обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорту, физиологии, биомеханике, восточным единоборствам, программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме учащихся.

Конечно, компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить ученика в положение участника соревнований).

Мыслительная деятельность учащихся на занятиях физической культурой с использованием компьютера способствует быстрому усвоению

теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее.

По-другому строится и планирование урока: учитель специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью учащихся в ходе занятия.

Особое внимание обращается на:

- представление в удобной форме различных спортивных процессов, протекающих в реальности с большой скоростью (бег, прыжки и другие двигательные действия) и трудных для наглядной демонстрации на обычных уроках;

- компенсацию с помощью техники недостатка наглядных пособий на уроке физической культуры;

- использование компьютера для формирования у школьника правильного представления о технике двигательного действия.

В ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный (5–7-й классы) – предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание цикла целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический (8–9-й классы) – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

На III этапе – аналитическом (10–11-й классы) – старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

В основной школе закладываются основы техники специфических двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, нападающий удар, блокирование и подача мяча в волейболе, низкий старт в легкой атлетике и др.), которые будут востребованы в течение всего процесса обучения. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается

вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания.

Применение компьютера возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала координируется, направляется и организуется учебный процесс, а сам материал «объясняет» компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста учащийся получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным.

На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность оказываются включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет ряд преимуществ, которые состоят в следующем:

- используется индивидуальный подход: учитывается разная скорость выполнения заданий учащимися, упражнения дифференцируются по степени трудности;

- повышается объективность оценивания;

- фиксируется детальная картина успехов и ошибок учеников.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике.

Среди множества теле- и радио-передач очень малая часть посвящена пропаганде здорового образа жизни, физическому воспитанию, физической культуре. Почему бы не предложить, учащимся самостоятельно, под руководством учителя восполнить этот пробел. Компьютер дает богатейшие возможности для реализации принципа наглядности обучения. Мультимедиа синтез компьютерных технологий для объединения звука, информации, изображений, обеспечивает хранение больших объемов информации, произвольный интерактивный доступ к ее элементам и воспроизведение сюжетов со звуковым сопровождением.

Вдобавок, наглядность можно использовать не только в качестве иллюстраций, но и как самостоятельный источник знаний, нужно только организовать эффективную поисковую, исследовательскую работу учащихся. Например, под руководством учителя физической культуры подобрать комплекс специальных, общеукрепляющих либо адаптивных упражнений индивидуально для каждого учащегося, а затем реализовать разработанные комплексы в виде медиапродукта: обработать иллюстрации, подобрать музыку, создать текстовое сопровождение. Продукт, созданный руками учащихся будет самым лучшим наглядным пособием.

На протяжении работы по проекту у учащихся развиваются навыки работы с цифровой аппаратурой и опыт свободного использования

информационных технологий, формируется аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить и анализировать технику двигательного действия.

На протяжении всего проекта учащиеся постоянно пользуются собственными индивидуальными комплексами упражнений, продолжая мониторинг собственного физического развития, фиксируя результаты изменений показателей физического развития и физической подготовленности.

На уроке учащиеся учатся анализировать результаты собственной деятельности, принимать решения на основе анализа данных, у них формируется адекватная самооценка. Совместная работа учителя физической культуры и ученика предполагает дальнейшее развитие и расширение представленного проекта с использованием информационных технологий в свете формирования здорового образа жизни.

Для удобства заполнения базы данных и самоконтроля учащихся я используются рабочие тетради, в которых имеется печатный материал, содержащий справочный материал, таблицы для самоконтроля, заготовки для формирования конспекта индивидуального комплекса упражнений.

Таким образом, применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной работы учащихся.

Информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом высокий уровень интереса обучающихся, обусловленный сначала технологической стороной использования электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие тексты с графическими иллюстрациями, и видео-аудио материалами.

Технология, используемая в работе по проекту, проста и доступна практически для любого человека, владеющего компьютером на уровне пользователя, и позволяет создавать электронные средства поддержки обучения высокого дидактического качества в сфере физической культуры.

Компьютерные технологии позволяют модифицировать учебный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает

педагогические методы обучения школьников. Возможности компьютерных технологий (электронных учебных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации позволяют решить такие задачи как: повысить информационную насыщенность урока, выйти за рамки школьных учебников, дополнить и углубить их содержание.

Рассмотрим подробнее применение компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах.

### **Применение компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах**

Демонстрационные материалы, которые повышают наглядность, и эффективность словесных методов в изобилии встречаются в предметных цифровых образовательных ресурсах: плакаты или слайды, плакаты-иллюстрации, плакаты-схемы, интерактивные плакаты, комплексные интерактивные таблицы. Включение таких материалов в структуру урока не только повысит интерес учащихся, поскольку практически все материалы ресурсов выполнены на высоком уровне, но и сэкономит время учителя на подготовку к данному уроку. В случае, если педагог не нашел уже готовых интересующих его материалов, он может самостоятельно их создать. Для создания собственных иллюстративных материалов, таких как рисунки, схемы (например, при объяснении выполнения упражнений) можно воспользоваться графическими редакторами, текстовым процессором.

Изложение новой темы урока, как правило, сочетается с применением средств наглядности: в дидактике выделяют методы показа и методы демонстрации.

Метод показа включает в себя показ плакатов, схем, и пр., которые можно создавать самим с помощью компьютерных технологий, так и использовать уже существующий набором таких иллюстраций в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Метод демонстрации включает в себя демонстрацию фильмов, видео-образцов. Видеоролики, анимации иллюстрирующие пути решения изучаемых вопросов не только не займут много времени (по продолжительности они не более 7 минут), но и могут быть остановлены в любое удобное для рассказчика время. В случае, когда словесные методы направлены на изучение существенных свойств изучаемого объекта, следует, чтобы ученики имели данный объект или его модель перед глазами, что облегчит восприятие материала. Объект или его модель удобно проецировать на экран. Четкую и отвечающую всем требованиям преподавателя иллюстрацию просто создать в любом из графических редакторов (Paint, Photoshop, CorelDraw). Ключевые и важные моменты в объяснении целесообразно также выделить и оформить в виде отдельного изображения, слайда с привлечением таких программных продуктов как MS Word, MS Publisher, которые являются общедоступными в образовательных учреждениях.

При проведении практических задач педагог предлагает решать конкретные прикладные задачи. Для более наглядного проведения практических занятий необходимо использовать различные фотографии, рисунки, слайды, видеоролики, которые характеризуют поставленную практическую задачу.

В случае организации индивидуального или фронтального опроса можно использовать модели объектов, созданные на компьютере, что позволит разнообразить виды вопросов. При фронтальном опросе возможно проецирование списка вопросов для обдумывания лаконичного ответа при условии, что ответ на вопрос предполагает некоторые рассуждения.

В настоящее время созданы программы, облегчающие учителю проведение письменного контроля: проверочные тематические работы, наборы тестов, которые проверяются мгновенно, и в которых предусмотрена возможность просмотра учеником уже проверенных собственных ответов. Варианты контрольных, самостоятельных работ так же удобно проецировать на экран.

### **Опыт использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах**

Анализ литературных источников показал, что часто используемые компьютерные технологии представляют собой информационные аудио- и видеопрограммы, динамические иллюстративные материалы. Применяя компьютерные технологии, учитель делает акцент на возможность их комплексного использования, т.е. на составление, нахождение или создание тематических комплексов по определенной тематике.

Компьютерные или информационные тематические комплексы по физической культуре могут включать методические разработки, целенаправленно созданные для конкретной задачи, или методические разработки комплексного назначения.

Рассмотрим примеры некоторых информационных тематических комплексов, разработанных по физической культуре для старшей школы.

- **Комплекс «Гибкость».**

Информационный тематический комплекс (ИТК) содержит информационные материалы, помогающие изучению теоретических аспектов и практическому освоению технологии развития гибкости. Комплекс предназначен для использования в учебном процессе и вне учебном процессах. В него входят:

1. Печатное учебное пособие «Технология развития гибкости».
2. Учебный видеофильм «Технология развития гибкости».

Печатное учебное пособие «Технология развития гибкости» позволяет изучать теоретические материалы по терминологии, строению и особенностям функционирования суставов, проведению контроля и самоконтроля за уровнем развития гибкости, регулированию физической нагрузки. В нем представлен также иллюстрированный комплекс упражнений по развитию гибкости. Непосредственным продолжением этого

пособия служит учебный видеофильм. В фильме показывается и рассказывается о последовательности подбора упражнений для развития гибкости, особое внимание обращено на достаточно сложные в методическом плане упражнения, в зависимости от вида упражнения подобрано число исполнителей (от одного до четырех).

- Комплекс «Атлетическая подготовка».

ИТК содержит следующие разработки по использованию атлетической подготовки в учебном и вне учебном процессах:

1. Печатные методические рекомендации: «Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями с использованием тренажерных средств», «Методика занятий атлетизмом».

2. Учебный видеофильм «Тренировка в тренажерном зале».

3. Обучающая компьютерная программа (КП) «Атлет».

В печатных материалах рассматриваются проблемы организации занятий с применением тренажеров; приведены общие положения методики развития силы с описанием наиболее распространенных методов тренировки и регламентацией подходов, повторений, отдыха и темпа выполнения; описана методика контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической подготовке.

Основной и связующей разработкой в данном тематическом комплексе является обучающая КП «Атлет». Она, по сути, служит компьютерным самоучителем по атлетической подготовке учащихся, в нее вошли и теоретические разделы, и методические указания по выполнению, как отдельных упражнений, так и учебного процесса в целом от одного занятия до нескольких лет подготовки.

Дополнением всего тематического комплекса служит учебный видеофильм «Тренировка в тренажерном зале». В нем показаны особенности работы на типичных тренажерах, практически развивающих все группы мышц, по ходу фильма рассказывается о методических особенностях проведения учебных занятий.

- Комплекс «Аэробика, шейпинг»

При реализации принципов гуманизации и гуманитаризации в педагогическом процессе по физическому воспитанию учащихся особое внимание обращено на естественный интерес старшеклассниц ко всему, что касается их фигуры, особенностей телосложения, осанки и этот раздел дисциплины «физическая культура» (для многих из них - один из важнейших). На этом интересе, точнее на его обеспечении, возможно предложить ИТК «Аэробика, шейпинг», куда следует включить четыре разработки:

1. Печатное учебное пособие «Учись моделировать свою фигуру».
2. КП «Мини-шейпинг».
3. КП «Грация».
4. КП «Грация – соревнование».

