

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТИХООКЕАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С. Е. ОПРАВХАТА

**ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ
ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Утверждено издательско-библиотечным советом университета
в качестве учебного пособия*

Хабаровск
Издательство ТОГУ
2018

УДК 796.011(075.8)

ББК Ч 51я73

О–624

Рецензенты:

канд. пед. наук, проф. кафедры гуманитарных дисциплин Дальневосточной государственной академии физической культуры

Л. В. Бянкина;

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Дальневосточного государственного университета путей сообщения

В. А. Клименко

Оправхата, С. Е.

О–624 Введение в теорию и методiku обучения физической культуре : учеб. пособие / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – 104 с.

ISBN 978-5-7389-2498-9

В учебном пособии раскрываются основы теории и методики обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний у детей школьного возраста; излагаются принципы, методы и средства обучения; рассматриваются особенности построения урока физической культуры.

Рекомендуется студентам педагогических вузов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура».

УДК 796.011(075.8)

ББК Ч 51я73

ISBN 978-5-7389-2498-9

© Тихоокеанский государственный университет, 2018

© Оправхата С. Е., 2018

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, обучающихся по направлению «Физическая культура». Оно написано в соответствии с программой дисциплины «Введение в теорию и методику обучения физической культуре». Представленный в нем материал является вводным, пропедевтическим курсом, позволяющий студентам плавно подойти к изучению основной дисциплины «Методика обучения физической культуре», которая составляет базовую основу методической подготовки будущих учителей физической культуры.

«Физическая культура» является одной из базовых общеобразовательных дисциплин в структуре содержания образования современного школьника. Процессы модернизации российского образования усилили образовательную направленность предмета «Физическая культура» в школе. Основной целью учебной работы является обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры, представляющего собой базовую основу и важнейшее условие содействия успешному формированию физической культуры личности школьников.

С этой целью основное внимание в пособии уделено теории и методике обучения школьников двигательным умениям и навыкам, а также процессам формирования у них специальных знаний. Так же в пособии раскрываются основные положения общей теории обучения, задачи физического воспитания и пути их решения с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей детей школьного возраста. Дается подробная характеристика принципов и методов обучения, физических упражнений, включенных в школьную программу, описываются особенности проведения школьного урока физической культуры, приводятся образцы планирования учебного материала.

При подготовке учебного пособия использованы различные источники, прежде всего учебники и научные труды классиков отечественной теории и методики физической культуры и выдающихся ученых: Б.А. Ашмарина, В.К. Бальсевича, Ю.Д. Железняк, В.С. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина, Л.И. Лубышевой, В.П. Лукьяненко, А.П. Матвеева, Л.П. Матвеева, В.М. Минбулатова, Ж.К. Холодова, Р.Х. Яруллина и др.

ГЛАВА 1.

СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Понятие о процессе и сущности обучения

Теоретические основы обучения разрабатывает особая область педагогики, называемая **дидактикой**. Дидактика (от греч. didaktikos – поучающий и didasko – изучающий). Теория и методика обучения физической культуре, являясь частной отраслью, разрабатывает проблемы обучения и образования, характерные для данной дисциплины.

Сущность процессов образования, воспитания и развития учащихся на уроках физической культуры стала предметом внимания ученых-педагогов с середины 30-х г. прошлого столетия. Именно к этому времени относится начало обучения школьников элементарным знаниям, двигательным навыкам, а также развитие у учащихся двигательных качеств.

Особую актуальность приобрела данная проблема в конце 50-х – начале 60-х гг., когда специалисты по физиологии, психологии, педагогике и физическому воспитанию начали разрабатывать научно-теоретические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств детей, подростков, молодежи.

Процесс обучения на уроках физической культуры приобретает иное содержание, чем на секционных занятиях по видам спорта. Это своеобразие обуславливается направленностью процесса обучения, его целью и задачами, содержанием образования по физической культуре [4].

Школа должна учить мыслить, развивать учащихся во всех отношениях. В современном понимании для обучения характерны следующие признаки: 1) двусторонний характер; 2) совместная деятельность учителей и учащихся; 3) руководство со стороны учителя; 4) специальная планомерная организация и управление; 5) целостность и единство; 6) соответствие закономерностям возрастного развития учащихся; 7) управление развитием и воспитанием учащихся [25].

Обучение – самый важный и надежный способ получения систематического образования. Отражая все существенные свойства педагогического процесса (двусторонность, направленность на всестороннее развитие личности, единство содержательной и процессуальной сторон), обучение в то же время имеет и специфические качественные отличия.

Будучи сложным и многогранным специально организуемым процессом отражения в сознании ребенка реальной действительности, обучение есть не что иное, как специфический процесс познания, управляемый педагогом. Познавательная деятельность – это единство чувственного восприятия, теоретического мышления и практической деятельности.

Основными функциями обучения являются: образовательная, воспитательная и развивающая [23].

Под **обучением** понимается целенаправленный процесс взаимодействия учителя и учащихся, в ходе которого, прежде всего, осуществляется образование и вносится существенный вклад в воспитание и развитие личности.

Обучение представляет собой единство процессов преподавания и учения. При этом **преподаванием** называют процесс деятельности преподавателя в ходе обучения, а **учением** – процесс деятельности ученика. Учение происходит так же и во время самообразования.

Процесс обучения – это целенаправленное взаимодействие преподавателя и учащихся, в ходе которого решаются задачи образования учеников [22].

В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений. Обучение в физическом воспитании есть организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека. Результатом обучения в физическом воспитании является физкультурное образование [27].

Основная сущность процесса обучения заключается во взаимодействии двух видов деятельности: преподавания и учения. Ибо вне отношения «преподавание – учение» обучение просто не существует. На уроках физической культуры взаимодействуют основные субъекты дидактических процессов: педагог и учащиеся.

Процесс обучения по предмету «Физическая культура» понимается как непрерывно развивающееся взаимодействие преподавания (деятельность учителя) и учения (деятельность коллектива класса), нацеленное на обеспечение общего физкультурного образования школьников [4].

1.2. Специфика и задачи физкультурного образования

Говорить о физкультурном образовании в современном смысле стало возможным с момента создания П.Ф. Лесгафтом концепции, которую он изложил в своей работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Эта была единственная в истории концепция, имеющая философские основы, принципы, категории, цели и задачи, обоснованное содержание и структуру образования. К сожалению, наследие П.Ф. Лесгафта на долгое время было забыто, и заново стало открываться только в последние десятилетия в связи с усилением гуманистического, ценностного и культурологического подходов.

В настоящее время, наряду с историческим термином «Физическое образование», исследователи и ученые все чаще используют и термин

«Физкультурное образование», желая подчеркнуть именно духовный и ценностный потенциал физической культуры, который осваивается в процессе образовательной деятельности. Однако оба используемых в настоящее время термина несут практически идентичную смысловую нагрузку. Так, например, Б.А. Ашмарин (1990) под физическим образованием понимает процесс и результат овладения специальными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Р.Х. Яруллин (2000) считает, что физическое образование – это социальная практика усвоения и использования ценностей физической культуры для всестороннего развития человека в целях успешного выполнения им социальных функций, знаний о физической культуре, овладения двигательными умениями, двигательными навыками и способами управления развитием физическими способностями.

А.П. Матвеев (2001), используя уже термин «Физкультурное образование», подчеркивает, что это – целенаправленный процесс обучения двигательным умениям и двигательным навыкам, знаниям о физической культуре, формирование интеллектуальных и нравственных черт личности, а так же развитие психических и физических качеств в процессе физического воспитания.

В.М. Выдрин (1995) для обозначения физкультурного образования, которое дают общеобразовательные учреждения, использует термин «непрофессиональное физкультурное образование».

Ю.Д. Железняк и В.М. Минбулатов (2004) так же дифференцируют понятие физкультурное образование в зависимости от его направленности и содержания и выделяют общее, дополнительное и профессиональное физкультурное образование. Общее физкультурное образование рассматривается ими как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительно-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников.

Образование – это процесс передачи и усвоения ценностей культуры. Таким образом, физкультурное образование в его современном понимании – это процесс и результат овладения личностью ценностным потенциалом физической культуры. Физическая культура, выступая органической частью общечеловеческой культуры, вместе с тем является самостоятельной областью человеческой деятельности, существенной особенностью которой является направленность на созидание разносторонней, творческой личности, способной достигать гармонии духовного и физического, развиваться в единстве с культурой и социумом.

Таким образом, главной целью современного физкультурного образования является формирование физической культуры личности.

Задачи физкультурного образования – оздоровительные, воспитательные и образовательные – решаются в процессе двигательной деятельности школьников.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья учащихся, закаливание их организма, всестороннего физического развития, повышение активности и общей работоспособности, в охране жизни школьника.

Образовательные задачи предусматривают формирование у школьников двигательных умений и навыков, развитие физической подготовленности за счет физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости), овладение ими специальными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья.

Воспитательные задачи в системе физкультурного образования осуществляют реализацию нравственных приоритетов в поведении (аккуратность, опрятность, честность, скромность и др.), формирование волевых качеств (целеустремленность, решительность, упорство, уверенность, спокойствие и др.), выступают в выработке эстетических качеств, эмоциональной выразительности, формируют интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Современные представления о физической культуре личности уже не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков. Важнейшими компонентами формирования и развития физической культуры в персонифицированной форме становятся мировоззрение, система ценностей, потребностно-мотивационная сфера личности, широта, глубина знаний и способность реализовать в профессиональной и личной деятельности ценности физической культуры (В.К. Бальсевич, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева и др.).

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическое воспитание является частью системы комплексного формирования личности. При этом оно должно выступать как воспитание через физическое, а не как часто воспринимаемое воспитание физического. Это означает, что физическое воспитание нельзя ограничивать лишь его двигательным компонентом, влияющим на формирование его физических качеств и оптимизацию физического состояния. Оно должно играть самостоятельную роль в воспитании личности.

Рассматривая физическое воспитание как важнейший элемент социальной культуры, Л.И. Лубышева (2004) считает, что основные направления его модернизации должны строиться на развитии познавательной, морально-волевой сферы детей и подростков, а так же через освоение ими всего многообразия ценностей физической культуры, среди которых интеллектуальные ценности, ценности двигательного характера, ценности технологий, ценности интенционального и мобилизационного характера и др.

1.3. Развитие образовательной области «Физическая культура» в современной школе

Реформа образования укрепила образовательную область «Физическая культура». На основе существующих в настоящее время новых педагогических взглядов и научных представлений, учебный предмет физической культуры в школе оформляется как целостная образовательная область. Данная область содержит не только разнообразные знания по физической культуре, двигательные действия и системы физических упражнений, но и объединяет разнообразные формы занятий. Такая организация образовательного процесса в области освоения предмета физической культуры характеризуется объединением в единую структуру уроков по физической культуре, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в спортивных секциях (кружках), спортивных соревнований [5; 15; 16; 18; 21].

При этом содержанием учебных программ предстает физкультурная деятельность как активная форма физического развития и физического совершенствования учащихся, включающая в себя знания и способы физкультурной деятельности, формы ее организации и «культурные образцы» движений, двигательных действий и физических упражнений. В свою очередь, по содержанию и направленности образовательная область «Физическая культура» и, соответственно, ее образовательный предмет не исключают необходимости в решении задач физической подготовки учащихся, достижения ими высокого уровня развития основных физических качеств и способностей. Вместе с тем, данная область объединяет решение этих задач с задачами по развитию физической культуры личности учащихся, с формированием осмысленного их отношения к укреплению и сохранению своего здоровья, совершенствованию физической подготовленности и использованию занятий физическими упражнениями, включая и самостоятельные формы.