Печатное учебное пособие «Учись моделировать свою фигуру» должно содержать основу теоретических знаний, необходимых для организации занятий со старшеклассниками шейпингом в рамках учебных, внеучебных и самостоятельных занятий. Пособие может включать разделы по компьютерному моделированию, питанию, контролю, комплексы упражнений.

Специально для использования в учебном процессе создается КП «Мини-шейпинг», позволяющая решать четыре основные задачи:

1)образовательное начало, стимулирует занимающихся к дальнейшему самостоятельному знакомству с различными методическими материалами по данному вопросу.

2)определение индивидуального диапазона норм по проводимым измерениям (вес, окружности, диаметры, показатели состава тела, физической подготовленности и др.).

3)приобретение знаний и умений проводить измерительные процедуры и соотносить полученные данные с модельными значениями.

4)определение для каждого занимающегося реальных задач по коррекции фигуры и физической подготовленности на ближайшие 3-4 месяца.

Одна из главных методических задач использования КТ в старших классах - предоставление учащемуся максимальных возможностей в освоении учебного материала с учетом его индивидуальных особенностей и наклонностей.

Так, обучающая компьютерная программа «Атлет» разработана по принципу сетевого представления материала (система гипертекста).

Программа не имеет модели данных, которая бы служила каркасом для хранения информации, т.е. отсутствует жесткий алгоритм прокручивания текста. Ученик или учитель, работая с этой программой, устанавливает те связи, ту последовательность, которую считает необходимой, что позволяет максимально использовать индивидуальный подход в обучении. Программа разработана по 4 уровням, что облегчает ориентацию при работе с ней, но в то же время позволяет обучаемому выбрать желаемый лично для него уровень получения знаний.

*Программа включает как плоскостную мультипликацию, так и экраны с роликами видеомультипликации.*

Оценка усвоения теоретического материала позволяет занимающемуся или преподавателю выявить степень усвоения полученных знаний по курсу «Атлетическая подготовка» в процентах (за 100% взято отсутствие ошибок при ответах на контрольные вопросы).

В разделе «Рекомендуемая литература» учащийся, выбрав интересующее его издание, может прочитать аннотацию и познакомиться с оглавлением выбранной книги.

- Компьютерная программа «Техника метания гранаты»

КП «Техника метания гранаты» направлена на детальное изучение особенностей метания гранаты с колена и позволяет с любой скоростью просматривать с трех различных сторон выполнение данного спортивного движения.

Такой тип демонстрации техники движения выгодно отличается от видеосъемки тем, что устранены все второстепенные объекты и при выполнении движения внимание сосредоточено на главных элементах.

КП позволяет быстро и качественно проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха. Применение компьютерных технологий на уроках физической культуры не исчерпывается возможностью создания информационных тематических комплексов, содержащих элементы использования различных информационных технологий. Наиболее распространённым для средней школы является создание уроков – презентаций по предмету.

Урок-презентация представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Отличительной особенностью урока-презентации является его интерактивность, то есть создаваемая для учащегося современными компьютерными средствами возможность взаимодействия с изображением.

### **Заключение**

Современная система образования направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира, с пониманием глубины связей явлений и процессов, представляющих данную картину. Новый этап развития компьютерной техники и её применение в учебном процессе характеризуется широчайшим использованием современных компьютерных технологий при создании обучающих программ. Появилось множество программных продуктов на лазерных дисках, созданных на базе мультимедийных, офисных и интернет-технологий. Также широко используются технологии создания графических изображений, анимация и системы программирования.

Новое время требует новых подходов в образовании, новых технологий, в том числе и компьютерных. Действительно, использование компьютерных технологий на уроках физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит, способствует эффективному усвоению учебного материала. Увеличивается объем материала за счет экономии времени. Расширяются возможности применения дифференцированного подхода в обучении, осуществляются меж предметные связи. Но, пожалуй, самое главное преимущество их использования на уроках – повышение мотивации обучения, создание положительного настроения, активизация самостоятельной деятельности учащихся.

Безусловно, компьютер не заменит учителя или учебник, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися методическими средствами. Естественно, что использование современной техники на каждом уроке нереально, да это и не нужно. Умелое использование компьютерных технологий на уроках физической культуры не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей учеников. Каждый учитель в состоянии распланировать свои уроки таким образом, чтобы использование компьютерной поддержки было наиболее продуктивным, уместным и интересным для учащихся.

Анализ учебно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования позволяет сделать вывод о том, что на уроках физической культуры в старших классах предоставляются большие возможности использования компьютерных технологий. В зависимости от цели урока компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений, навыков. При этом для школьника он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, игровой средой.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, сформировать у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности, создать благоприятный психологический климат на уроках.

Познакомившись со статьями, разработками, можно сделать вывод о том, что возможность эффективного использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах объясняется следующими факторами:

- старшие школьники получают доступ к наиболее актуальной информации, которая, как правило, не содержится в традиционных бумажных изданиях, включая новейшие учебники, учебные пособия, рекомендации и дополнительные материалы к проведению практических занятий;
- старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка;
- автоматизируется большой объем рутинной работы преподавателя по формированию индивидуальных заданий;
- компьютерные технологии позволяют выстроить более качественную диагностику уровня усвоения учебного материала, так как различные тестовые системы и оболочки позволяют индивидуализировать процесс оценки знаний учащихся, развивать способность учащихся к самооценке;

- применение компьютерных технологий в преподавании физической культуры в старших классах стимулирует познавательный интерес к этому предмету.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Обоснуйте психолого-педагогические условия применения компьютерных технологий в старших классах на уроках физической культуры.
2. Охарактеризуйте возможности использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.
3. Обоснуйте возможности применения компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах.
4. Приведите примеры опыта использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.

## Тема 14. Личностно-ориентированное обучение

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### Теоретическая часть

**Задачи** личностно - ориентированного воспитания по физической культуре:

- формирование знаний по физической культуре (образовательная деятельность);
- формирование умений (оздоровительная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности (развивающая деятельность);
- формирование культурологических стремлений (воспитательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность).

Основой содержания личностно ориентированного воспитания по физической культуре учащихся школы являются двигательные умения и навыки, на базе которых строится система воспитания по физической культуре.

Базой для такого подхода послужили основные цели и задачи личностно-ориентированного воспитания по физической культуре, где приоритетом является двигательная деятельность, то есть двигательные умения и навыки.

Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов (проводит психолог или социальный педагог) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой.

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области

физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

совершенно здоровые, но “тучные” дети, не желающие трудиться;  
дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;  
плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;

хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

И здесь надо остановиться на технологии личностно-ориентированного физкультурного образования, которая является основной в учебном процессе.

Под личностно-ориентированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Личностно-ориентированный подход - это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

### **1. Обучение двигательным действиям**

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого

упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств по средством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. Однако организация учеников в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения.

**Первый этап** – ознакомление с новым учебным материалом. Занятие проводится одновременно со всем классом, все отделения получают одинаковое задание, например, выполнить новые упражнения, показанные учителем.

**Второй этап** – усвоение и закрепление учебного материала. Рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.. Например, кувырок вперёд: слабо подготовленные ученики выполняют его на наклонной плоскости в облегчённых условиях, а хорошо подготовленные – на гимнастических матах в обычных условиях. Подъём переворотом в упор: наиболее сильная группа упражняется самостоятельно на перекладине; менее подготовленные с помощью учителя – на высокой жерди разновысоких брусьев (перед жердью поставлен конь), переворот выполняется с отталкиванием ногами от коня в облегчённых условиях; наиболее слабые ученики выполняют в это время задания на гимнастической стенке на силу рук и брюшного пресса. Прыжки в высоту: оборудуется четырёхугольная прыжковая яма, вдоль каждой стороны которой на стойках устанавливаются планки разной высоты, поэтому работать могут одновременно 4 группы разной подготовленности, планки повышаются для каждой группы отдельно. Так создаются оптимальные условия обучения для всех школьников. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения.

**Третий этап** – совершенствование двигательного действия. Может получиться так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо,

третьего этапа вообще не будет – они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Эти дети продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложнённую. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях.

На занятиях по гимнастике можно разрешить детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда и расстояние до мостика. Каждый вид может содержать как базовый компонент, так и вариативную часть, в которой предусмотрено углубленное изучение техники акробатических и других упражнений.

На уроке необходимо обязательно проводить и индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

## **2. Развитие физических качеств**

На основании полученных нами данных по физической подготовленности учащихся, рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать в уроках по физической культуре прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения.

Наши исследования показали, что в развитии отстаёт силовой показатель, тогда как в младшем и среднем возрастах применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.

Для развития силы как двигательного качества использовать набивные мячи, палки гимнастические, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями начиная с 1-го класса, только следует помнить, что возможности младших школьников в проявлении силы невелики и возрастают к 10-12 годам.

При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы.

На основании опыта учителей и нашего небольшого опыта представляется возможность планировать на уроках физкультуры для развития силовых физических качеств следующие упражнения: с набивными мячами и гантелями (различные массы); парные упражнения с партнерами (с 5-го класса); перетягивание каната; подтягивание на высокой перекладине (со 2-го класса мальчики) и на низкой из виса лежа (со 2-го класса девочки); лазание по канату (с 3-го класса); подъем и переноска грузов (матов, инвентаря); упражнения на гимнастических снарядах, предусмотренные школьной программой по физическому воспитанию; висы и упоры; статические упражнения, подъемы силой, прыжком и т.д.

Для улучшения и повышения ЖЕЛ могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе; бег на 20, 60, 80 м (сериями); упражнения с отягощением.

Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются.

Перед началом занятия учитель обязательно обращает внимание на эмоциональное состояние ребенка, выясняет причины нежелания заниматься физической культурой: не хочется, боюсь. Чаще всего родители, боясь, что ребенок нанесет себе травму, отправляясь в школу предупреждают, чтобы ребенок вел себя хорошо. Таких родителей приходится убеждать в пользе занятий, учить детей готовиться к занятиям. В общении с родителями учителя используют средства наглядной агитации, папки – передвижки, причем материалы подбираются с учетом особенностей развития детей.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и проследить быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья). В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков. Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей. В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный режим со слабыми детьми осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

В заключительной части урока класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют одинаковые упражнения.