В этой связи овладение предметным содержанием образовательной области «Физическая культура» предполагает активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы, включение соревнований и самостоятельных занятий физическими упражнениями в разнообразные формы культурного досуга [1; 8].

«Физическая культура» в силу специфики, которой она наделена в структуре содержания образования, значительно отличается от других дисциплин. Если учебно-воспитательный процесс по другим предметам естественно-научного и гуманитарного циклов отличается определенной общностью для использования дидактических принципов, методов, форм организации учебной деятельности, то особенности функций физической культуры в содержании общего образования отражены в многоаспектности задач предмета:

а) образовательно-инструктивных (вооружение учащихся систематизированными знаниями по использованию физической культуры в целях физического самосовершенствования, формирования у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям, а также умения использовать знания и навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом);

б) оздоровительно-рекреационных (содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников, подготовка организма учащихся к возрастающим интеллектуальным и физически нагрузкам, воспитание правильной осанки, повышение устойчивости организма занимающихся к неблагоприятным воздействиям внешней среды);

в) воспитательно-развивающих (оптимизация развития двигательных качеств учащихся, воспитание морально-волевых качеств, социальной активности учащихся, формирование потребности систематически и целенаправленно заниматься физической культурой и спортом).

Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Своеобразие содержания и средств обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся специфичны.

Модернизация образования, новые требования к его качеству вызвали к жизни многочисленные нововведения в школьную практику. Формирование целостной образовательной области «Физическая культура» вызвало необходимость во внедрении следующих компонентов в ее структуру. Во-первых, увеличилось количество часов в учебном плане с двух до трех в неделю. Во-вторых, начиная с 2001 г. стала проводиться Всероссийская олимпиада по физической культуре для школьников, и ее победители получают право поступать в вузы по профилю без вступительных экзаменов. В-третьих, высокие достижения школьников, подтвержденные золотым, серебряным или бронзовым значком «Готов к труду и обороне», дают дополнительные баллы при поступлении в вуз. Все это позволило поднять физическую культуру на один уровень по значимости с другими школьными предметами, уравнило ее права.

В настоящее время в теории и методике физической культуры активно разрабатываются дидактические основы предмета «Физическая культура» [10; 12; 35]. Содержание образования по предмету «Физическая

культура» понимается как часть общего среднего образования, отражающая совокупность знаний, двигательных и инструктивных умений, качеств личности, норм, требований физической подготовленности и видов деятельности, системное усвоение которой обуславливает достижение цели данной дисциплины [4].

В качестве основных факторов, определяющих содержание образования предмета «Физическая культура» выделяют:

- социальный заказ государства национальным системам физического воспитания и образования;
- состояние физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения;
- потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии;
- идеал формируемой личности;
- потребности экономики и обороны страны;
- возможности государства для реализации формируемого содержания образования и др. [10].

Для воспроизводства и дальнейшего развития культуры в содержание образования должны быть включены все указанные элементы культуры, а не только система знаний. А если это так, то содержание образования по предмету «Физическая культура» должно включать:

1. Систему знаний о физической культуре.
2. Систему двигательных умений и навыков.
3. Опыт творческой деятельности по использованию знаний, умений и навыков в собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Опыт эмоционально-ценностного отношения к физической культуре.

Требования к содержанию образования изложены в государственном образовательном стандарте [16]. Структура содержания образования условно может быть разделена на 5 блоков:

1. Система знаний.
2. Двигательные и инструктивные навыки и умения.
3. Двигательные и волевые качества.
4. Нормы и требования.
5. Виды физкультурной деятельности.

В содержании образования по физической культуре выделяют следующие основы: культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические. Каждая из них представлена своим блоком в структуре учебных программ [35].

В числе основных принципов, на которых должно формироваться содержание физкультурного образования, выделяются: культуросообразность, личностная ориентация, фундаментальность, возрастная периодизация, профилирование и дифференцирование содержания, креативность [8].

1.4. Целеполагание в теории и практике преподавания предмета «Физическая культура»

Нынешнее состояние и перспективы дальнейшего развития физкультурного образования школьников в определенной степени зависят от четкости постановки цели, то есть от точного и ясного определения ожидаемого результата деятельности.

Такая важная роль цели обусловлена тем, что она в любой деятельности представляет собой главный системообразующий фактор, без которого система теряет смысл своего существования. От того или иного подхода в понимании цели напрямую зависит вопрос о содержании этого процесса. Недостаточная разработанность проблемы целеобеспечения процесса реформирования школьной физической культуры явилась одним из главных факторов, оказавших крайне негативное влияние на разработку концептуальных подходов к совершенствованию процесса физического воспитания школьников, особенно его главного звена – учебной работы [8].

Цель деятельности, будучи начальным моментом в управлении дидактическими процессами, выполняет в технологии реализации дидактических процессов по школьной физической культуре чрезвычайно важную функцию. Поэтому большое значение приобретает целеполагание, под которым понимается процедура, ориентированная на определение конечных, промежуточных и текущих результатов функционирования процесса обучения по данной дисциплине [4].

Сложность и многоаспектность предмета «Физическая культура», где во взаимосвязи должны быть выделены ожидаемые результаты образовательно-инструктивного, воспитательно-развивающего, оздоровительно-рекреационного характера, вызывают серьезные затруднения в деятельности учителя физической культуры именно в целеполагании. Это обстоятельство усугубляется еще и отсутствием четкости в целевой ориентации по предмету в нормативных документах и рекомендаций в методической литературе.

Из существующих в данное время концептуальных подходов, определяющих различный взгляд на цель школьной физической культуры, В.П. Лукьяненко (2005) выделяет четыре.

Первостепенный интерес, по его мнению, представляет концепция, основанная на приоритете образовательной направленности учебной работы по физической культуре в школе (В.М. Выдрин, 1995; Т.В. Скобликова, 2000; А.П. Матвеев, 2001; В.С. Якимович, 2002; Р.Х. Яруллин, 2000, 2003; Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, 2004 и др.). Цель образования трактуется как процесс и результат системной передачи и усвоения учащимися опыта предшествующих поколений по использованию физической культуры в жизни. Этот опыт выражается в знаниях, двигательных и инструктивных навыках и качествах, видах физкультурной деятельности, составляющей основу личной физической культуры школьников. Предмет «Физиче-

ская культура», по мнению разработчиков, должен рассматриваться как одна из мировоззренческих дисциплин школьного образования.

В качестве альтернативного по отношению к представленному выше может быть рассмотрен концептуальный подход, выдвигаемый В.К. Бальсевичем и Л.А. Лубышевой (2003), основой которого является положение о приоритетности тренировочной направленности уроков по физической культуре. Главной теоретико-методологической основой этого подхода является концепция спортивной тренировки как пока единственно научно обоснованная среди всех прочих концепций управления развитием физического потенциала человека.

Третьим направлением в сложившейся массе концептуальных подходов являются подходы, основанные на приоритетном внимании к оздоровительной направленности учебной работы (А.Г. Комков, 1998; А.Г. Трушкин, 2000; Н.К. Смирнов, 2003 и др.). В качестве основного критерия успешности процесса физического воспитания рассматриваются не спортивные достижения, а показатели здоровья.

В ряду основных концептуальных подходов следует выделить и такие, которые основываются на идее межпредметных связей и интеграции предмета «Физическая культура» с другими предметами в различном сочетании вплоть до полной замены его другими учебными курсами (Е.А. Горбунова, 1991; С.В. Манькова, 1998; Л.А. Лубышева, 2004 и др.).

Разноаспектность в толковании цели предмета «Физическая культура» может быть представлена с различных сторон. Ю.Д. Железняк и В.М. Минбулатов (2004) акцентируют внимание на двух противоположных позициях. Первое – это широта возможностей данной учебной дисциплины воздействовать на развитие личности учащихся, что в принципе общепризнанно. Второе – серьезные пробелы в формировании целеполагающего компонента педагогической деятельности, что подтверждается такими затруднениями учителей физической культуры, как формулировка цели школьного звена национальной системы физического воспитания и неумение дифференцировать ее по формам организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Есть основание полагать, что последнее и есть один из основных субъективных факторов, обуславливающий недостаточную эффективность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе. А если нет ответа на вопрос: «Что является целью уроков физической культуры?», все остальные разговоры так и останутся разговорами. Отсутствие конкретно сформулированных целей учебно-воспитательного процесса в годовых и четвертных планах порождает несоответствие результатов процесса и ожиданий по его качеству. Данное обстоятельство вкупе с многоцелием выражения конечных результатов существенно затрудняет представление параметров конечного результата функционирования учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» учителем,

администрацией школы и органами управления образованием муниципального, городского и краевого уровней.

В связи с разнообразием целей предмета «Физическая культура», их множеством и взаимообусловленностью требуется их дифференцировать. Чем больший период охватывается целью, тем меньше определенности в модели будущих результатов. По времени, отведенному для реализации, и степени ясности параметров конечного результата цели предмета «Физическая культура» дифференцируются на несколько разновидностей: генеральную, перспективные, тактические, оперативные, текущие.

Генеральная цель – это цель предмета на весь период обучения учащихся в учреждениях общего образования. Такая цель задается извне, отражает объективные потребности общественного развития, определяет исходные цели и конечные результаты учебно-воспитательного процесса. Назначение цели – определить долгосрочную перспективу результатов функционирования учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые поддаются отдаленному прогнозу.

Перспективные цели – это совокупное представление об этапных результатах реализации генеральной цели предмета «Физическая культура» по ступеням общеобразовательной школы. Назначение цели – определить этапную перспективу результатов функционирования учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые поддаются прогнозированию на этап продолжительностью ступени общеобразовательной школы.

Тактические цели – это педагогически обработанное представление о результатах учебно-воспитательного процесса, ориентированных на обеспечение достижения перспективной цели по годам обучения школьников. Назначение цели – формирование у учителя образа ожидаемых результатов по итогам учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые конкретизируют их сущность.

Оперативные цели разрабатываются на основе тактических и характеризуют конкретные параметры ожидаемых результатов по данной дисциплине по периодам учебного года. Назначение цели – дифференцирование ожидаемых результатов с учетом реальности их достижения по периодам учебного года, чтобы они в совокупности обеспечили цель предыдущего уровня их иерархии.

Текущая цель – дидактическая цель. Она содержит противоречие между фактическим уровнем обученности учащихся и его ожидаемыми параметрами. В ходе реализации текущих целей учащиеся овладевают средствами их достижения. Главное при конкретизации текущих целей – реальность их достижения. Назначение цели – конкретизация наименьшего результата, представляющего целостность, минимальную единицу, порцию, которая может быть достигнута на данном (урочном) фрагменте учебно-воспитательного процесса. Этот результат должен быть связан с порцией содержания образования, которая предусмотрена учебной про-

граммой по дисциплине, составляет отдельно взятое звено оперативных целей и логически завершённый этап технологии преподавания предмета.

Таким образом, при анализе и оценке существующих подходов к решению проблемы целеобеспечения процесса физического воспитания следует исходить не из их абсолютизации и противопоставления, а из диалектически организованного и иерархически устроенного взаимоотношения.

В.П. Лукьяненко (2005) предлагает следующую иерархию целей физического воспитания школьников. В качестве наиболее общей цели всей системы воспитательных воздействий в обществе предстает **цель – содействие всестороннему гармоничному развитию личности**. Она является общей для всех направлений воспитательной работы: нравственного, умственного, эстетического, трудового и других видов воспитания, в том числе и физического воспитания. Данная формулировка представляет собой высший порядковый уровень проблемы целеполагания в человеческом обществе, отражая ее философский смысл. На таком уровне понятие «цель» не имеет специфических оттенков и не обладает свойствами системообразующего фактора для какого-либо конкретного вида деятельности, поэтому она может быть использована только как общая цель для всей национальной системы воспитания и образования.