Необходимо достаточно времени на уроках в 1-4 классах уделять профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, разработке комплексов утренней гимнастики. В ходе выполнения упражнений знакомить обучающихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращать внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений; давать общий анализ выполнения упражнений и обращать внимание на технические ошибки.

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться. При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений. Оценка является одним из самых мощных путей мотивации детей к изучению предмета. Если убрать этот стимул к хорошему освоению предмета, то сразу катастрофически снизится посещаемость, а также желание детей качественно усваивать материал. Во-вторых, оценка является как бы связующим звеном в отношениях между детьми, учителями и родителями. Если отметки по физкультуре не будет, как вы думаете, пойдут ли к нам родители на собраниях, будут ли хоть как-то заниматься со своими детьми? По-моему, это возможно теперь лишь только в таких случаях, когда у ребенка предвидится «незачет» по предмету. В-третьих, отметка является еще и организующим звеном для детей. Не хочешь получить плохую отметку

– не пропускай уроки, не забывай спортивную форму, старайся на уроках и тогда добьешься желаемого. Как же без отметки ученик сможет оценить, стал ли он лучше?

Знак внимания. Да, это тоже вид оценки. Вы жестом похвалили игрока за хорошо выполненное действие, улыбнулись, погрозили пальцем. Этим вы тоже не оставили без внимания деятельность ученика.

Анализ. В короткой беседе с учеником вы подчеркиваете его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком, в то же время указываете на то, над чем еще нужно поработать, чтобы быть еще лучше. Как ни странно, но дети очень любят, когда их успехи сравнивают с другими. С одноклассниками, братом или сестрой, учениками других классов, выпускниками. Порой этот вид оценки детям наиболее важен.

Ну и, наконец, отметка. Это то количество баллов, которое получил ученик за свое упражнение, работу на уроке. То, что его обрадует или огорчит, заставит задуматься или, наоборот, оттолкнет от всяких мыслей. Как видите, это тоже всего лишь вид оценивания, но какой сильный! Экспертная оценка Основная задача учителя физкультуры на уроке – научить ребенка правильной технике двигательного действия. Результатом освоения техники является оценивание выполнения разученных упражнений. Мы очень часто в своей работе используем этот вариант оценки: при изучении гимнастических и легкоатлетических упражнений, техники лыжных ходов, элементов подвижных и спортивных игр. Мы сами составляем требования к технике выполнения упражнений и сами же являемся экспертами в их оценке.

### **Личностно-ориентированный урок: технология проведения**

Личностно ориентированный урок в отличие от традиционного в первую очередь изменяет тип взаимодействия «учитель-ученик». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности ученика. Изменяются позиции ученика – от прилежного исполнения к активному творчеству, иным становится его мышление: рефлексивным, то есть нацеленным на результат. Меняется и характер складывающихся на уроке отношений. Главное же в том, что учитель должен не только давать знания, но и создавать оптимальные условия для развития личности учащихся.

**В таблице представлены основные различия между традиционным и личностно-ориентированным уроком.**

| Традиционный урок                                                                                                                                                                               | Личностно-ориентированный урок                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Деятельность учителя: показывает, объясняет, раскрывает, диктует, требует, доказывает, упражняет, проверяет, оценивает. Центральная фигура – учитель. Развитие ребенка – абстрактное, попутное! | 3. Деятельность учителя: организатор учебной деятельности, в которой ученик, опираясь на совместные наработки, ведет самостоятельный поиск. Учитель объясняет, показывает, напоминает, намекает, подводит к проблеме, иногда |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | сознательно ошибается, советует, совещается, предотвращает. Центральная фигура – ученик! Учитель же специально создает ситуацию успеха, сопереживает, поощряет, вселяет уверенность, систематизирует, заинтересовывает, формирует мотивы учения: побуждает, воодушевляет и закрепляет авторитет ученика. |
| Деятельность ученика: ученик – объект обучения, на которого направлено воздействие учителя. Работает один учитель – дети нередко занимаются посторонними делами. Знания, умения и навыки они получают за счет психических возможностей (памяти, внимания), а чаще нажима учителя, зубрежки, скандала в семье. Такие знания быстро улетучиваются. | Деятельность ученика: ученик является субъектом деятельности учителя. Деятельность идет не от учителя, а от самого ребенка. Используются методы проблемно-поискового и проектного обучения, развивающего характера.                                                                                      |
| Отношения «учитель-ученик» субъектно-объектные. Учитель требует, заставляет, грозит контрольными и экзаменами. Ученик приспосабливается, лавирует, иногда учит. Ученик – лицо второстепенное.                                                                                                                                                    | Отношения «учитель – ученик» субъектно-субъектные. Работа со всем классом, учитель фактически организует работу каждого, создавая условия для развития личностных возможностей учащегося, включая формирование его рефлексивного мышления и собственного мнения.                                         |

При подготовке и проведении личностно-ориентированного урока учитель должен выделить основополагающие направления своей деятельности, выдвигая на первый план ученика, затем деятельность, определяя собственную позицию.

Пути и средства реализации

1. Обращение к субъектному опыту школьника

а) Выявление этого опыта путем постановки вопросов: как он это делал? Почему? На что опирался?

б) Организация через взаимопроверку и выслушивание обмена содержанием субъектного опыта между учениками.

в) Подвести всех к правильному решению через поддержку наиболее правильных версий учеников по обсуждаемой проблеме.

г) Выстраивание на их основе нового материала: путем высказываний, суждений, понятий.

д) Обобщение и систематизация субъектного опыта учеников на уроке на основе контакта.

2. Применение на уроке разнообразного дидактического материала

- а) Использование учителем различных источников информации.
- б) Побуждение учащихся к выполнению проблемных учебных заданий.
- в) Предложение на выбор заданий различного типа, вида и формы.
- г) Стимулирование учащихся к выбору такого материала, который бы соответствовал их личным предпочтениям.
- д) Применение карточек с описанием основных учебных действий и последовательности их выполнения, т.е. технологических карт, на основе дифференцированного подхода к каждому и постоянного контроля.

### 3. Характер педагогического общения на уроке.

- а) Уважительное и внимательное выслушивание отвечающего независимо от уровня его успеваемости.
- б) Обращение к ученикам по имени.
- в) Беседа с детьми не свысока, а «глаза в глаза», поддержка беседы улыбкой.
- г) Поощрение в ребенке независимости, уверенности в себе при ответе.

### 4. Активизация способов учебной работы.

- в) Анализ действий каждого ученика.
- г) Выявление значимых способов, избираемых учащимися.
- д) Обсуждение наиболее рациональных способов – не хорошо или плохо, а что в данном способе положительно.
- е) Оценивание и результата и процесса.

### 5. Педагогическая гибкость учителя в работе с учащимися на уроке

- а) Организация атмосферы «включенности» каждого ученика в работу класса.
- б) Предоставление детям возможности проявить избирательности к видам работы, характеру учебного материала, темпу выполнения учебных заданий.
- в) Создание условий, позволяющих каждому ученику быть активным, самостоятельным.
- г) Проявление отзывчивости к эмоциям ученика.
- д) Оказание помощи детям, не успевающим за темпом работы класса.

Данный подход позволяет ученику почувствовать себя таким как все, возможность к самосовершенствованию, которая определяется не учителем, а самим учащимся. Основной задачей преподавателя становится стимуляция учащихся, чтобы учащиеся не останавливались на достигнутом, а делали постоянные попытки продвижения вперед. Таковы достоинства дифференцированного подхода. Главное - не абсолютировать подходы, а применять их в разумных сочетаниях.

### **Вопросы и задания**

1. Назовите задачи личностно - ориентированного воспитания по физической культуре.
2. Что является основой содержания личностно ориентированного воспитания по физической культуре учащихся школы.
3. Что понимается под личностно-ориентированным физкультурным образованием.

4. Применение методов обучения двигательным действиям в личностно – ориентированном обучении.
5. Обоснуйте особенности индивидуальной работы с учениками на разных этапах урока.
6. Стимулирование активности учащихся при выставлении отметки по физической культуре.
7. Обоснуйте технологию проведения личностно-ориентированного урока.
8. Охарактеризуйте основные различия между традиционным и личностно-ориентированным уроком.
9. Охарактеризуйте последовательность реализации обращения к субъектному опыту школьника.
10. Охарактеризуйте последовательность реализации применения на уроке разнообразного дидактического материала
11. Охарактеризуйте последовательность реализации характера педагогического общения на уроке.
12. Охарактеризуйте последовательность реализации активизация способов учебной работы.
13. В чем заключается педагогическая гибкость учителя в работе с учащимися на уроке физической культуры.
14. Обоснуйте основополагающие направления деятельности учителя при проведении личностно-ориентированного урока.

## **Тема 15. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс**

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### **Теоретическая часть**

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней

представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие, отражающее весь комплекс способностей организма спортсмена к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки.

Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80-х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Система подготовки спортсмена.
2. Система соревнований.
3. Система спортивной тренировки.
4. Система факторов дополняющих тренировку, соревнование и оптимизирующих их эффект (режим жизни, питание, средства восстановления).
5. Понятия подготовка, готовность, тренированность.

## **Тема 16. Принципы спортивной тренировки**

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### **Теоретическая часть**

Принципы (закономерности) спортивной тренировки

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

Общепедагогические принципы, однако, не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, какими следует руководствоваться в тренировочной деятельности.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания,

В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки в конечном счете конкретизируют объективные закономерности.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И, хотя этот максимум индивидуально различен,

закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности

#### Единство общей и специальной подготовки

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и

духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма, В этом убеждает весь опыт спортивной практики, равно как и многочисленные данные теоретических и экспериментальных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

#### Непрерывность тренировочного процесса

Эта черта тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Неодновременность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет, в принципе, тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий из себя фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной

работоспособности. Однако, такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны при правильном построении спортивной тренировки и через достаточно продолжительное время. Таким образом взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

#### Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе занятий спортом эта зависимость используется в наиболее полной мере, поскольку спорт непосредственно нацелен на максимально возможные достижения. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможному. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. Практика современного спорта в корне изменила недавние представления о доступных величинах тренировочных нагрузок. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в

последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

#### Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и

других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Согласно этой схеме выделяются "волны" следующих масштабов:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых "волн" в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировки;
- большие, характеризующие общую тенденцию средних "волн" в период больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти "волны" друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями "запаздывающей трансформации" кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того, как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом формировался. Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней "волны";

- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфо-функционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок и наоборот;

- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Хотя эти правила не всегда учитываются в явной форме, фактически так или иначе ими руководствуются при построении тренировки в соответствующих условиях.

### Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Уяснить основы их структуры - значит понять общий порядок построения тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы

они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями многолетние, годовые, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Принцип единства общей и специальной подготовки.
2. Особенности реализации в избранном виде спорта.
3. Неотделимость общей и специальной подготовки как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки.
4. Взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки.
5. Необходимость соблюдения определенной меры соотношения объемов общей и специальной подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки Основные положения реализации принципа непрерывности тренировочного процесса:
6. Спортивная тренировка - многолетний и круглогодичный процесс;
7. Последующее занятия "наслаивается" на «следы» предыдущего;
8. Интервалы отдыха между нагрузками.
9. Способы реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации
10. Основные положения реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации. Дайте понятие специализации и универсализации
11. Основные положения реализации принципа постепенности и максимальной наращивания нагрузок.

12. Особенности реализации принципа волнообразности динамики тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
13. Понятие малых средних больших волн.
14. Особенности реализации принципа цикличности динамики тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

## Тема 17. Основы периодизации спортивной тренировки

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### Теоретическая часть

Известно, что человек не может постоянно находиться в состоянии бодрствования и активной деятельности. В соответствии с суточным солнечным ритмом соотносятся бодрствование и отдых. Но отдых необходим и от многодневной нагрузки, что обеспечивается ежегодными трудовыми отпусками.

Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной «мощности» к моменту основного соревнования.

Поэтому распределение нагрузок по деятельностному составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования, и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла.

В советской теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1969; 1991) практически для всех видов спорта установлены такие понятия, как периоды спортивной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

**Периоды** соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам.

**Этапы подготовки** являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Понятие «**тренировочные циклы**» используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма.

**Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.**

Различают **большие циклы** – *годовые* и *полугодовые* – и *малые* – микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки тхэквондиста. В связи с тем что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки тхэквондиста.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из **трех периодов** – *подготовительного, соревновательного* и *переходного*, делимых на микроциклы и содержание, направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки тхэквондиста не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки спортсмена.

#### *Подготовительный период.*

Тренировка в этом периоде имеет исключительно важное значение, поскольку создает общий и специальный фундамент (морфологический, физиологический, психологический, технический) для подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой напряженной специальной подготовкой. Конечная функция тренировки в этом периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижение результатов, соответствующих возможностям спортсмена в данном макроцикле. В подготовительном периоде решаются следующие задачи: 1. Приобретение и улучшение общей физической подготовленности. 2. Дальнейшее воспитание физических качеств применительно к избранному виду спорта. 3. Улучшение моральных и волевых качеств. 4. Овладение техникой и совершенствование в ней. 5. Ознакомление с элементами тактики. 6. Повышение уровня знаний в области теории и методики спорта, гигиены и самоконтроля. Эти задачи даны лишь в самом общем виде, чтобы показать основную направленность периода. При составлении индивидуального плана тренировки необходимо определить задачи более конкретно, соответственно особенностям вида спорта, уровню развития компонентов подготовленности спортсмена, условиям тренировки. Особенно важно сделать упор на решение задач по созданию прочного фундамента для будущей тренировки в соревновательном периоде. Продолжительность подготовительного периода в одногодичном цикле различна в разных видах спорта. Наибольшая она у легкоатлетов (5-6 месяцев), средняя у борцов, тяжелоатлетов (3-4 месяца) и наименьшая у футболистов (1,5-2 месяца). При двух циклах в году

продолжительность каждого из подготовительных периодов уменьшается вдвое, но первый обычно длиннее, что объясняется свободным от состязаний началом года и меньшей подготовленностью спортсменов, чем перед вторым полугодичным циклом. При трех и более циклах в году обычно самым продолжительным является первый подготовительный период (3-4 месяца), остальные могут быть короче (до 3-4 недель). Тренировочная нагрузка на протяжении подготовительного периода постепенно возрастает, достигая наибольшей величины незадолго до его окончания. Но составные части нагрузки изменяются неодинаково: объем возрастает довольно круто и становится наибольшим к середине подготовительного периода, а в ряде видов спорта и значительно раньше (чем ниже интенсивность, тем раньше достигает больших величин объем). Интенсивность возрастает более постепенно, но у стайеров, например, ввиду малой скорости в их основной тренировочной работе интенсивность может быть круто поднята до требуемого уровня в 1-2 недели. Координационная сложность движений нарастает с такой постепенностью, чтобы в середине подготовительного периода или несколько позже можно было начать стабилизацию техники, а далее она держится на одном уровне. В подготовительном периоде не должно быть каких-либо ответственных состязаний, требующих специальной подготовки к ним. Но время от времени спортсмену надо участвовать в рядовых состязаниях, чтобы поддерживать психологическую подготовленность, накапливать опыт, контролировать и оценивать свои возможности. Полезны соревнования в упражнениях по общей и специальной физической подготовке.

### *Соревновательный период*

На протяжении соревновательного периода ближайшие задачи в тренировке сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для реализации приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Если период продолжителен (включает не одно, а несколько основных состязаний), возникает, кроме того, задача обеспечить сохранение спортивной формы. Концентрация задач тренировки в индивидуальном плане спортсмена должна предусматривать не только уровень его подготовленности, особенности избранного вида спорта, внешние условия, но и главные направления в повышении мастерства данного атлета. Например, для стайера это - воспитание специальной выносливости; для прыгуна с шестом - совершенствование и закрепление техники на высоте, близкой к предельной. Основные стороны подготовки спортсмена в соревновательном периоде характеризуются следующей направленностью. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Она направлена на достижение максимальной специальной тренированности, сохранение ее на уровне и поддержание достигнутой общей тренированности. Продолжительность соревновательного периода в

одногодичном цикле неодинакова в разных видах спорта: 8-9 месяцев - у футболистов, 7 - у борцов, 5-6 - у легкоатлетов. При двух циклах в году она соответственно уменьшается. Число тренировочных дней в соревновательном периоде - 5-7 в неделю. С особым вниманием следует отнестись к числу занятий с высокой специальной нагрузкой, направленной на дальнейшее повышение тренированности. Предельные или близкие к ним нагрузки должны даваться не более 2 раз в неделю, включая и участие в соревновании. Общая нагрузка в тренировочных занятиях и в состязаниях продолжает нарастать на протяжении соревновательного периода и становится наибольшей за 2-3 недели до важнейшего старта в году. При этом объем специальной тренировки постепенно снижается, пока не останавливается на определенном уровне. В каждой предсоревновательной неделе этот объем снижается еще более. Интенсивность продолжает постепенно возрастать, достигая высшего уровня незадолго до участия в важнейших соревнованиях. После них интенсивность снижается на нескольких занятиях, но не дольше недели, затем специальная тренировка проводится на ранее достигнутом уровне мощности. Для достижения высоких спортивных результатов наилучшие возможности представляет собой календарь соревнований с последовательно нарастающей ответственностью в них (этого же требует принцип постепенности). Спортивный опыт показывает, что эффективность календаря для спортивного роста будет выше, если между такими состязаниями включать соревнования, в которых спортсмен преследует только тренировочные цели. Какое бы число больших циклов ни было в годичной тренировке, ее эффект в настоящее время примерно равнозначен. Фактически во всех видах спорта начинают с подготовительного периода и переходят к соревновательному. Также перед состязанием проводят непосредственную подготовку и облегчают нагрузку, а после него делают отдых. Эта волна характерна и обязательна для всех спортсменов. Но у одних спортсменов состязания проводятся каждую неделю на протяжении многих месяцев (например в футболе), следовательно, волна изменений нагрузки уменьшается в недельном цикле (эти недельные волны проходят на фоне постепенно повышающейся тренированности), а у других 5-6 раз в году. При этом в силу вступают особенности проведения соревнований и нагрузки в них.

### *Заключительный (переходный) период*

Этот период в системе круглогодичной тренировки во многих отношениях резко отличается от предыдущих. Основной смысл выделения его состоит в том, чтобы не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха. В то же время это не перерыв в тренировке; здесь должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантирована

преемственность между завершающимся и очередным большим циклом тренировки. Естественно, что в условиях активного отдыха невозможно поддержать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Переходный период включает обычно не более 2-3 мезоциклов, построенных по типу восстановительно - поддерживающих и восстановительно - подготовительных. Как и другие периоды тренировки, переходный период не имеет резких границ. По мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период переходит в подготовительный период очередного макроцикла тренировки. Критерием при этом должно быть, не только субъективное стремление приступить к решению новых, более трудных задач, но и улучшение адаптивных реакций организма на возрастающие тренировочные нагрузки, что устанавливается посредством комплексного врачебно - педагогического контроля. Суммарная тренировочная нагрузка в заключительном периоде уменьшается более чем наполовину по сравнению с соревновательным. Число тренировочных дней в неделю лучше оставлять привычным (5-7), значительно облегчив нагрузку.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Факторы оказывающие существенное влияние на структуру спортивной тренировки
2. Специфика вида спорта.
3. Календарь соревнований.
4. Уровень подготовленности спортсмена и индивидуальные особенности становления его спортивной формы.
5. Закономерности становления спортивной формы.
6. Подготовительный период: этапы подготовительного периода (общеподготовительный и специально-подготовительный), направленность, задачи и состав входящих в них мезоциклов.
7. Соревновательный период: этапы, задачи, состав и направленность мезоциклов. Переходный период, его направленность и задачи.