Цель – формирование физической культуры личности является целью для всей системы физического воспитания, отражающая специфику этого процесса по сравнению с другими видами комплексной системы воспитательных воздействий в обществе. Данная цель является генеральной для системы непрерывного физкультурного образования. Данная формулировка, очень точно отражая главную направленность всей системы физического воспитания, является единой для всех форм и направлений физического воспитания.

В системе школьной физической культуры необходимо выделять цели учебной и внеклассной работы, причем учитывать специфику целевой направленности ведущих форм последней (рекреационно-оздоровительной, физкультурно-массовой, спортивной и др.).

При формулировании цели учебной работы необходимо исходить из того факта, что «Физическая культура» является одной из базовых общеобразовательных дисциплин учебного плана школы. Следовательно, **основной целью учебной работы является обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры, представляющего собой базовую основу и важнейшее условие содействия успешному формированию физической культуры личности школьников**.

В представленной формулировке данная цель отражает вполне осязаемый, достижимый, диагностируемый, конкретный результат учебной деятельности, предполагающий возможность разработки и успешной реализации столь же конкретных педагогических технологий. Выполнение роли базовой основы, без которой процесс формирования физической

культуры личности оказывается невозможным, возводит эту цель в ранг ведущей цели физического воспитания на всем этапе школьного отрезка онтогенетического развития человека.

На основе сформулированной выше целевой направленности урок физической культуры в школе, физкультурное образование могут выполнять предназначенную им функцию своеобразного стержня, объединяющего отдельные звенья системы физического воспитания школьников.

Изложенные позиции, обеспечивая не только более ясное видение логики, преемственности, взаимообусловленности целей различного уровня, позволяют и более четко различать специфику разных видов и форм физкультурно-спортивной работы, что дает основания надеяться на их более целенаправленное и эффективное использование в практической деятельности.

В структуре общего среднего образования в сфере физической культуры выделяются три основные ступени: начальное физкультурное образование (1–4 классы), основное общее физкультурное образование (5–9 классы) и среднее (полное) общее физкультурное образование (10–11 классы).

Формулирование конкретной цели учебной работы по физической культуре является основанием для очень важного вывода о том, что основной ее направленностью не может быть никакая другая, кроме образовательной, что представляет собой серьезную предпосылку для завершения дрящей уже целое столетие дискуссии по этому поводу.

1.5. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура»

Основное содержание включает в себя несколько разделов. Перечислим основные.

Первым разделом программы выступает раздел **«Основы знаний»**. В его содержании условно можно выделить следующие темы:

1. Культурно-исторические основы физического воспитания. Включают в себя сведения по истории физической культуры и спорта, значению физической культуры в развитии общества и государства, участии Российских атлетов на Олимпийских играх и т.п.

2. Медико-биологические основы физического воспитания. Включают в себя сведения по основам анатомии и физиологии человека, правил гигиены, первой помощи при травмах и т.п.

3. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Включают в себя сведения о средствах и методах развития физических качеств, принципах подбора упражнений, правила судейства соревнований, организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Второй раздел программы называется **«Двигательные умения и навыки»**. Он включает в себя перечень видов спорта, игр и физических

упражнений прикладного характера, которые предстоит освоить учащимся в зависимости от класса, в котором они обучаются. В школьной программе традиционно представлены:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжный спорт.
4. Плавание.
5. Спортивные и подвижные игры.

Третий раздел программы называется **«Развитие физических качеств»**. В нем представлены физические упражнения и нормативы физической подготовленности. В перечень обязательных нормативов в зависимости от возраста учащихся включены: бег на 30, 60, 100 и 1000 метров, кроссовый бег, челночный бег 3x10 м, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, гибкость, метания, прыжки в длину с места.

Четвертый раздел программы называется **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**. Ее содержание составляют изучение упражнений прикладного и оздоровительного характера, а так же получение навыков судейства соревнований, обучение правилам организации мест занятий физической культурой и подбора упражнений.

Планирование учебной работы

Прохождение разделов учебной программы по физической культуре планируется учителем и отражается в годовом плане и поурочном плане.

Годовой план предусматривает распределение часов по учебным четвертям. Поурочный план предусматривает распределение часов внутри каждой четверти.

Традиционно последовательность обучения физической культуре происходит следующим образом.

- 1 четверть: легкая атлетика, гимнастика.
- 2 четверть: спортивные игры
- 3 четверть: лыжная подготовка,
- 4 четверть: легкая атлетика, гимнастика.

Это связано прежде всего с условиями проведения занятий. Как правило, в сентябре и мае месяце уроки физической культуры проводятся на открытом воздухе и лучше всего на это время планировать занятия легкой атлетикой (бег, метания). В зимнее время занятия проводятся в залах, поэтому планируются уроки гимнастики и изучаются игры. В третьей четверти основное время занимает лыжная подготовка. Занятия плаванием планируются в течение года в зависимости от наличия плавательного бассейна. Занятия единоборствами чаще всего планируют вместе с гимнастикой.

Изучение каждого из видов спорта разворачивается постепенно от класса к классу, переходя от более простых упражнений к более сложным.

В начальной школе основная масса времени выделяется на разделы «Подвижные игры» и «Гимнастика». К изучению спортивных игр (баскет-

бол, волейбол, футбол) приступают в среднем звене, начиная с 5 класса. В старших классах основной целью становится совершенствование техники ранее изученных видов спорта и повышение физической подготовленности [9; 33; 34].

Контрольные вопросы и задания к главе 1

1. Что в дидактике понимается под процессом обучения? Какие функции выполняет обучение?
2. Какова специфика процесса обучения в физической культуре и чем она объясняется?
3. Дайте определение понятию «Физкультурное образование».
4. Назовите задачи физкультурного образования школьников.
5. Что вкладывается в понятие «Физическая культура личности»?
6. Назовите три отличия «Физической культуры» от других предметов общеобразовательного цикла.
7. Какие изменения произошли в образовательной области «Физическая культура» в нашей стране в XXI веке?
8. Что входит в содержание образования по физической культуре? Назовите основные компоненты в его структуре.
9. Назовите основные концептуальные подходы к определению целей и содержания образования по физической культуре. Какой из подходов вам ближе? Обоснуйте свой выбор.
10. Какова цель уроков физической культуры в школе? Какие цели относительно физической культуры должны решаться на уровне школы и государства?
11. Опишите структуру школьной программы по физической культуре. Какие разделы она включает?
12. Какие темы входят в содержание раздела «Основы знаний» в школьной программе по физической культуре?
13. Какие виды спорта изучаются на школьных уроках физической культуры?
14. Опишите последовательность планирования учебного материала в годовом плане по физической культуре.

Рекомендуемый библиографический список

1. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепции реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Матвеев, А.П. Новые подходы к формированию структуры и содержания учебного предмета физической культуры / А.П. Матвеев // Спорт в школе. – 2001. – № 17.

3. Минбулатов, В.М. Школьная физическая культура: предметная дидактика и методика преподавания / В.М. Минбулатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 10–14.
4. Новые государственные стандарты школьного образования. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2004.
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации: Письмо Минобразования России от 12.08.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
6. О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Письмо Минобразования России от 26.03. 2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
7. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации: Справка к коллегии Минобразования России от 23.05.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
9. Яруллин, Р.Х. Базисные основания учебного предмета «Физическая культура» / Р.Х. Яруллин // Педагогика. – 2003. – № 1. – С. 41.
10. Яруллин, Р.Х. Учебный предмет «Физическая культура» – источник получения школьниками образования по физической культуре / Р.Х. Яруллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №. 4. – С. 9.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Понятия «метод», «методический прием», «методика»

Для того чтобы передать ученикам специальные знания, обучить двигательным действиям, развить их физические качества, учитель должен владеть определенными способами преподавания. Ученики, в свою очередь, должны владеть различными способами учения. Как вести учеников от незнания к знанию, от неумения к умению – одна из труднейших задач педагогической деятельности. Способов обучения много, но ни один из них не является универсальным. Поэтому от учителя требуется овладение всем многообразием этих способов и умение находить среди них и применять на практике самые эффективные.

Термин «метод» в переводе с греческого буквально означает «способ» или «путь». Таким образом, под методом обучения в самом широком смысле понимается тот или иной способ обучения. Способы передачи ученикам знаний и умений, способы воздействия учителя на учеников, способы работы самих учеников – все это относится к методам и методическим приемам.

Метод обучения – это система действий учителя в процессе преподавания, а ученика при усвоении учебного материала.

В соответствии с дидактической задачей и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в состав данного метода. Например, такой словесный метод как подсчет может реализоваться как непосредственно проговариванием счета в определенном ритме «раз – два – три – четыре», так и с использованием свистка или хлопков в ладоши.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Методический прием позволяет эффективно применить метод в конкретных условиях. Один и тот же метод может реализовываться при помощи разных методических приемов и чем богаче запас методических приемов, тем разнообразнее педагогический процесс.

Обучение – процесс двусторонний: учитель учит, ученики учатся. Поэтому и примененный учителем метод обучения (а следовательно, и его методические приемы) – это не только способ преподавания (учитель объясняет, показывает, дает команды), но и способ учения ребенка (ученик слушает, наблюдает, выполняет упражнение).

Методика обучения – это специальная система средств, методов и методических приемов обучения, иногда и форм организации занятий, созданная для изучения конкретного двигательного действия. В этом смысле

говорят, например, о методике обучения прыжкам в высоту или методике обучения плаванию способом «кроль на груди» [27].

2.2. Общие требования к выбору методов обучения

При выборе методов обучения необходимо соблюдать ряд требований, которым должен отвечать тот или иной метод (методический прием).

1. Научная обоснованность. Каждый метод должен быть научно обоснован, рекомендации по его применению должны основываться на научно доказанных закономерностях.

2. Соответствие поставленной задаче обучения. Если поставлена задача обучение основам техники, то для ее реализации нужны одни методы, а если поставлена задача совершенствование физических способностей, то для ее реализации нужны совсем другие методы.

3. Обеспечение воспитывающего характера обучения. Каждый выбранный метод должен обеспечивать не только эффективность обучения, но и содействовать воспитанию личности ученика, содействовать развитию черт характера, стимулировать познавательную активность и мотивацию к занятиям физической культурой.

4. Соответствие принципам обучения. Метод обучения обязан опираться на реализацию всей системы принципов, а не только какого-то одного принципа. Например, применение наглядного метода должно не только реализовывать принцип наглядности в обучении, но и пробуждать сознательное и активное отношение к обучению, быть систематичным, регулярным, постепенно раскрывающим новые грани в изучаемом материале, соответствовать особенностям возрастного развития ребенка.

5. Соответствие специфике учебного материала. Методы обучения одинаковы для всех видов физических упражнений, однако обучение каждому из них имеет свою специфику. Например, при обучении простым движениям можно ограничиться объяснением, показом и разучиванием в целом, а при обучении сложным упражнениям уже не обойтись без комплекса подводящих упражнений и разучивания по частям.

6. Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности учеников. Физически слабо подготовленному школьнику придется чаще предлагать метод разучивания по частям, а для ученика с хорошим двигательным опытом может подойти и метод разучивания в целом.

7. Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям учителя. Разумеется, каждый педагог должен владеть всеми методами обучения в полном объеме. Тем не менее, всегда бывает так, что одни учителя лучше владеют одними методами, а другие – другими. И эти особенности нельзя не учитывать. Если в конкретном случае от двух методов ожидается примерно одинаковый результат, то разумнее использовать тот метод, которым учитель владеет лучше.

8. Соответствие условиям занятий. Для реализации того или иного метода обучения нужны соответствующие условия. К ним относятся нали-

чие необходимого оборудования, размеры спортивной площадки, акустические свойства зала и т.п. Например, использование в полном объеме словесных методов во время занятий в плавательном бассейне часто бывает затруднительным.

9. Разнообразие методов. Ни один из методов не может быть признан основным. В образовательном процессе должна использоваться система разнообразных методов, каждый из которых обеспечивает наибольшую эффективность того или иного аспекта обучения. То, что эффективно действует в одних ситуациях, может оказаться совершенно бесполезным в других.

10. Результативность метода. Применение того или иного метода обусловлено его результативностью. Если результата нет, значит, для данной группы обучающихся и имеющихся условий метод был подобран неправильно и нужно искать другой [27].

Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий. В частности, их выбор определяется:

1. Закономерностями формирования двигательных навыков и развития физических способностей.
2. Поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития личности занимающихся.
3. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.
4. Возможностями занимающихся – их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, физическим и умственным развитием и др.
5. Возможностями самих преподавателей – их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, стилем работы и личностными качествами.
6. Временем, которым располагает преподаватель. Например, беседа требует больше времени, чем описание.
7. Условиями, в которых происходит обучение.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью целостного педагогического процесса, поэтому в его практике повсеместно используются общие методы обучения. К таким относятся две больших группы методов: словесные и наглядные. Невозможно себе представить урок, на котором учитель ничего не объясняет и ничего не показывает. Однако, применение этих методов на уроке физической культуры имеет свои особенности, обусловленные спецификой процесса физического воспитания.

2.3. Словесные методы обучения

С помощью слова учитель не только общается с учениками, но и осуществляет много других функций. Слово активизирует процесс обучения, помогает сформировать более полное представление об изучаемом

упражнении, направляет деятельность учащихся. Через слово ученик получает новые знания и представления об изучаемом предмете, осваивает специальную терминологию, глубже проникает в сущность материала. С помощью слова учитель анализирует и оценивает результаты обучения. Наконец, без слова учитель не смог бы руководить процессом воспитания своих учеников, управлять их поведением.

Таким образом, учитель физической культуры использует две основные функции слова: смысловую (информационную), с помощью которой передается содержание преподаваемого материала и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ученика.

Для осуществления **смысловой функции** слова речь учителя должна быть внятной, точной и понятной ученикам. Конкретно это выражается в следующих методических рекомендациях:

1. Смысловое содержание слова должно соответствовать задачам обучения. Например, перед изучением нового упражнения может быть использовано предварительное общее объяснение, а после изучения основы техники – описание деталей.
2. Пользуясь словом, необходимо подчеркивать эффективность изучаемого действия. Например, освоив лазание произвольным способом, дети часто с трудом осваивают лазание с более сложной координацией движений. Это влечет за собой нежелание выполнять упражнения. Однако доходчивое объяснение преимуществ изучаемого способа может снять отрицательное отношение к нему.
3. Слово должно помогать выявлению взаимосвязи между отдельными движениями в изучаемом действии. Особенно это важно помнить при использовании подводящих упражнений, которые как правило, менее эмоциональны и поэтому требуют ясного понимания их связи с основным действием.
4. Большое значение имеет слово учителя в понимании учениками главного момента приложения сил и внимания при изучении техники двигательного действия. С этой целью часто используют инструктирование – подсказки в виде отдельных слов («руки!», «голова!», «колени!» и др.).
5. Слово должно быть образным. Это повысит его наглядность и сделает более доходчивым для учеников.
6. Говорить ученикам о движениях, которые учениками доведены до автоматизма, нецелесообразно (за исключением тех случаев, когда требуются исправления). Если учитель будет обращать внимание на уже правильно освоенные и автоматизированные движения, то и ученики во время исполнения начнут думать об этих движениях. В результате может начать нарушаться техника, наступит деавтоматизация движений.

Эмоциональная функция слова способствует решению как учебных, так и воспитательных задач. Эмоциональность речи усиливает значение слов и помогает понять их смысл. Она показывает отношение учителя к предмету изучения, к самим ученикам, что, естественно, стимулирует их интерес, уверенность в своем успехе, желание преодолеть трудности и т.п. Эмоциональность достигается смысловым содержанием, правильным логическим и грамматическим построением фраз, образностью, отчетливостью произношения, интонацией, мимикой и жестиком.

Применение слова в процессе физического воспитания тесно связано с использованием в речи учителя **спортивной терминологии**. Терминология дает словесные обозначения предметам и явлениям. Это позволяет избежать многословности и способствует установлению взаимопонимания на основе очень кратких, но емких по смыслу слов. Знание спортивной терминологии является обязательным условием профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Терминология должна отвечать следующим общим требованиям:

1. Термин должен быть показательным, т.е. отражать основу техники физического упражнения. Показательность термина достигается двумя способами: отражением в названии структуры действия (прыжок в высоту способом «перешагивание») или образным словом, отражающим общее впечатление от движения («колесо» – для обозначения переворота боком). Второй способ делает терминологию яркой, живой, но он, как правило, сопутствует первому.
2. Термин должен быть точным. Выполнение этого требования позволит настолько полно и исчерпывающе отразить сущность и смысл упражнения, что не возникнет потребности в дополнительном объяснении.
3. Термин должен быть понятным. Употребляемые слова-термины должны быть доступны пониманию учеников, соответствовать нормам возрастным особенностям учащихся. Например, употребление в речи словосочетания «мышцы задней поверхности бедра» или термина «многоскоки» будет непонятным для младших школьников.
4. Термин должен быть кратким. Если нарушается это требование, то термин превращается в описание, а следовательно, теряет свое значение.

К словесным методам обучения относят: рассказ, беседа, объяснение, описание, разбор, инструктирование, комментарий и замечание, оценка, распоряжения, указания, команда, подсчет. Их применение в практике физического воспитания имеет свои особенности.

Рассказ – изложение учебного материала в повествовательной форме. К рассказу учитель прибегает в случаях, когда нужно обеспечить общее представление о каком-либо двигательном действии и его значении. Наиболее широко этот метод применяется на уроках физической культуры

в младших классах. Занятия проходят более интересно и эмоционально насыщено, если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные эпизоды-действия последовательно развертываются по рассказу учителя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Описание – это способ создания у ребенка представления об изучаемом двигательном действии. При описании дается перечень характерных признаков действия, говорится, что надо делать и в какой последовательности, но не указывается, почему надо так делать. Этот метод используется при изучении относительно простых действий, когда ученики могут использовать свои знания и двигательный опыт.

Объяснение является важнейшим способом развития сознательного отношения к обучению, так как призвано вскрывать основу техники и отвечать на главный вопрос: «Почему?». Метод представляет собой последовательное, четкое и логическое изложение учителем сложных вопросов, например, закономерностей развития. Объяснение характеризуется аргументированностью, доказательностью, непротиворечивостью выдвигаемых положений. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

Беседа помогает, с одной стороны, повысить активность, развить умение высказывать свои мысли, а с другой – узнать учителя своих учеников, оценить проделанную работу. Беседа может протекать в виде вопросов учителя и ответов учеников или в виде свободного выяснения взглядов и мнений. Вторая разновидность более доступна для учеников среднего и старшего возраста, обладающих достаточным уровнем знаний и двигательного опыта.

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры) или после выступления на соревнованиях. Во время разбора осуществляется анализ и оценка проделанного, полученных результатов и намечаются пути дальнейшей работы. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только учитель, или двусторонним – в виде беседы с участием учеников. Вторая форма позволяет решать образовательные и воспитательные задачи более эффективно.

Задание предусматривает постановку учителем задачи перед уроком или частных задач по ходу урока.

Указание (или распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения. Через указания ученики получают от учителя точную ориентацию в способах решения задачи, в приемах исправления ошибки, но без обоснования.

Команда – специфический и наиболее распространенный метод использования слова в физическом воспитании. Она имеет форму приказа к

немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению направления и темпа движения. На уроке применяются строевые команды, а так же специальные команды в виде судейских реплик, стартовых команд и т.п. На эффективность команды влияют: умение правильно и с необходимыми ударениями произносить слова, развитое чувство ритма речи и движений учеников, способность изменять силу и тон голоса, жестикация.

Подсчет позволяет задавать ученикам необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он голосом, либо другими звуковыми сигналами.

Комментарии и замечания. Учитель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся или к одному ученику.

Оценка является результатом анализа выполнения действия. Применяется несколько разновидностей оценки при обучении. Оценка путем сравнения со стандартной техникой исполнения применяется, как правило, на начальных этапах обучения. Оценка путем определения результативности действия применяется на более поздних этапах обучения. Оценка учителя должна быть средством воспитания в ученике уверенности в своих силах. Поэтому оцениваться должны успехи или неудачи в освоении учебного материала, отношение к работе, но ни в коем случае не личность ученика.

В зависимости от того, с какой целью используются словесные методы, их можно условно объединить в несколько групп:

1. С целью передачи знаний: рассказ, беседа, описание, объяснение.
2. С целью управления деятельностью занимающихся: команда, распоряжение, указание, задание, подсчет.
3. С целью анализа и оценки деятельности занимающихся: разбор, замечание, оценка [27].

Особую группу словесных методов составляют методы, основанные на использовании внешней и внутренней речи самих учащихся: самопроговаривание, самоприказ, самооценка, самоубеждение, самовнушение.

Самопроговаривание широко применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий. Суть его состоит в том, что перед выполнением, к примеру, опорного прыжка в гимнастике ученик мысленно воссоздает технику исполнения этого упражнения, сопровождая ее проговариванием элементов вслух, а затем «про себя» – во внутренней речи.

Самоприказ, самовнушение, самоубеждение обычно называют методами словесной саморегуляции. Применяя эти методы, ученик внутренне подает себе соответствующие команды, повышающие его уверенность в себе, и настраивают на достижение желаемого результата.

Самооценка заключается в самостоятельном оценивании учеником результатов своих действий [9].

2.4. Наглядные методы обучения

Наглядность в широком смысле этого слова в физическом воспитании обеспечивается путем воздействия на все органы чувств занимающихся. Методы данной группы обеспечивают зрительное, слуховое и кинестетическое восприятие изучаемого действия. Благодаря этому формируется живой образ движения. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии. При этом следует учитывать, что у одних лиц лучше происходит зрительное восприятие, у других – слуховое, а у третьих – кинестетическое. Учителю необходимо предусматривать в методике обучения роль ведущего анализатора и по возможности индивидуализировать применение соответствующих методов. Это будет выражаться в использовании всех разновидностей методов наглядного восприятия: ученик должен получить возможность не только увидеть упражнение, но и услышать его, а также прочувствовать.

К наглядным методам обучения относятся:

1. Показ двигательного действия учителем.
2. Демонстрация наглядных пособий (плакатов, учебных видеофильмов, кинограмм, рисунков, схем и др.).
3. Методы направленного прочувствования двигательного действия.
4. Методы срочной информации.

Показ двигательного действия учителем является традиционным и наиболее часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании. В основе обучения с помощью показа лежит механизм подражания. Хотя любое подражание и является сознательным актом человека, уровни сознательности и причины подражания могут быть разными. Например, у детей младшего школьного возраста стремление к подражанию возникает на основе любопытства, желания быть похожими на взрослых, у старших школьников – на основе сознательного интереса к действиям, осознанного поиска путей быстрее овладения техникой исполнения.