## Тема 18. Методика отбора в подготовке спортсменов

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### Теоретическая часть

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

*Спортивный отбор* — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

*Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

**Спортивная ориентация** — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

**Способности** — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На **первом этапе** отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР.

| Признаки                              | Массовый просмотр детей | Отбор в учебно-тренировочные группы |
|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Физическое развитие:                  |                         |                                     |
| длина тела                            | +                       | +                                   |
| весоростовой индекс                   | +                       | +                                   |
| жизненная емкость легких              | +                       | +                                   |
| окружность грудной клетки             | —                       | +                                   |
| сила мышц-сгибателей кисти            | +                       | +                                   |
| длина стопы                           | —                       | +                                   |
| Общая физическая подготовленность:    |                         |                                     |
| бег на 30 м со старта                 | +                       | +                                   |
| непрерывный бег 5 мин                 | +                       | +                                   |
| скоростной бег на месте 10 с          | +                       | +                                   |
| челночный бег 3x10 м                  | +                       | +                                   |
| прыжок в длину с места                | —                       | +                                   |
| подтягивание в висе                   | —                       | +                                   |
| бросок мяча 2 кг                      | —                       | +                                   |
| прыжок в высоту с места               | —                       | +                                   |
| Функциональные возможности:           |                         |                                     |
| RWC )70                               | —                       | +                                   |
| темпы прироста спортивных показателей | —                       | +                                   |

|                             |               |   |   |
|-----------------------------|---------------|---|---|
| специальная                 | физическая    | — | + |
| подготовленность            |               |   |   |
| параметры                   | тренировочной | — | + |
| деятельности                |               |   |   |
| координационные способности |               | + | + |

В таблице приведены прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом просмотре и тестировании детей, а также при отборе юных спортсменов в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮШОР.

**На втором этапе** отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. В таблице 45 перечислены требования, предъявляемые к занимающимся несколькими видами спорта, которые учитываются в процессе отбора детей и подростков в спортивные школы. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у

спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

**На третьем этапе** отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

**На четвертом этапе** отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.
2. Критерии оценки пригодности занимающегося виду спортивной деятельности.
3. Организация отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов
4. Спортивная ориентация
5. Раскрыть особенности проведения отбора в избранном виде спорта.

## **Тема 19. Основы организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и спорта**

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### **Теоретическая часть**

Общее ознакомление с проблемой исследования, определение ее внешних границ. Формулирование целей исследования. Разработка гипотезы исследования. Постановка задач исследования. Констатирующий эксперимент. Вид преобразующего эксперимента и его организация. Организация и проведение эксперимента. Обобщение и синтез экспериментальных данных.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое наука?
2. Какова роль науки в обществе, в педагогической среде?
3. В чем заключается проблема этики в науке?
4. Л. Пастер утверждал: «Наука должна быть самым возвышенным воплощением отечества, ибо из всех народов первым всегда будет тот, который опередит другие в области мысли и умственной деятельности». Подтверждается ли это утверждение ходом истории?
5. Сопоставьте и оцените два высказывания:  
«Наука, как философия и религия, включает в себя ценности, надежды, цели и интересы, отражая тем самым культуру, человеческие чувства и устремления с той же полнотой и насыщенностью, как и прочие плоды человеческого духа».  
«Наука, в отличие от религии с ее моральными заповедями, нейтральна в ценностном отношении. Она трактует только о том, каковы вещи, и не участвует в выяснении того, каковы они должны быть, а тем более как должны поступать люди».
6. Какова роль самопознания и самооценки человека в течение его жизнедеятельности?
7. Что такое методология? Какова история ее формирования?
8. Каковы особенности научного познания? В чем сущность эмпирического уровня познания? Каковы стадии исследования в эмпирических науках?
9. Сформулируйте в чем сущность теоретического уровня познания?
10. Раскройте основные общенаучные методы исследования.
11. Какие моральные нормы науки связаны с общечеловеческими нравственными требованиями?
12. В чём состоит специфика моральной ответственности учёного и почему эта проблема стала актуальной в XX, XXI веке?
13. Что такое плагиат? Чем отличаются плагиат, подлог, обман, фальсификация?

## **Тема 20. Обработка и интерпретация результатов научного исследования в сфере физической культуры**

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### **Теоретическая часть**

В последние годы в биологических и педагогических науках все шире используются математические виды исследования. Достаточно часто применяются в исследованиях по теории физического воспитания методы математической статистики. При этом наиболее широко используется метод сравнения выборок по t-критерию Стьюдента, корреляционный анализ, а также дисперсионный, факторный и дискриминантный анализ (метод распознавания образа). Математическая статистика – это раздел математики, посвященный методам сбора, анализа и обработки статистических данных для научных и практических целей. Статистические данные получают в результате обследования большого числа объектов. При этом выделяют описательную и аналитическую статистику. Математическая статистика тесно связана с теорией вероятностей. 92 Для чего нужна математическая статистика? Прежде всего для того, чтобы по результатам исследований на ограниченном контингенте сделать обобщающие выводы, убедиться в достоверности результатов, выявить взаимосвязь изучаемых показателей и т. д. С помощью математико-статистических методов можно распространить полученные результаты исследования на генеральную совокупность (всех детей данного возраста, всех спортсменов данного разряда или вида спорта и т. д.). Предметом математической статистики является анализ результатов массовых, повторяющихся измерений. Результаты таких измерений всегда более или менее отличаются друг от друга. Даже если измеряется тот же самый объект в неизменных условиях, нельзя получить одинаковые данные. Из-за многочисленных причин, не поддающихся контролю и варьирующихся от одного измерения к другому, результаты измерений всегда претерпевают случайное рассеивание. Аналогичное рассеивание бывает при однотипных измерениях в группе однородных объектов (например, измерения высоты прыжка у группы школьников одного класса). Хотя результат каждого отдельного измерения при случайном рассеивании заранее предсказать нельзя, это не означает, что мы имеем дело с полным хаосом. Массовые

измерения однородных объектов, обладающих качественной общностью, обнаруживают определенные закономерности. Математическая статистика создает методы выявления этих закономерностей. В статистике выделяют два понятия: генеральную совокупность и выборку (ее часть). Все объекты, составляющие генеральную совокупность, должны иметь хотя бы один общий признак. Выборка должна иметь еще хотя бы один общий для данной совокупности объектов признак. Объем выборки (число элементов –  $n$ ). При этом  $N$  – объем генеральной совокупности. Объектом исследования могут быть, например, спортсмены одной квалификации, пола, возраста, но различные по силе мышц, показателям дыхания и т. д. 93 Предметом изучения в статистике являются эти изменяющиеся (варьирующиеся) признаки – статистические признаки. Отдельные числовые значения варьирующегося признака называются вариантами ( $x, y, z$ ). На варьирование признаков влияют различные факторы: 1. Контролируемые – пол, возраст, спортивная квалификация, программа подготовки. 2. Неконтролируемые – погодные условия, мотивация, эмоциональное состояние (случайные факторы). 3. Ошибки измерения (погрешности приборов, личные ошибки, описки, пропуски). 4. Случайные ошибки. В процессе наблюдения или измерения какого-либо показателя получают ряд чисел. Численные результаты подразделяют на дискретные (от англ. discrete – прерывный) и непрерывные. К дискретным относят число подтягиваний на перекладине, число попыток и т.д., т. е. результаты, выражаемые целым числом; к непрерывным – время прохождения дистанции, время реакции, скорость движения и т. п., т. е. результаты, которые могут выражаться дробным числом, в частности бесконечной дробью. Полученные с помощью различных методов исследования данные подвергаются обработке и анализу. В этих целях целесообразно использовать математико-статистические методы. При этом чаще всего вычисляются следующие статистические показатели: – среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ); – среднее квадратическое отклонение ( $S$ ); – ошибка средней величины ( $m_x$ ); – коэффициент вариации ( $V$ ); – достоверность различий ( $t$ ); – коэффициент корреляции ( $r$ ). Рассматривая основные статистические характеристики ряда измерений (вариационного ряда), оценивают центральную тенденцию выборки и колеблемость, или вариацию. Раскроем содержание этих 94 понятий. Центральную тенденцию выборки позволяют оценить такие статистические характеристики, как среднее арифметическое значение, мода, медиана. Среднее арифметическое отражает наиболее характерные свойства изучаемых явлений. Среднее арифметическое определяется путем деления суммы отдельных показателей на их количество ( $n$ ):  $\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$ . Модой

(обозначается символом  $M_o$ ) называют результат выборки или совокупности, наиболее часто встречающийся в этой выборке. Для интервального вариационного ряда модальный интервал выбирается по наибольшей частоте. Медиана (обозначается символом  $M_e$ ) – результат измерения, который находится в середине ранжированного ряда. Например, в некоторых видах спорта, где оценка спортсмену выставляется несколькими судьями (как в гимнастике), самые высокие и самые низкие оценки отбрасываются, и в зачет идет медиана. Моду и медиану используют для оценки среднего при измерении в шкалах порядка (а моду также и в номинальных шкалах). К характеристикам вариации, или колеблемости, результатов измерений относят размах, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации и др. Все средние характеристики дают общую характеристику ряда результатов измерений. На практике нас часто интересует, как сильно каждый результат отклоняется от среднего значения. Однако легко можно представить, что две группы результатов измерений имеют одинаковые средние, но различные значения измерений. Поэтому средние характеристики всегда необходимо дополнять показателями вариации, или колеблемости. Самой простой характеристикой вариации является размах варьирования. Его определяют как разность между наибольшим и наименьшим результатами измерений. Однако он улавливает только крайние отклонения, но не отражает отклонений всех результатов. 95 Чтобы дать обобщающую характеристику, можно вычислить отклонения от среднего результата. Среднее квадратичное отклонение вычисляется по формуле:  $\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$  или по более удобной для вычисления, но менее точной формуле:  $\sigma = k \cdot \frac{x_{\max} - x_{\min}}{d}$ , где  $k$  – табличный коэффициент. Среднее квадратическое отклонение (оно называется также стандартным отклонением) имеет те же единицы измерения, что и результаты измерения, т. е. характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах. Однако для сравнения колеблемости двух и более совокупностей, имеющих различные единицы измерения, эта характеристика не пригодна. Для этого используется коэффициент вариации. Коэффициент вариации определяется как отношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому, выраженное в процентах. Он вычисляется по формуле:  $V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%$ . Коэффициент вариации имеет важное значение в спортивной метрологии, так как, будучи величиной относительной (измеряется в процентах), позволяет сравнивать между собой колеблемость результатов измерений, имеющих различные единицы измерения. Коэффициент вариации можно использовать лишь в том случае, если измерения выполнены в шкале отношений. Его также используют для

сравнения изменчивости признаков и оценки однородности групп. Исследуемая группа будет считаться однородной, если  $V < 10\%$ . Иногда в исследованиях используют такую характеристику, как ошибка средней величины, которая находится по формуле:  $n \cdot m \cdot s = .96$ . Достоверность различий показателей определяется по критерию Стьюдента по формуле:  $t = \frac{m \cdot d}{D}$ , где  $D$  – разность  $= |x_1 - x_2|$ ,  $m \cdot d$  – ошибка разницы  $= m \cdot \sqrt{s_1^2 + s_2^2}$ . Затем  $t$  полученное сравнивается с  $t_{st}$  табличным. Если  $t > t_{st}$ , то различия считаются достоверными. При этом учитывается, что в спортивной практике достаточным является 5 %-й уровень значимости ( $P_0 = 0,05$ ). Достоверность различий можно определить и с помощью других критериев (Фишера, Уайта и т. д.). Оценка достоверности различий необходима для сравнения среднегрупповых данных как двух или нескольких групп (экспериментальных и контрольных), так и одной на разных этапах исследования (в начале, середине, конце эксперимента). Степень взаимосвязи изучаемых признаков определяется с помощью коэффициента корреляции Браве–Пирсона. Он вычисляется по формуле:  $r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$ . Абсолютное значение его лежит в пределах от 0 до 1. Если  $r = 1$ , то это будет функциональная взаимосвязь. При  $0,7 < r < 0,99$  взаимосвязь считается сильной (тесной). При  $0,5 < r < 0,69$  средняя взаимосвязь. При  $0,2 < r < 0,49$  слабая взаимосвязь. При  $0,09 < r < 0,19$  очень слабая взаимосвязь. Если  $r = 0$ , то говорят, что корреляции (взаимосвязи) нет. Можно вычислить ранговый коэффициент корреляции Спирмена по формуле:  $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ , где  $d$  – разность рангов показателей, ранг – место показателя в выборке. 97 Ранговый коэффициент корреляции, так же, как и линейный, колеблется в пределах:  $-1 < r < 1$ . Чем ближе абсолютное значение  $r$  к единице, тем теснее связь между отдельными признаками. Полное отсутствие связи равно 0.

### Вопросы для самопроверки

1. Измерения в психолого-педагогическом исследовании. Математическая статистика и обработка данных. Визуализация данных и выводов исследования.
2. Каким образом выделяются уровни развития исследуемого свойства?
3. Какие способы применяются для визуализации данных исследования? В чем состоят особенности и преимущества каждого из них?
4. Какие формы используются для предоставления данных и результатов исследования? От чего зависит использование той или иной формы представления результатов психолого-педагогического исследования?

5. Измерения в психолого-педагогическом исследовании. Математическая статистика и обработка данных. Визуализация данных и выводов исследования.

6. В какой последовательности осуществляется переход от качественного изучения к количественному описанию?

7. Какие эмпирические операции допустимы в педагогической диагностике на уровне различных типов шкал?

8. В чем отличие описательной, индуктивной и измерительной статистик, используемых в педагогической диагностике?

9. В каких случаях корректно применять медиану, моду, среднее арифметическое для количественной характеристики совокупности диагностического исследования?

## **Тема 21. Оформление результатов научного исследования в сфере физической культуры**

**Цель:** формирование личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры.

**Актуальность темы.** Данная тема способствует совершенствованию знаний о формировании личности учащихся общеобразовательной школы средствами физической культуры

### **Теоретическая часть**

ВКР начинается с титульного листа, который оформляется согласно прил. 3. На титульном листе указываются: полное название института; название выпускающей кафедры; фамилия, имя, отчество студента; курс, группа; название работы; инициалы и фамилия преподавателя – научного руководителя, его ученое звание, ученая степень; сведения о рецензенте; место и год выполнения работы. За титульным листом следует «Оглавление», состоящее из названия разделов и глав с указанием страниц, на которых они размещены (прил. 4). Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке по сравнению с заголовками в тексте не допускается. Все заголовки начинают с прописной буквы без точки на конце. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце содержания. В содержание должны быть включены: введение, главы, параграфы, выводы, список литературы, приложения (если имеются). Текст работы должен быть набран на компьютере (шрифт Times New Roman; кегль 14; интервал полуторный) на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующих размеров полей: верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, нижнее – 20 мм. Количество строк на странице – 28–30. В иллюстрациях (прежде всего, таблицах) допускается уменьшение размера шрифта до 10. Фразы, начинающиеся с новой (красной) строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, который равен 3 или 5 знакам. Все страницы работы, включая список литературы и приложения, нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра 1 не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Цифры, обозначающие порядковый номер страницы, ставятся в середине нижнего поля страницы, начиная со второго листа (цифра 2). Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры, заключенные в квадратные скобки. Математические формулы, а также тексты на иностранных языках могут быть как напечатаны, так и вписаны от руки. В текст работы может входить графический и иллюстративный материал. Этот материал размещают как на отдельных страницах, так и в промежутках между текстом. Существуют следующие виды иллюстративного материала: таблицы, рисунки, схемы, графики, диаграммы. Каждая иллюстрация, помещенная в тексте, должна иметь точное и краткое

наименование (название). На все иллюстрации в тексте должны быть ссылки. При этом в ссылках слово «таблица» пишется сокращенно – «табл. 4», «в табл. 5». Все таблицы, рисунки, диаграммы имеют сквозную (независимо от главы) нумерацию, строятся по единому принципу. Имеется головка таблицы, которая располагается горизонтально сверху таблицы.

Головка состоит из граф и подзаголовков граф. Заголовки граф должны быть краткими, начинаться с прописных букв и указываться в единственном числе. Подзаголовки (если в них имеется необходимость) начинаются с прописных букв, если они имеют самостоятельное значение, и со строчных, если составляют с заголовком одно предложение. В первой слева колонке указываются названия соответствующих строк горизонтальных рядов таблиц. Если нужно перенести часть таблицы на другую страницу, повторяется головка таблицы (можно только с нумерацией подзаголовков с подписью сверху «продолжение табл. 5»). В графах (колонке) классы чисел должны находиться друг под другом. Если цифровые или иные данные в какойлибо строке не приводятся, то в графе ставится прочерк. Если не удастся построить таблицу так, чтобы она была понятна без текста, то необходимо сделать пояснения в примечании к таблице. Каждая таблица нумеруется и имеет название. Слово «Таблица» (сокращать нельзя) и порядковая цифра (без знака №) пишутся в правом верхнем углу; ниже, посередине строки, размещается название таблицы строчными буквами, но с заглавной и еще ниже – сама таблица. Точка в конце заглавия таблицы не ставится.

Рисунки имеют отдельную нумерацию. Подписи к ним делаются внизу в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковый номер рисунка (без знака №), точка, название рисунка с заглавной буквы, в конце названия точка не ставится.

При этом в диаграммах презентаций (слайды), предназначенных для защиты научной работы, целесообразно писать заголовки сверху.

Таблица 2 Динамика показателей физической подготовленности в процессе эксперимента

Рис. 2. Процентное соотношение выполнения президентских тестов детьми 1–11 классов

Графики не следует помещать в приложения отдельно от основного текста: это затрудняет восприятие самого текста, а также и графика. Таблицы, помещенные в приложения, имеют свою нумерацию, отличную от таблиц в тексте. В тексте работы допускаются ссылки на приложения (см. табл. 2 прил. 3). Таблицы, рисунки, чертежи, схемы, графики как в тексте работы, так и в приложении выполняются на стандартных листах или в виде ксерокопий на белой бумаге такого же размера. Фотографии необходимо наклеивать на стандартные листы белой бумаги. Подписи и пояснения к фотографиям, рисункам приводятся на лицевой стороне. Приложения начинаются отдельным листом, на котором проставляется его порядковый

номер и в середине листа пишется слово «Приложения». В тексте работы рекомендуется использовать заголовки различных уровней. Их вид задается автоматически и предопределяется соответствующим стилем. Заголовки располагают посередине страницы без точки на конце. Подчеркивать и переносить слова в заголовке не допускается. Запрещается отрывать заголовки от основного текста. Заголовки глав, параграфов, разделов отделяются от текста дополнительным интервалом. Каждая новая глава работы начинается с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению (выводам), списку литературы, приложениям, указателям. Подразделов глав (параграфов) это не касается. Большое значение при написании ВКР имеет грамотное, правильное изложение материала. Это, прежде всего, логичность и последовательность изложения материала, общая грамотность, соответствие ГОСТам и принятым правилам, внешний вид работы. Следует следить за правильностью выбора формулировок, которые наиболее просто, кратко выражали бы смысл излагаемого. Не следует предложения делать излишне пространными и сложными, но не рекомендуется и делать чрезмерно краткие предложения. В отдельный абзац выделяют предложения, связанные между собой одной мыслью, расположенные в логической последовательности. В тексте допускаются общепринятые сокращения: «с.» – страница; «ст.» – статья; «и т. п.» – и тому подобное; «и т. д.» – и так далее; «и др.» – и другие; «гг.» – годы, «м» – метр; «с» – секунда; «мин» – минута; «ЧСС» – частота сердечных сокращений и др. Если автор вводит в работу символы или собственные сокращения, то их необходимо расшифровать. Лучше эту расшифровку дать в главе «Методика и организация исследования» или на отдельной странице «Условные обозначения». При первом упоминании об этих терминах и обозначениях их наименование пишется полностью, и только в последующих упоминаниях дается сокращенное обозначение. При изложении работы не рекомендуется писать от первого лица: «Я считаю», «Мне кажется», «По моему мнению» и т. п., а также множественного «Мы получаем», «Мы наблюдаем» и т. п. Допускается фраза с сохранением множественного числа, но исключением местоимения «мы». Можно использовать выражения: «на наш взгляд», «по нашему мнению». Однако лучше выражать мысль в безличной форме: «изучение передового опыта свидетельствует», «на основании изучения литературных источников можно заключить», «проведенные исследования доказывают» и т. п. При представлении материала должен быть соблюден единый стиль изложения, орфографическая, синтаксическая и стилистическая грамотность. Не рекомендуется часто употреблять одинаковые слова, словосочетания и обороты; дважды использовать какое-либо понятие в одной фразе; располагать близко друг от друга слова, образованные от одного корня. Если в тексте приводятся фамилия и инициалы ученых, исследователей, авторов используемой литературы, то сначала пишутся инициалы, а затем фамилия: И. П. Ратов, Л. П. Матвеев, а не Ушинский К. Д., как это принято в списке

литературы. Терминология, наименования, обозначения и понятия должны быть едиными на протяжении всего текста.