Некоторые методические требования к показу физического упражнения:

1. Показ всегда должен сочетаться с методами использования слова. Это поможет избежать слепого копирования и развить способность к творческому воспроизведению изучаемого действия.
2. Первый показ, как правило, должен давать целостное представление о стандартной технике исполнения физического упражнения. В последующем можно использовать частичный показ для того, чтобы обратить внимание учеников на отдельные элементы двигательного действия.
3. Недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть воспринят учениками за образец, которому следует подражать.

4. Поручать показ физического упражнения ученику можно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не в силах хорошо выполнить действие; б) если при показе учитель вынужден принять положение (например, вниз головой), при котором ему неудобно объяснять; в) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания; г) когда на примере ученика можно нагляднее показать индивидуализацию техники ребенком.

5. При показе учитель должен занять такое положение, при котором ему было бы удобно руководить всеми учениками, а ученикам – видеть физическое упражнение. Например, стоя к ученикам в профиль, легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения и т.п. Так же необходимо правильно рассчитать оптимальное расстояние между учителем и учащимися при показе.

Демонстрация наглядных пособий создаст дополнительные возможности для восприятия учеником двигательного действия с помощью предметного изображения. Она обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учеников на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки мелом или фломастером на доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Являясь вспомогательным методом обучения, демонстрация приобретает значение лишь тогда, когда она непосредственно связана с задачами обучения. При использовании метода демонстрации необходимо учитывать особенности восприятия детьми графических изображений. Это накладывает свои требования на размер, цветовую гамму и расположение элементов в наглядном пособии.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на то, чтобы организовать восприятие сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, тем самым содействуя возникновению «мышечного чувства». Мышечные ощущения занимают, в конечном счете, ведущее место в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.

К методам направленного прочувствования двигательного действия относятся:

1) направляющая помощь учителя при выполнении двигательного действия (например, проведение руки ученика по правильной траектории при изучении техники метания мяча);

2) выполнение упражнений в замедленном темпе;

3) фиксация положений тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия;

4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения учителем и учащимися при помощи различных технических устройств срочной информации о различных параметрах движения или состояния занимающегося по ходу выполнения физического упражнения. Получение такого рода информации позволяет оперативно оценить параметры техники (амплитуда движений) или физической нагрузки (скорость, темп, ритм) и своевременно внести соответствующие коррективы. Так, например, в практике физического воспитания широкое применение получили различные тренажеры с управляющими системами. Встроенный компьютер показывает значение пульса, скорости, длины дистанции и т.п. Также к простейшим устройствам, позволяющим получить срочную информацию о параметрах выполнения двигательного действия можно отнести обыкновенное зеркало. Выполняя перед зеркалом упражнение, ученик самостоятельно может скорректировать свои действия.

Результативность применения наглядных методов обучения во многом определяется соответствием их возрасту обучающихся, уровню их психофизиологической зрелости [32].

Формирование специфических методов физического воспитания в историческом плане шло в двух направлениях. С одной стороны, широкое направление получили игровые и соревновательные формы двигательной деятельности занимающихся, с другой стороны – разрабатывались специальные способы методически четкой ее регламентации, позволяющие строго направленно решать задачи обучения технике движений и развития физических качеств. В результате сформировались три группы специфических (практических) методов обучения, характерных для физической культуры и спорта: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Важно помнить, что эти методы сами по себе не могут считаться полноценными, если они используются в отрыве от других. Только использование специфических методов в комплексе позволит достичь максимального эффекта в обучении и развитии школьника [27].

2.5. Игровой метод

Игровой метод является наиболее распространенным в физическом воспитании детей школьного возраста. Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физической культуры и спорта. Возникнув на самых ранних этапах истории человечества, игра служила и служит удовлетворению самых разных потребностей – в общении, в познании, в отдыхе, в духовном и физическом развитии. Однако самая

главная функция игры – педагогическая: через и посредством игры решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Таким образом, игра, как совокупность двигательных действий, выступает наравне с физическими упражнениями, как средство физического воспитания.

Игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни человека. В ней могут выражаться целые жизненные ситуации и действия, характерные для бытовой, трудовой и военной деятельности. Но самое главное – в игре всегда моделируются и проигрываются взаимоотношения между людьми, что позволяет ребенку освоить общественные нормы и ценности, пройти социализацию. Игра не изменяет окружающую действительность, но обязана готовить человека к творческой жизни, выступать как важный источник формирования человеческой культуры. Таким образом, игра выполняет три важнейшие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную (использование свободного времени) и функцию формирования отношений между людьми, а также между людьми и окружающей средой. Эти функции и определяют основное содержание игр.

Игровой метод не обязательно связан с использованием каких-либо общепринятых игр, например, баскетболом, футболом, лаптой и др. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений. Например, во время группового кроссового бега, можно ввести элемент игрового соперничества. Или можно игровым методом провести целый урок под девизом «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры, а только разнообразные физические упражнения.

Игровому методу в целом присущи следующие черты:

1. Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе какого-либо сюжета или смысловой канвы, которая определяет цель игры и регламентирует игровые роли (амплуа) и взаимоотношения игроков.

2. Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельного творческого начала. В играх ход и исход игры не заданы однозначно: возможны различные перипетии и исходы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий и взаимодействий играющих, а также от их импровизации при достижении игровой цели.

3. Ярко выраженные соперничество и эмоциональность. Метод позволяет воспроизводить сравнительно сложные взаимоотношения между людьми. В связи с этим при игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между игроками.

4. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий. В результате этого играющие должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у

них навыки отличаются гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

5. Наличие коллективных (групповых) действий, объединенных в единое желание выиграть, продемонстрировать единство взаимодействия, взаимовыручки, подчинение личных интересов коллективным и, наоборот, умение возглавить коллектив, привести его к победе.

6. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке. В пределах правил игры, ученики могут использовать те действия, которые, по их мнению, являются наиболее эффективными. При этом нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности и от той функции, которую он выполняет в игре.

7. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств. Для достижения успеха в игре участнику приходится использовать целый комплекс действий (бег, прыжки, метания и др.). А так же проявлять ловкость, быстроту, силу и другие способности. Все это обеспечивает комплексное воздействие на организм занимающихся, делая игровой метод универсальным для решения задач физического развития и повышения уровня физической подготовленности учащихся.

Основными преимуществами игрового метода являются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Подбирая соответствующие игры можно также избирательно развивать определенные физические качества.

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом развития физических способностей.

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у ученика самостоятельности, инициативности, целеустремленности и других важных личностных качеств.

4. Соблюдение условий и правил игры дает возможность педагогу целенаправленно формировать у учащихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, уважение к сопернику, а так же развивать дисциплинированность и волевые качества.

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Итак, игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы. Однако у игрового метода есть и слабая сторона: ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка. Так же к недостаткам игрового метода

можно отнести и невозможность точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия [9].

2.6. Соревновательный метод

Соревновательный метод – это способ выполнения физических упражнений в форме соревнований. Он используется либо в элементарных формах (например, кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей или кто прыгнет дальше, чья команда победит в веселой эстафете и т.п.), либо в виде полуофициальных или официальных соревнований (прикидки, квалификационные, отборочные соревнования).

Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода. Однако соревновательный метод имеет более широкий спектр применения в практике физического воспитания. Он часто используется как элемент организации урока физической культуры. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности использовать их в усложненных условиях.

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях – наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют мобилизации всех сил ребенка и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а, следовательно, и для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к занимающимся во время соревнований, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными.

Таким образом, соревновательный метод позволяет:

1. Стимулировать максимальное проявление физических способностей и выявлять уровень их развития.
2. Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями.
3. Обеспечивать максимальную физическую нагрузку.
4. Содействовать воспитанию волевых качеств.

Однако следует помнить, что при неправильном применении соревновательного метода он может привести к негативным последствиям. Так, соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство, могут содействовать формированию у ученика не только положительных (взаимопомощи, уважения к сопернику и зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, чрезмерное честолюбие, грубость). Кроме того, частые максимальные физические и

психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений.

Соревновательный метод оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости учеников к победам и неудачам. Этот метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки учеников, а, с другой стороны, с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности. Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании двигательных действий, но не при первоначальном их разучивании. Именно поэтому эффективность соревновательного метода достигается при условии его умелого использования педагогом [9].

2.7. Методы строго регламентированного упражнения

Методами этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- 1) в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, связь друг с другом и т.п.);
- 2) в точном нормировании нагрузок (количество повторений, интенсивность исполнения, темп, ритм и т.п.);
- 3) в точном нормировании интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) в создании и использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (распределение на группы на местах занятий, использование вспомогательного оборудования и тренажеров).

Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений и гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств [32].

2.7.1. Методы обучения двигательным действиям

Метод **разучивания по частям** предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим их соединением в необходимое целое.

Полноценная реализация этого метода во многом зависит от понимания возможности и необходимости расчленения двигательного действия на составляющие его части. Понять целое действие можно только через познание составляющих его движений и закономерностей становления действия.

Расчленение является характерной чертой метода разучивания по частям, но само разучивание части движения не является самоцелью. Оно служит первоначальным этапом, облегчающим овладение целостным действием. Освоив каждую из частей движения, приступают к «сборке» всего двигательного действия в единое целое. Как правило, методом разучивания по частям пользуются в случаях, когда изучаемое двигательное действие имеет сложную структуру, состоящую из различных по биомеханическим параметрам движений, и является достаточно сложным в координационном плане.

Для облегчения усвоения целостного двигательного акта используются подводящие упражнения – двигательные действия, сходные по структуре и содержащие в себе элементы изучаемого движения. Создание системы подводящих упражнений достигается путем выделения наиболее важных элементов в изучаемом действии и подборе к ним соответствующих упражнений, которые помогут освоить основы его техники.

Педагогические преимущества метода разучивания по частям:

1. Облегчается процесс усвоения действия. К цели ученик подходит путем постепенного накопления запаса частных двигательных умений, из которых и формируется пужное действие. Подобное обучение позволяет концентрировать внимание на каждой детали, осознавать ее роль в целостном двигательном акте, что ведет к более тщательному освоению элементов действия в целом.

2. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, и мотивированным, ибо успехи учеников в овладении даже одним элементом доставляют им удовлетворение. Создается так называемая «ситуация успешности», которая формирует интерес к дальнейшему обучению и повышает самооценку ученика.

3. Использование множества подводящих упражнений делает уроки физической культуры более разнообразными и интересными, служит обогащению двигательного опыта учащихся.

4. Этот метод незаменим при изучении координационно сложных действий.

При применении метода разучивания по частям необходимо придерживаться следующих правил:

1. Необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

2. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

3. Необходимо помнить, что изолированно изученные элементы не всегда удается сразу легко объединить в целостное двигательное действие. В этом случае требуется время для пошагового соединения сначала от-

дельных элементов между собой и только потом объединение их в целостную конструкцию.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Этот метод применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без разделения на части. Целостный метод позволяет разучивать технически несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения).

При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом может использоваться на начальных этапах обучения. На заключительном этапе разучивание в целом применяется при изучении любого двигательного действия. Если на первых этапах применялось разучивание по частям, то на заключительном – обязательно целостное исполнение, ибо без него невозможно совершенствование техники физического упражнения. Разучивание в целом так же незаменимо при опробывании действия.

К недостаткам этого метода можно отнести то, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой применение целостного метода нежелательно, даже если уровень физической подготовленности учащихся позволяет это сделать. В этом случае предпочтение отдается методу обучения по частям.