При изложении ВКР практикуется разделение всего материала на смысловые части, выделяемые заголовками. Наиболее распространенным является подразделение работы на главы. Главы принято нумеровать римскими цифрами I, II, III и т. д. Разделы обозначаются следующим образом: 1.1, 1.2, 2.1, 2.2 и т. д. Иногда бывает необходимо выделить в тексте и подразделы. Это делается так: 1.1.1, 1.1.2, 2.1.1 и т. д. При наличии разделов и подразделов главы можно нумеровать арабскими цифрами. При выделениях в тексте используют следующие варианты: полужирный, курсив, полужирный курсив. Подчеркивание в заглавиях не допускаются, в текстах – при необходимости. Знаки препинания. Знаки препинания должны применяться в соответствии с правилами русской пунктуации. Точки. Есть несколько случаев, в которых точки не ставятся: в конце заголовков, в подписях таблиц и рисунков; во многих сокращениях (мм, кг и пр.); в качестве разделителя десятичных знаков (для этого предназначена запятая). Кавычки следует использовать только угловые. Обычные кавычки используются только в английских текстах. Черточки. Различают дефис и тире. Дефис (короткая черточка) используется для деления частей сложных слов (все-таки, по-другому). Дефис никогда не отделяется пробелами. От дефиса отличается знак тире – знак препинания, используемый в предложениях. Тире всегда отбивается пробелами, но не переносится так, чтобы с него начиналась новая строка. Пробелы. Пробел используется для отделения единиц измерения от числа (127 м), для деления порядков в больших числах (10 000 км), при этом необходимо следить, чтобы не возникало переносов. Пробелом не отделяются от чисел знаки градусов, показатели степени. Не ставится пробел перед закрывающей и после открывающей скобок. После знака № пробел следует ставить. Не следует отбивать красную строку пробелами. После любого знака препинания ставится пробел.

### **Вопросы для самопроверки**

Принципы подбора литературы по теме исследования.

2. Особенности работы с бумажными и электронными носителями.
3. Разные параметры источников информации.
4. Цель и тема доклада
5. Подготовка доклада по фазам действий
6. Поиск и подбор материалов к докладу
7. Структура доклада
8. Методы изложения основной части доклада
9. Приемы привлечения внимания при реализации доклада

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Физическая культура»

**Ставрополь, 2026**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                          | 4  |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br>СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»..... | 5  |
| 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ<br>ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА<br>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....    | 9  |
| 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ,<br>ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..                               | 11 |
| 5.ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ.....                                                                                             | 66 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ...                                                                      | 68 |
| 7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                                   | 73 |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ<br>РАБОТ.....                                                             | 74 |

## 1. ВВЕДЕНИЕ

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего профессионального образования актуальна на современном этапе. Важнейшими задачами подготовки бакалавров физической культуры, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей.

**Цель** самостоятельной работы студентов - максимальная индивидуализация студентов, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы учителей физической культуры, формирование методических умений планирования занятий физическими упражнениями.

**Задачами** самостоятельной работы студентов являются:

1. формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства в области физической культуры;
2. развитие устойчивого интереса к избранной профессии;
3. усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых в будущей практической деятельности;
4. стимулирование научно-методической инновационной мысли и развитие исследовательских способностей у будущих учителей физической культуры.

Дисциплина «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» является одной из основных дисциплин учебного плана по подготовке бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленности (профилю) Физическая культура.

Формируемые компетенции: ОПК-1, ОПК-2 ОПК-5, ОПК-7.

В результате освоения дисциплины должен:

**ОПК-1**

Знать: приоритетные направления развития системы образования ИД-1 ОПК-1 знает приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, законодательные документы о правах ребенка, актуальные вопросы трудового законодательства; конвенцию о правах ребенка.

ИД-2 ОПК-1 умеет применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики.

ИД-3ОПК-1 владеет навыками по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики – в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего образования – в части анализа содержания 10 современных подходов к организации и функционированию системы общего образования.

#### ОПК-2

ИД-1ОПК-2 знает историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы дидактики, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий; пути достижения образовательных результатов в области ИКТ

ИД-2ОПК-2 умеет классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде

ИД-3ОПК-2 владеет приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средствами формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ); приемами реализации ИКТ: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне; на уровне преподаваемого(ых) предметов (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность в соответствующей области человеческой деятельности)

#### ОПК-5

ИД-1ОПК-5 знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися

ИД-2ОПК-5 умеет применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся

ИД-3ОПК-5 владеет действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися

#### ОПК-7

ИД-1ОПК-7 знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью; закономерности формирования

детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ

ИД-2ОПК-7 умеет выбирать формы, методы, приемы взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации.

ИД-3ОПК-7 владеет навыками выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития; действиями взаимодействия с другими членами педагогического коллектива.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленности (профилю) Физическая культура.

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы и подготовить основу для написания курсовой работы.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

- ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

- ~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Содержание учебного материала предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает самостоятельное освоение теоретического и методического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе включают разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин. Задания содержат набор контролируемых вопросов, примерные темы сообщений, контрольные тесты. К каждому разделу предполагается список

рекомендуемой литературы, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Предложенные темы позволяют повысить интерес у студентов к изучению основных разделов дисциплины, расширяют возможности дифференцированного обучения, углубляют спектр решаемых задач. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий. Основными формами работы являются:

1. Собеседование – вопросно-ответная форма, проверяет аналитические умения и навыки, выявления мнения по проблеме.

2. Педагогическое тестирование – это инструмент, предназначенный для измерения обученности студентов, состоящий из системы тестовых заданий. Включает вопросы и различные варианты ответов, стандартизованную процедуру проведения, обработки результатов.

3. Доклад – письменное краткое изложение содержания книги, статьи или нескольких научных работ, литературы по изучаемой теме.

4. Творческие задания – защита авторских (индивидуальных/групповых) проектов (разработка документов планирования, комплекса упражнений, положения о физкультурно-массовом мероприятии и т.д.).

Изучение дисциплины «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» проходит с 3 семестра по 5 семестр, включая курсовую работу – 5 семестр.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация в форме зачета в 4 семестре.

Процедура зачета по дисциплине «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех требований, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Промежуточная аттестация в форме **курсовой работы**

### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Методика физической культуры как наука и учебный предмет
2. Планирование процесса физического воспитания
3. Организация и построение занятий в физическом воспитании

4. Методика совершенствования и контроля уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности учащихся
5. Контроль и учет в физическом воспитании
6. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе.
7. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».
8. Общая характеристика современных образовательных технологий в физическом воспитании.
9. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании.
10. Использование игровых технологий с учетом возрастных особенностей.
11. Использование проектной технологии обучения.
12. Технологии уровневой дифференциации
13. Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры.
14. Личностно-ориентированное обучение.
15. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
16. Принципы спортивной тренировки.
17. Основы периодизации спортивной тренировки
18. Методика отбора в подготовке спортсменов
19. Основы организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и спорта
20. Обработка и интерпретация результатов научного исследования в сфере физической культуры
21. Оформление результатов научного исследования в сфере физической культуры

В ходе изучения тем дисциплины «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста

источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

*Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам*

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

*Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.*

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистр должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

*Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины*

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убеждённо отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

### *Методические рекомендации к выполнению творческих заданий*

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности студентов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

### *Методические рекомендации к подготовке доклада*

Готовясь к докладу или сообщению студенту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

### *Методические рекомендации к подготовке тестированию*

Тестовые задания позволяют провести объективную оценку достигнутого уровня знаний, умений и навыков при массовой проверке. Тестовые задания, позволяют оказать стимулирующее воздействие на познавательную деятельность студентов, обеспечивают быстроту проведения контроля, могут быть использованы при обучении, самоконтроле, самоподготовке и представляют, возможность убедиться в эффективности тестирования.

Выбирая подходящий ответ при тестировании, студент должен внимательно прочитать вопросы с тем, чтобы ни одна деталь не осталась не учтенной, так как, может быть, именно она содержит необходимые для верного решения данные, а затем выбрать правильный вариант ответа.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ**

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса, включающих базовый и выделенный курсивом, повышенный уровень знаний.

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования снарядами и предметами, находящимися в гимнастическом зале.

При проверке практического задания, оцениваются

- техника выполнения;
- правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора средств;
- точность дозирования нагрузки;
- подбор методов и методических приемов.

### **Примерные вопросы к экзамену**

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности:

Знать:

1. Этапы развития и возникновения дисциплины «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».
2. Понятие об обучении, обучении в физическом воспитании.
3. Степени владения двигательным действиям.
4. Физическая культура и ее сущность.
5. Структура и содержание физической культуры.
6. Специфические функции физической культуры.
7. Общекультурные функции: социальные, политические, духовные.
8. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная,
9. спорт.
10. Понятие о двигательном умении, предпосылки формирования двигательного умения.
11. Двигательный навык, закономерности формирования.
12. Двигательное умение высшего порядка.

13. Физиологические механизмы двигательных навыков, вклад ученых физиологов — И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, А. А. Ухтомский, П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, А. Н. Крестовников
14. Понятие о структуре обучения двигательным действиям.
15. Управление процессом обучения в физическом воспитании.
16. Этап начального разучивания двигательного действия.
17. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
18. Этап совершенствования двигательного действия.
19. Понятие о двигательных способностях и физических качествах.
20. Основные закономерности развития двигательных способностей.
21. Принципы развития физических качеств.
22. Понятие о силе, виды силовых способностей.
23. Средства развития силовых способностей.
24. Методы развития силовых способностей
25. Способы оценки силовых способностей
26. Понятие о скорости движений скоростных способностях, виды скоростных способностей.
27. Средства развития скоростных способностей.
28. Методы развития скоростных способностей.
29. Способы оценки скоростных способностей.
30. Определение понятий: координация движений, координированность, координационные способности.
31. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
32. Виды координационных способностей.
33. Средства развития координационных способностей
34. Методы развития координационных способностей
35. Способы оценки координационных способностей.
36. Понятие о выносливости.
37. Виды выносливости
38. Средства развития выносливости
39. Методы развития выносливости
40. Способы оценки выносливости
41. Понятие о гибкости, виды гибкости
42. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
43. Средства развития гибкости.
44. Методы развития гибкости.
45. Способы оценки развития гибкости.
46. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста
47. Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста

48. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста
49. Охарактеризуйте степень влияния на здоровье учащихся современных оздоровительных технологий.
50. Обоснуйте возрастные особенности использования игровых технологий.
51. Обоснуйте возможности внедрения метода проектов в уроки физической культуры.
52. В чем состоят особенности применения информационных компьютерных технологий (ИКТ) в предмет физическая культура.
53. Обоснуйте возможности укрепления здоровья и развития двигательной активности учащихся с помощью использования технологии уровневой дифференциации.
54. Обоснуйте повышение эффективности урока физкультуры на основе технологии личностно-ориентированного обучения.
55. Сущность здоровьесберегающей педагогики.
56. В чём состоит основная цель здоровьесберегающей педагогики?
57. Основные методы, применяемые в здоровьесберегающей педагогике?
58. Какими закономерностями обуславливается реализация функции сохранения и укрепления здоровья учащихся образовательными учреждениями?
59. Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики.
60. Содержание принципа персонификации нагрузки для учащихся и условия его реализации.
61. Что определяет принцип компетентной ответственности и условия его реализации.
62. Что предполагает принцип фасилитации условия его реализации в педагогическом процессе?