Метод принудительно-облегчающего разучивания можно рассматривать как вариант метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, т.е. технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях. Это позволяет учащемуся выполнять упражнение с теми характеристиками параметров, которые присущи данному двигательному действию на уровне запланированного результата. Каждое тренажерное устройство создается для конкретного вида двигательного действия. Есть тренажеры «облегчающего лидирования» для обучения спринтерскому бегу, «фиксирующей подвески» для освоения сложных вращений в гимнастике и др. В условиях массового обучения используются более простые технические устройства, облегчающие освоение техники двигательного действия, которые изготавливаются педагогами самостоятельно.

Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования техники уже изученных двигательных действий с целью улучшения результата. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, учащийся выполняет стартовый раз-

гон, находясь «в упряжке», затрудняющей набор скорости или выполняет метание утяжеленного мяча. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

Однако при применении метода сопряженного воздействия необходимо обращать внимание на то, чтобы при выполнении упражнения не происходило искажение техники двигательного действия и не нарушалась целостность его структуры [27].

2.7.2. Методы развития физических качеств

Невозможно представить себе процесс обучения двигательным действиям без внимания к развитию физических качеств. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые при развитии физических качеств, представляют собой различные сочетания нагрузки и отдыха.

Кратко рассмотрим наиболее важные из них. Методы этой группы можно разделить на методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения. Как стандартное, так и переменное упражнение по характеру выполнения может быть непрерывным и интервальным.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения ее интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- а) равномерное упражнение (например, длительный бег, ходьба на лыжах, плавание и другие виды циклических упражнений);
- б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно (серийно) повторяется одна и та же нагрузка с различными интервалами отдыха.

Метод переменного-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность с изменяющейся по ходу интенсивностью. Различают:

- а) переменное упражнение в циклических передвижениях (например, это может быть длительный бег с изменением скорости на отдельных участках);
- б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности.

Метод переменного-интервального упражнения отличается наличием различных по времени интервалов отдыха между упражнениями, а так же различными величинами нагрузки. Интервалы отдыха могут регламентироваться до полного или неполного восстановления. Величина нагрузки так же может прогрессивно увеличиваться или уменьшаться от повторения к повторению в одной серии.

Кроме перечисленных выше, в практике физического воспитания широкое применение нашел **метод круговой тренировки**, представляющий собой метод обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения. Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станция». Обычно в круг включается 8–10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет какое-либо упражнение (например, подтягивания, отжимания, приседания и т.п.) определенное количество раз и, таким образом, проходит от 3 до 5 кругов. Данный метод используется для развития практически всех физических качеств [11].

Контрольные вопросы и задания к главе 2

1. Раскройте содержание понятия «метод обучения». Чем различаются метод и методический прием?
2. Раскройте сущность понятия «методика обучения».
3. Чем должен руководствоваться учитель физической культуры при выборе методов обучения?
4. Какие методы обучения относятся к словесным? Какие из них и в каких случаях следует применять?
5. Каким требованиям должна отвечать спортивная терминология?
6. Какими функциями обладает слово? Каким требованиям должна отвечать речь учителя физической культуры?
7. Назовите наглядные методы обучения. Какие из них и в каких случаях следует применять.
8. Каким требованиям должен отвечать показ физического упражнения?
9. Объясните, почему при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств используются методы строго регламентированного упражнения?
10. Какие преимущества вы видите в методе разучивания по частям? При каких условиях вы будете его использовать?
11. В чем состоит сущность метода разучивания в целом? В каких случаях он применяется?
12. Известно, что игра есть средство физического воспитания и метод обучения. Как вы это понимаете?
13. В каких случаях применяется соревновательный метод обучения?
14. Составьте комплекс упражнений для использования в круговой тренировке. Объясните подбор упражнений.

Рекомендуемый библиографический список

1. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Перечень учебного спортивного оборудования и методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре для общеобразовательных учреждений России // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов /под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ГЛАВА 3. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

В педагогической науке **принципами** называют наиболее важные исходные положения, руководящие установки для деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса. В принципах обобщена вся совокупность научных фактов и многовековая педагогическая практика. Значение принципов состоит в том, что они позволяют учителю четко идти к намеченной цели, избегая ошибок в процессе обучения учащихся.

В связи с разнообразием закономерностей, характеризующих физическое воспитание как педагогический процесс, его принципы разделяются на три взаимосвязанные группы: принципы обучения, т.е. принципы, отражающие закономерности формирования двигательных умений и навыков, а так же специальных знаний; принципы воспитания физических качеств, т.е. принципы, отражающие закономерности развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; принципы воспитания ребенка как личности на уроках физической культуры [27].

Закономерности, лежащие в основе обучения, неоднородны по своим функциональным возможностям. Необходимость формирования у детей сознательного и активного отношения к обучению предусматривается принципами сознательности и активности. Необходимость объективного оценивания результативности процесса обучения предусматривается принципами научности и прочности. Необходимость вести обучение в соответствии с возрастными, половыми и личностными особенностями ребенка предусматривается принципами индивидуализации, доступности и наглядности. Необходимость построения наиболее оптимальной структуры учебного материала предусматривается принципами повторности, системности, последовательности и постепенности. Реализация каждого из принципов осуществляется через выполнение определенных правил обучения.

Являясь специализированной ветвью педагогики, теория и методика физического воспитания использует общепедагогические принципы обучения, но разрабатывает их с учетом специфики учебного процесса по предмету «Физическая культура».

3.1. Принцип сознательности

Первенство в распространении принципа сознательности на обучение физическим упражнениям принадлежит П.Ф. Лесгафту. Реализация принципа предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Как следует выполнять физические упражнения?

Почему именно так необходимо выполнять физические упражнения? Ответы на подобные вопросы позволят ученикам осознать смысл и значение физических упражнений для их развития. Чтобы ученики получили возможность найти ответы на поставленные вопросы, учителю необходимо организовать учебный процесс соответствующим образом.

Во-первых, ученики должны понимать цель своей учебной деятельности. Разумеется, цель ученика может не совпадать с целью учителя. Учитель всегда ставит цели более высокого порядка, чем это делает ученик. Поэтому крайне желательно обеспечить понимание учеником целей обучения. Тогда возможно осуществление сотрудничества между учителем и учащимися по достижению общей цели.

Во-вторых, ученики должны осознавать учебные задачи, которые им придется решать для достижения поставленной цели. При незнании учеником, для чего выполняется то или иное упражнение, резко снижаются темпы и качество формирования двигательного навыка.

В-третьих, добиваться понимания учеником прикладной ценности изучаемых упражнений и приобретаемых знаний. Это позволит ему в дальнейшем расширить сферу применения полученных навыков для решения жизненных ситуаций.

В-четвертых, применять такие средства и методы обучения, которые бы стимулировали сознание учеников, научая их вычленять и обобщать отдельные движения, сравнивать действия, понимать их значение для конечного результата. Повышение сознательной деятельности учеников достигается различными путями: 1. Приучением обучающихся предварительно продумывать изучаемое движение (или действие в целом), мысленно представляя всю последовательность исполнения упражнения. Этот метод получил название «идеомоторной тренировки». 2. Обучением умению концентрировать внимание на основных элементах техники физического упражнения. Например, при выполнении прыжка в длину с разбега сначала концентрируется внимание на точности попадания на планку, затем на движениях маховой ноги и рук. 3. Приучением осмысливать производимые движения на основе получаемых мышечных ощущений. В дальнейшем они станут для ученика «внутренними» ориентирами для уточнения движений, самостоятельного исправления ошибок. 4. Словесным отчетом ученика о выполненном действии. Это развивает способность к самоанализу, осознанию совершенных ошибок.

В-пятых, развивать у ребенка способность критически относиться к своим успехам и неудачам, что позволит сделать самооценку ученика более объективной.

При реализации принципа сознательности необходимо понимать, что выдвигаемые требования к уровню осознания должны соответствовать возрастным возможностям ученика. Нельзя требовать одинакового уровня осознания от ученика начальной школы, который только осваивает азы

движений, и от старшеклассника, который уже находится на уровне двигательного мастерства.

3.2. Принципы активности

Характер активности ученика является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Принцип активности тесно связан с принципом сознательности. Через сознательность к активности – таков лейтмотив, лежащий в процессе обучения. Сознательность без активности в конечном счете превращается в пассивную созерцательность, а активность без сознательности может привести к нецелесообразным действиям.

Известно, что успех в любом обучении зависит напрямую от степени активности ученика. Активность может проявляться в различных видах: в виде двигательной активности, в виде активного процесса приобретения специальных знаний, в виде стремления к самостоятельным занятиям, в виде самостоятельного создания условий для проведения занятий и др.

Среди факторов, определяющих активность ученика, особенное значение имеют мотивы учения и удовлетворенность. Для каждого возрастного периода свойственна определенная иерархия мотивов, определяющих уровень активности человека. В дошкольном и младшем школьном возрасте преобладают мотивы, связанные с удовлетворением биологической потребности ребенка в движении. В среднем и старшем школьных возрастах – с удовлетворением потребностей познания и общения. В юношеском возрасте и у взрослых – с удовлетворением социальных и личных потребностей. Удовлетворенность как фактор, влияющий на активность ученика, проявляется в различных формах: удовлетворенность от общения с учителем, удовлетворенность достигнутыми результатами, удовлетворенность условиями занятий и пр.

Реализуя принцип активности, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Предъявляемые требования должны учитывать характер мотивов, которыми руководствуется ученик. Если у ребенка преобладают мотивы, мешающие выполнению учебных задач (например, «просто побегать»), то следует использовать эти мотивы таким образом, чтобы они стали содружественными мотиву более высокого уровня (например, научиться выполнять новое действие).

2. Активность ученика имеет прямую зависимость от доступности предъявляемых ему требований. Слишком легкое задание, равно как и слишком трудное, могут привести к снижению активности ученика в процессе обучения.

3. Стимулирование активности может быть достигнуто через осознание учеником преемственной связи между изучаемыми двигатель-

ными действиями: не освоив предыдущее действие, трудно будет изучить следующее.

Неосознанное выполнение упражнений – одна из основных причин, не позволяющих многим учащимся успешно овладевать школьной программой, добиваться хороших результатов в двигательной подготовленности и физическом развитии. Отсутствие сознательности затрудняет выработку привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Как следствие этого, у школьников не формируется потребность в укреплении здоровья, снижается двигательная активность. Обеспечение сознательности и активности школьников в учебном процессе достигается путем выполнения ряда педагогических требований:

а) объединение двигательной и умственной деятельности ученика в процессе занятий физическими упражнениями. Реализация этого требования осуществляется посредством формирования у учеников умений анализировать собственные действия, контролировать свое состояние, использовать двигательные действия в практике.

б) нацеливание ученика на достижение положительного результата. Данное требование достигается постоянным поддержанием интереса к занятиям, объективной оценкой учеником своих возможностей.

в) достижение самостоятельности в выполнении двигательных заданий.

г) обеспечение новизны в содержании занятий [27].

3.3. Принцип научности

Принцип научности обязывает педагога строить образовательный процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства и методы физического воспитания должны отвечать существующим научным положениям.

При реализации данного принципа учитель должен:

1. Систематически обновлять содержание своей профессиональной подготовки.

2. Применять только те методы обучения, которые имеют психофизиологическое и педагогическое обоснование.

3. Последовательно вводить в учебный процесс элементы научного исследования.