Уметь/Владеть:

1. Раскройте последовательность действий обучаемых при поточном, фронтальном и групповом способах организации на занятиях со студентами по физической культуре вузе.
2. Подберите и составьте комплекс упражнений на развитие физических качеств, раскрывая общеметодические указания к ним.
3. Проанализируйте отличия общей и моторной плотности урока физической культуры в зависимости от типа урока.
4. Отличительные черты урока физической культуры и занятия по

- спортивной тренировке.
5. Раскройте логично-обоснованную сущность подготовительной, основной и заключительной части урока физической культуры.
  6. Составьте план-схему комбинированного урока физической культуры.
  7. Составьте план-схему урока физической культуры сюжетного характера.
  8. Составьте план-схему урока физической культуры по методу круговой тренировки.
  9. Подберите комплекс упражнений к физкультминутке и физкультпаузе.
  10. Распишите структуру положения о проведении дня здоровья в образовательном учреждении.
  11. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития силовых способностей школьников.
  12. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития скоростных способностей школьников.
  13. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития гибкости школьников.
  14. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития скоростно- силовых способностей школьников.
  15. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития выносливости школьников.
  16. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня развития силовой выносливости школьников.
  17. Составьте комплекс утренней оздоровительной гимнастики для учащихся младших классов.
  18. Составьте комплекс утренней оздоровительной гимнастики для учащихся средних классов.
  19. Составьте комплекс утренней оздоровительной гимнастики для учащихся старших классов.
  20. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса для учащихся 7-8 классов.
  21. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости позвоночного столба для учащихся 3-4 классов.
  22. Составьте комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса для учащихся 10-11 классов.
  23. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышечного

- корсета позвоночника для учащихся младших классов.
24. Раскройте методические особенности проведения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
  25. Составьте комплекс упражнений на растягивание.
  26. Составьте положение «Веселые старты» (для любого контингента по выбору).
  27. Опишите условия создания учебного проекта.
  28. Актуальность использования проектных технологий на уроках физической культуры.
  29. Какие задачи решаются на уроке физической культуры посредством использования проектных технологий.
  30. Охарактеризуйте основные категории проектных технологий.
  31. Опишите условия создания учебного проекта.
  32. Что понимается под дифференцированным обучением.
  33. Охарактеризуйте существующие критерии дифференциации.
  34. Мнения ученых –педагогов о внедрении дифференцированного обучения в уроках физической культуры.
  35. Охарактеризуйте особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.
  36. Причины потери интереса к урокам физкультуры у части учащихся старших классов и возможные способы решения данной проблемы.
  37. Обоснуйте психолого-педагогические условия применения компьютерных технологий в старших классах на уроках физической культуры.
  38. Охарактеризуйте возможности использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.
  39. Обоснуйте возможности применения компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах.
  40. Приведите примеры опыта использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.

## **9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Перечень основной литературы:**

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс : Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566 с., экземпляров не ограничено. **Перечень дополнительной литературы:**

Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) Электронный ресурс / Минникаева Н. В., Шабашева С. В. - Кемерово : КемГУ, 2016. - 144 с. - ISBN 978-5-8353-1921-38.

Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-78.

Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Методика физической культуры": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2024. - 182 с.

Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине "Методика физической культуры": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2024. - 39 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- 1 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 2 <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
- 3 <http://www.fismag.ru> Физкультура и спорт
- 4 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 5 <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
- 6 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое  
образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Курсовая работа представляет собой самостоятельное исследование студента по актуальным проблемам или по приоритетным направлениям изучаемой дисциплины, в процессе, которого студент должен продемонстрировать уровень владения научными знаниями, умения всесторонне обобщать изучаемые явления, навыки формулирования и обоснования теоретических выводов. Курсовая работа ориентирована на решение учебной задачи по изучаемой дисциплине, предполагает самостоятельное исследование студентом проблематики избранной темы. Может иметь творческую научно-практическую направленность и комплексное содержание, включающее вводную, теоретическую, экспериментальную части.

Курсовая работа имеет своей целью углубление, систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний, развитие потребности к поисковой деятельности, совершенствование приобретенных навыков при анализе объектов и явлений в области физического воспитания, формирование навыков исследовательской деятельности, оформления и представление ее результатов. Цель выполнения курсовой работы может иметь следующую направленность: научная, познавательная, учебно-методическая.

Данные цели достигаются путем решения следующих задач курсовой работы:

- систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний и практических навыков по изучаемой дисциплине, их использование при решении конкретных практических задач;
- развитие навыков самостоятельной научно-исследовательской работы и освоение методикой проведения исследований в соответствующей области знаний;
- овладение навыками обобщения и логического изложения материала;
- анализ собранного и обработанного материала;
- разработка научно обоснованных выводов, предложений и рекомендаций по теме курсовой работы.

Структура курсовой работы определяется Положением об организации и выполнении курсовых работ (проектов) в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

Курсовая работа имеет следующую композиционную структуру: титульный лист, содержание, введение, основной текст, заключение, список используемых источников, приложения.

Научное исследование необходимо правильно спланировать, организовать и выполнять в намеченной последовательности. Процесс выполнения курсовой работы включает ряд взаимосвязанных этапов, которые могут разделяться на самостоятельные частные этапы:

1. Выбор и утверждение темы курсовой работы

2. Введение, обоснование проблемы исследования, формулирование цели, задач, объекта и предмета
3. Обзор литературных источников по теме, оформление 1 главы
4. Подбор и описание методов исследования, оформление 2 главы
5. Интерпретация результатов исследования, оформление 3 главы
6. Написание заключения, формулирование выводов
7. Оформление списка литературных источников
8. Оформление приложений
9. Подготовка доклада, презентации к защите
10. Предоставление курсовой работы на рецензию
11. Защита курсовой работы

В соответствии с результатами выполнения курсовой работы, предусматриваются **критерии оценивания компетенций**:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент в курсовой работе раскрыл актуальность проблемы исследования, методологический аппарат отражает тему; раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-5) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-1, ОПК-2) при планировании и организации занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей различного контингента (ОПК-1); раскрывает компоненты нормативно-правовых документов, реализуемых в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики (ОПК-1) выдержана логика структуры курсовой работы; представлено авторское осмысление проблемы на основе интегрированных знаний по дисциплине; результаты исследований иллюстрированы. Соблюдены требования к оформлению курсовой работы и библиографического аппарата. Выводы системны, корректны, обоснованы, соответствуют заявленной проблеме. При защите курсовой работы автор продемонстрировал понимание проблемы исследования, умение компетентно отвечать на вопросы, доклад сопровождался мультимедийной презентацией (ОПК-7).

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности темы курсовой работы допустил недостатки, научный аппарат соответствует теме. Содержание работы раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-5) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-1, ОПК-2) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-7); раскрывает компоненты нормативно-правовых документов, реализуемых в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики (ОПК-1). Структура работы выдержана, системна, последовательна, цели и задачи обоснованы. В работе соблюдены

действующие требования к оформлению курсовой работы. Выводы соответствуют поставленным задачам, но носят абстрактный или частный характер, не охватывают проблему в полном объеме. Доклад основных положений выполнен на хорошем уровне с использованием мультимедийной презентации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности ограничено использует и анализирует библиографические данные теоретических и научно-методических разработок по теме исследований. Содержание работы частично раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-5) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-1, ОПК-2) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1), фрагментарно раскрывает компоненты нормативно-правовых документов, реализуемых в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики (ОПК-1). В целом сущность курсовой работы раскрывает заявленную тему, но описание некоторых структурных элементов не полно, фрагментарно. Структура работы выдержана. В работе соблюдены действующие требования к оформлению курсовой работы. Доклад основных положений курсовой работы выполнен на удовлетворительном уровне, с использованием информационных технологий (ОПК-7).

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если содержание курсовой работы не отражает суть заявленной темы, выводы по работе отсутствуют или необоснованны. Содержание работы не раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-5) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-1, ОПК-2) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1), отрывочно ссылается на компоненты нормативно-правовых документов, реализуемых в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики (ОПК-7). Не соблюдена структура курсовой работы, библиографический аппарат оформлен не в соответствии с установленными требованиями. Курсовая работа представлена не в установленные сроки на кафедру.

#### **Примерная тематика курсовых проектов (5 семестр)**

1. Массовая физическая культура, пути совершенствования физкультурного движения в современном обществе.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
4. Основы регулирования массы тела.
5. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

6. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
  7. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
  8. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
  9. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
  10. Планирование и контроль в физическом воспитании.
  11. Особенности физического воспитания детей до 3 лет.
  12. Особенности физического воспитания детей от 3 до 6 лет.
  13. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
  14. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
  15. Физическое воспитание детей в семье.
  16. Плавание как средство оздоровления детей.
  17. Воспитание личной физической культуры у школьников.
  18. Воспитание физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр.
  19. Роль и задачи подвижных игр на уроках физической культуры.
  20. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры
  21. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
  22. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании различных контингентов занимающихся.
  23. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
- Анализ физкультурно-спортивной активности студентов высших учебных заведений
- История развития плавания
- Методика обучения технике метания малого мяча детей школьного возраста
- Использование ритмической гимнастики на уроках физической культуры в школе
- Развитие силовых способностей у школьников
- Развитие координационных способностей у школьников на уроках гимнастической направленности
- Развитие физических качеств школьников на уроках физической культуры
- Особенности развития внимания на уроках физической культуры в школе