3.4. Принцип прочности

Организация образовательного процесса, а также весь спектр используемых средств и методов обучения должны способствовать формированию у учащихся прочных знаний, умений и навыков. Принцип прочности позволяет оценить конечный результат обучения. Он предполагает такое усвоение учебного материала, когда он становится личным достоянием ученика («я знаю», «я умею», «я могу»).

Реализация принципа прочности должна идти по двум направлениям:

1. Формирование прочной системы специальных знаний.
2. Формирование прочных двигательных умений и навыков.

Реализация принципа прочности предполагает соблюдение всех принципов обучения. Только опираясь на прочный фундамент изученного ранее, можно двигаться вперед.

3.5. Принцип доступности

Учебный материал должен быть доступен ученику при условии затраты им оптимального усилия для его усвоения. Эта закономерность обучения требует, чтобы учебное задание, не превышая возможностей ребенка, стимулировало развивающий эффект. Предметом доступности являются техническая сложность упражнения и физическая нагрузка. Оптимальная по доступности нагрузка повышает активность учащихся на уроке, стимулирует их интерес к обучению.

Доступность бывает двух видов: программно-нормативная и индивидуальная. Программно-нормативная доступность заложена в содержании учебной программы по физической культуре, она отражает наиболее общие закономерности возрастного развития детей. Индивидуальная доступность предусматривает доступность учебного материала для конкретной личности: будь то ученик с высоким или низким уровнем физической подготовленности.

Реализация принципа доступности предполагает следование ряду дидактических правил:

1. Доступность учебного задания должна предусматривать затрату определенных усилий для его выполнения. Учебный материал, не представляющий для ученика трудности, лишен педагогической ценности: он неинтересен для ребенка, не содействует воспитанию трудолюбия и настойчивости. В связи с активностью ученика, выделяют три зоны сложности:

- 1) – зона безразличной сложности (легкие учебные задания не влияют на уровень активности ученика, так как выполняются без мобилизации усилий).

- 2) – зона стимулирующей сложности (при усложнении задания возрастает и активность ученика).

- 3) – зона угнетающей сложности (если трудность задания превышает возможности ученика, то активность его снижается, вплоть до отказа выполнять двигательное действие).

Следовательно, трудность учебного задания должна приближаться к зоне критической сложности (граница 2 и 3 зон), но не превышать ее.

2. Чем больше информации заложено в двигательном действии, тем ниже его доступность. Следовательно, каждое новое для ученика физическое упражнение, т.е. несущее в себе много неизвестного, ранее не встречавшегося, потребует более длительного периода обучения.

3. Чем больше объем изучаемого материала, тем ниже его доступность. Доза учебного материала не должна превышать возможностей внимания учащихся. Даже хорошо подготовленный человек не способен одновременно удерживать в поле своего внимания и контролировать более трех элементов.

4. Низкий уровень доступности может быть вызван психологическими причинами – боязнью (например, высоты), неуверенностью в своих силах и т.п.

5. Доступность обучения двигательному действию обуславливается уровнем развития физических качеств и достаточностью двигательного опыта ребенка. Например, формирование умения лазанью по канату будет успешным только при условии развития силы определенных групп мышц [27].

3.6. Принципы индивидуализации

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий индивидуальным возможностям ученика. Принцип индивидуализации требует учета уровня развития современного ребенка, а также характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются: 1) в неодинаковом уровне здоровья детей (отсюда деление школьников на медицинские группы); 2) в различном уровне физической подготовленности и физического развития; 3) в неодинаковом возрасте обучающихся в пределах одного класса; 4) в наличии детей обоего пола на уроке физической культуры (что обуславливает различие в подборе упражнений и их дозировке); 5) в различной физической работоспособности и т.п.

Преодоление трудностей, вызванных этими различиями, осуществляется двумя путями:

1. Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками (например, уровень физической подготовленности, возраст, пол). Таким образом, формируются группы и уже подбираются соответствующие режимы обучения.

2. Персональная индивидуализация предусматривает учет особенностей каждого ребенка и реализуется в персональном обучении и подборе соответствующих режимов нагрузки.

Основное правило при реализации принципа индивидуализации может быть выражено следующим образом: «персональная индивидуализация внутри типовой». То есть на базе широкой реализации типовой индивидуализации, осуществлять персональную.

3.7. Принципы наглядности

Принцип наглядности обязывает учителя осуществлять процесс обучения с использованием широкого спектра средств воздействия на органы

чувств учащихся. Наглядность означает привлечение органов чувств ребенка в процессе познания.

В практике физического воспитания выделяют несколько видов наглядности по воздействию на конкретный анализатор:

1. Зрительная наглядность (показ движений в целом и по частям, демонстрация слайдов, схем, видео и т.п.) содействует созданию у учащегося зрительного образа изучаемого двигательного действия. Она содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных параметров движений. Роль зрительной наглядности чрезвычайно важна на начальных этапах обучения.

2. Звуковая наглядность предполагает использование различных способов воспроизведения звука с помощью хлопков, постукиваний, метронома для формирования звуковых образов ритма действия, темпа движений и длительности упражнения. Она существенно дополняет зрительную наглядность, делает формируемый образ двигательного действия более полным.

3. Двигательная наглядность предусматривает формирование у ребенка представления о физическом упражнении за счет тех мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие. Прочувствовать особенности изучаемого двигательного действия – значит понять сущность тех элементов действия, которые неподвластны наблюдению, значит соединить предварительно созданный смысловой, слуховой, зрительный образ действия с реальными мышечными ощущениями.

Реализация принципа наглядности требует учета ведущего для каждого школьника анализатора. У одних восприятие происходит в основном с помощью зрения, у других – слуха, а для третьих ведущим будет двигательный анализатор. Поэтому важно, чтобы в процессе обучения присутствовали все виды наглядности.

3.8. Принцип повторности

Повторение – это главный и единственный способ обеспечить прочное усвоение знаний и двигательных умений. Учебный материал должен повторяться регулярно, а не только тогда, когда обнаруживается, что что-то забыто. Всем известна поговорка: «Повторение – мать учения». Реализация принципа повторности имеет большое воспитательное значение, так как приучает детей к регулярной работе.

При реализации принципа повторности в физическом воспитании необходимо помнить, что физические упражнения оказывают стойкое влияние только при условии их повторения. Однократное выполнение упражнения не имеет большого эффекта.

При любом обучении процесс повторения не может быть беспредельным. Поэтому очень важно не только определение количества повто-

рений, но и их оптимальное распределение во времени, а также вычисление необходимых интервалов отдыха. Только в этом случае может быть достигнут желаемый тренировочный эффект.

Распределение повторений во времени должно учитывать, что забывание выученного действия начинается сразу же после прекращения систематических повторений. В методическом плане учителю приходится решать две задачи: 1) как расположить повторение изучаемого действия в одном уроке и в серии уроков; 2) с какой частотой его повторять на разных этапах освоения.

Для этого необходимо учитывать все факторы конкретного обучения. Существует два способа распределения повторений: растянутое и концентрированное. Для растянутого повторения характерно распределение учебного материала на большом отрезке времени (например, в течение четверти), а для концентрированного характерны более сжатые сроки (например, в течение недели). Концентрированное повторение позволяет на начальных этапах обучения эффективно заложить, например, основы техники. Растянутое же повторение позволяет закрепить изученный материал, особенно если он содержит большой объем информации.

Реализуя принцип, следует придерживаться следующего правила: устанавливая количество повторений, а, следовательно, и длительности отдыха между ними, необходимо учитывать состояние здоровья учеников, уровни их физического развития и двигательной одаренности.

3.9. Принцип системности

Успешность обучения в любой сфере всегда определялась наличием стройной и последовательной системы, где все элементы взаимосвязаны и взаимообусловлены. В систему обучения входят такие элементы как задачи, средства, методы и формы организации занятий.

Реализация этого принципа потребует от учителя, во-первых, разработки системы задач (а также систем физических упражнений, методов и форм организации занятий) на один урок и серию уроков; во-вторых, определения взаимных связей между задачами (физическими упражнениями, методами, формами организации занятий) на каждом уроке и в серии уроков; в-третьих, учета результативности не только отдельного упражнения, но и их систем в каждом уроке и в серии уроков.

Единая цепь уроков складывается из серий уроков, отводимых для изучения какой-либо темы. Каждая из серий представляет собой относительно целостную систему, которая призвана решить конкретную задачу обучения.

В системе находят свое отражение возрастные особенности учащихся, условия школы, цель и задачи преподавания. Часто можно услышать, что в школе «сложилась определенная система преподавания». Как прави-

ло, при определенной схожести основных элементов системы, каждый учитель имеет свою систему преподавания.

3.10. Принцип последовательности

В основе этого принципа лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах как одного занятия, так и серии уроков. Преемственность означает обусловленный порядок перехода от решения одних задач к решению других, от освоения одних упражнений к освоению последующих. Подобная взаимосвязь позволяет распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого урока учитывало содержание предыдущих и создавало базу для освоения последующих уроков.

Реализация данного принципа требует от учителя физической культуры тщательного планирования учебного материала и знания психофизиологических особенностей учеников.

В случае линейной последовательности учащиеся осваивают новый материал на базе старого. Однако последовательность очень часто строится и на повторном изучении двигательного действия, только на новом уровне. Такая последовательность называется концентрической. Именно на концентрической последовательности изучения многих физических упражнений строится школьная программа по физической культуре, когда имеет место повторение тем в каждом последующем классе (например, баскетбол изучается с 5 по 11 класс). Каждый раз имеет место расширение уже освоенного на более высоком уровне.

Все сказанное выражается дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному». Правило «от легкого к трудному» предусматривает такую последовательность, при которой обучение начинается с упражнений, требующих от исполнителя сравнительно небольших затрат физических и психических сил, но с последующим их увеличением. Правило «от простого к сложному» предусматривает такую последовательность, при которой изучаемые упражнения располагаются в порядке возрастающей координационной сложности. Правило «от освоенного к неосвоенному» предполагает такую последовательность, которая позволяет, с одной стороны, использовать ранее изученное для формирования нового умения, а с другой – создавать предпосылки для обучения последующим упражнениям.

3.11. Принцип постепенности

Этот принцип раскрывает зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. Прогрессирование требований должно выражаться, с одной стороны, в постепенном усложнении техники физических упражнений, в их постоянном пополнении, а с другой стороны – в постепенном увеличении физических нагрузок, их объема и интенсивности.

Решается эта задача путем расширения состава изучаемых двигательных действий и их усложнением. Также необходимо четкая регламентация физических нагрузок. Известно, что как недостаточная, так и чрезмерная физическая нагрузка не приносит желаемого эффекта. Взаимоотношение между объемом и интенсивностью может быть выражено правилом «от объема к интенсивности». Оба компонента нагрузки увеличивать одновременно можно лишь в определенных границах, как правило, на первых этапах обучения, когда запас возможностей организма далеко не исчерпан, а нагрузка в целом относительно невелика. В дальнейшем одновременное повышение обоих компонентов окажется непосильным. В этом случае считается наиболее целесообразным вначале увеличивать преимущественно объем (для создания функциональной базы), а затем, сохранив его, или даже несколько снизив, повышать интенсивность. Ведущим критерием правильности определения уровня физической нагрузки является оздоровительный эффект от выполненных упражнений [27].

Контрольные вопросы и задания к главе 3

1. Докажите своему собеседнику, что без знания принципов обучения невозможно полноценно обучать детей.
2. В чем выражается осмысленное отношение ученика к учебному материалу?
3. Раскройте соотношение принципов сознательности и активности.
4. Докажите, что учитель обязан учитывать мотивы учеников при реализации принципа активности.
5. Докажите необходимость индивидуализации при обучении.
6. Каким правилам должен следовать учитель физической культуры при реализации принципа доступности?
7. Как проверить прочность усвоения учебного материала?
8. Назовите виды наглядности. Почему в процессе обучения необходимо использовать все виды наглядности?
9. Чем обусловлена системность учебного материала и почему обучение должно осуществляться системно?
10. В чем будет выражаться последовательность при обучении школьников физической культуре?
11. Раскройте связь принципа постепенности с принципом доступности.
12. Раскройте сущность принципа повторности.

Рекомендуемый библиографический список

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.: ил.

2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Мызан, Г.И. Физическая культура (теоретические основы): учеб. пособие / Г.И. Мызан, А.С. Дорошенко; под общ. ред. Е.Е. Шокарева. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1998. – 166 с.
5. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школьная пресса, 2002.
6. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 кн. / И.П. Подласый. Кн. 1. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2002. – 576 с.
7. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
9. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 316 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

4.1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Общая характеристика физических упражнений. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Гигиенические факторы.

Основным средством являются физические упражнения, а гигиенические факторы и оздоровительные силы природы – вспомогательными. Они позволяют существенно повысить эффект основного средства – физических упражнений. Комплексное применение всех средств физического воспитания позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Понятие «физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека. Движение как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей. Для физического воспитания имеют значение произвольные движения, а не врожденные. В силу того, что произвольное движение является результатом обучения, оно всегда сознательно и подчиняется воле человека. Таким образом, через произвольные движения осуществляется воздействие на личность человека в целом.

Отдельные движения являются элементом действия. Посредством связанных между собой движений осуществляется действие. Например, движения рук, ног и туловища вместе дают возможность выполнить такое действие как прыжок. Двигательное действие всегда нацелено для решения конкретной задачи (например, в прыжках в высоту – преодоление планки).

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям [27].

Таким образом, не каждое двигательное действие, которое совершается человеком можно назвать физическим упражнением. Например, человек, пытающийся успеть на отходящий от остановки автобус, совершает такое двигательное действие как бег. Является ли в этом случае бег физическим упражнением? Конечно же, нет, хотя определенная физическая нагрузка на организм все же присутствует. А вот если тот же человек будет выполнять бег на тренировочном занятии, то это уже будет являться полноценным физическим упражнением. Потому что в этом случае с помощью бега будут достигаться цели физического воспитания. Например, для

развития общей выносливости применяют длительный бег в равномерном темпе.

Слово «упражнение» предполагает повторность двигательного действия. Поэтому, физическое упражнение – это так же и процесс многократного повторения двигательного действия с целью совершенствования способа его выполнения и развития физических качеств.

Движения, составляющие определенные действия (физические упражнения), распределены в соответствующей очередности: с каких-то движений действие начинается, а какими-то заканчивается. В физическом упражнении выделяют **три фазы:**

1. Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия. Например, в прыжках с разбега подготовительной фазой является разбег, а в прыжках с места – сгибание ног и размах рук перед отталкиванием.

2. Основная фаза состоит из движений, с помощью которых решается главная задача действия. Например, в прыжках – это отталкивание и полет.

3. Заключительная фаза завершает действие, образно говоря, позволяет выйти из рабочего состояния. Например, в прыжках этой фазой будет приземление [32].

Физические упражнения имеют большое значение для развития личности.

В первую очередь отмечают их **оздоровительное значение**. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гиподинамии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях можно увеличить мышечную массу, в других случаях – сбросить лишний вес.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения и функционирования человеческого организма. Выполняя физические упражнения, учащиеся овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Так же в процессе обучения происходит освоение целого ряда специальных знаний по анатомии, физиологии, гигиене, истории и др.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, школьник вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, решительность, ответственность, трудолюбие, терпение и др.). Занятия физическими упражнениями

проходят, как правило, в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение своих действий под общую стратегию коллектива. Это ярко проявляется в спортивных играх. Умение общаться, помочь товарищу, благородное отношение к сопернику и другие нравственные качества также формируются в процессе занятий физическими упражнениями [28].

Классификации физических упражнений. Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с определенным классификационным признаком. С помощью классификации учитель может определить характерные свойства тех или иных физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал, а следовательно, более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

Надо иметь в виду, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Рассмотрим основные, наиболее распространенные классификации.

1. По анатомическому признаку. Все упражнения можно разделить на упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины и т.п. При помощи такой классификации составляются комплексы упражнений для разминки или утренней гимнастики.
2. По воздействию на развитие отдельных физических качеств. По этому признаку выделяют упражнения для развития силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.
3. По признаку биомеханической структуры движений. Выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения. В группу циклических упражнений входят такие как: бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, гребля и т.п. В группу ациклических упражнений входят такие, как прыжки, метания, гимнастические упражнения на снарядах, стрельба и т.п. К смешанным упражнениям относятся такие, как прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега и т.п. (сочетание циклических и ациклических движений).
4. По признаку режима энергообеспечения. В соответствии с этим признаком, все упражнения разделяются на аэробные (окисление с помощью кислорода), анаэробные (окисление без участия кислорода) и смешанные (аэробно-анаэробные).
5. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Выделяют четыре группы: гимнастика, игры, спорт и туризм.

Понятие о технике физических упражнений. Одно и то же действие можно выполнять различными способами. Но только рациональные из них называют техникой исполнения. Например, плавать можно разными способами (кролем, брассом и др.), но некоторые плавают, не владея ни одним из классических способов. В этом случае мы говорим: «Техникой плавания не владеет».

С педагогических позиций под **техникой** физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия [32].

Техника физического упражнения есть результат поиска, научного анализа и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех исполнителей, и поэтому называется **стандартной техникой**.

Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действия. **Индивидуализация техники** осуществляется по двум направлениям: по пути типовой индивидуализации, когда в пределах стандартной техники вносятся изменения в соответствии с типовыми особенностями конституции и физической подготовленности отдельных групп лиц, и по пути персональной индивидуализации, учитывающей личные особенности человека. Спортивно-техническое мастерство как раз и отражает высокую степень персональной индивидуализации (то, что в практике характеризуется как «свой стиль») [27].

Значимость движений, составляющих действие, неодинакова, поэтому принято различать следующие **части техники**: основу техники движений, ведущее звено и детали техники.

При анализе двигательного действия **основой** его техники считают те движения, которые отражают отличительные признаки данного действия и обязательны для выполнения. Невыполнение одного из движений основы техники влечет за собой искажение действия в целом. Например, характер движений спортсмена в воздухе при преодолении планки в прыжках в высоту позволяет различать технику прыжка способом «Фосбери-флоп» от техники прыжка способом «Перекидной».

Важным элементом техники является так называемое **ведущее звено**. Его составляют те движения, от которых в первую очередь зависит результативность двигательного действия. Например, для прыжков в высоту ведущим звеном техники будут являться движения при отталкивании. Если отталкивания не произошло, то и самого прыжка быть не может.

Движения, которые не являются характерными только для одного действия (например, разбег для прыжков в длину разными способами), составляют **детали техники** [28].

4.2. Возрастные особенности школьников

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6–7 до 17–18 лет. В соответствии с существующей в нашей стране системой общего образования этот возрастной период подразделяется на 3 этапа: младший, средний и старший.

4.2.1. Особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает детей с 6–7 до 11 лет (1–4 классы). Для младшего школьного возраста ведущим видом деятельности становится учение, познавательная активность детей в этом возрасте наиболее высока, идет интенсивное накопление знаний об окружающем мире и о себе самих, формируются волевые качества, развиваются коммуникативные способности.

На психическое развитие школьника младшего возраста влияет меняющееся соотношение между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга. У них все еще велика склонность к возбуждению, что объясняет непоседливость младших школьников, их излишнюю торопливость, неустойчивость внимания.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы и координации движений при общем увеличении подвижности. Учащиеся 1–4 классов могут очень ловко влезть на дерево, съехать на погах с ледяной горы и т.д. Однако они не могут продолжительное время выполнять однообразные движения, не переносят монотонной работы.

Точность движений у младших школьников невысока. Это связано с тем, что мелкие мышечные группы еще продолжают развиваться, в то время как большие мышечные группы уже сформированы.

Младшие школьники, как известно, очень восприимчивы. Однако большую роль в их восприятии, как и в дошкольном возрасте, продолжает играть подражание, особенно при овладении теми или иными упражнениями. Это объясняется тем, что у учащихся начальной школы все еще преобладает образное мышление.

Восприятие младших школьников поверхностно, недостаточно критично, что проявляется в желании скорее сделать упражнение, даже в ущерб его правильности. Эта «тенденция к поспешному угадыванию» – одна из особенностей детского восприятия.

Учителю физической культуры в младших классах при объяснении, как надо правильно выполнять упражнение, следует максимально использовать наглядность и различные выразительные имитационные движения, вызывая представления о движении различных животных, героев сказок и мультфильмов. Учитывая большую роль подражания в этом возрасте, следует чаще прибегать к приему «делай как я», при этом ребенок должен вместе с учителем выполнять упражнение.

Неумение одновременно выполнять быстрые и точные движения сказывается на реакциях младших школьников. Там, где не требуется точность, движения детей достаточно быстры. В сложных же реакциях, когда надо быстро осознать раздражитель и правильно на него среагировать (реакция на действие противника в играх), время реакции у детей значительно больше. Следовательно, учителю необходимо соблюдать меру в требованиях быстроты и точности движений при обучении младших школьников. Если требуется точное выполнение движения, необходимо предупредить ученика, что все нужно делать очень правильно, не торопиться, лучше медленно, но верно, чем быстро и с ошибками. Когда точность будет закреплена, можно перейти к выполнению движения в более быстром темпе.

Младшие школьники слабо ориентируются в оценке пространственных величин, плохо определяют расстояние. Поэтому учителю необходимо специально организовывать практические занятия по измерению расстояний и определению направлений движения.

У учащихся младших классов, как уже было сказано выше, преобладает произвольное внимание: их привлекает все яркое, необычное, новое и интересное. Они быстро отвлекаются с одного объекта на другой. Для этого учителю необходимо следить за тем, чтобы во время урока примерно каждые 7–10 минут дети получали новое задание или меняли игру. Вместе с тем, одна из главных задач при обучении – сформировать способность к концентрации внимания, развитие произвольного внимания. Для этого необходимо каждый раз подытоживать проделанную учениками работу и ставить задачи на следующий этап.

На уроках физической культуры очень важно учитывать особенности эмоциональных состояний младших школьников. Учащиеся начальной школы, как правило, положительно относятся к урокам физической культуры, так как они удовлетворяют потребность в двигательной активности и игровой деятельности. Однако они отличаются повышенной эмоциональностью, которая объясняется преобладанием возбуждения над торможением.

Иногда излишняя, интенсивная двигательная деятельность на уроке физической культуры приводит к перевозбуждению детей, что отрицательно влияет на дисциплину. Весьма важно создавать общий положительный эмоциональный фон на уроке. Он должен быть тщательно продуман и организован так, чтобы приносить ребятам радость, не перевозбуждать их, но и не быть слишком спокойным.

Младшие школьники иногда бывают очень обидчивы, вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном исполнении упражнения, так как в этом возрасте еще не сформирована самооценка. Отрицательные оценки вызывают у детей состояние тревожности, неуверенности, что еще больше затрудняет усвоение упражнений.

4.2.2. Особенности развития детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5–8 классы).

У школьников существенно изменяется содержание деятельности – ведущей становится общественная деятельность. На новом уровне протекают психические процессы. У подростка развивается самосознание, формируются представления о себе как о взрослом человеке. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим становятся отличительными чертами этого возраста, определяют поведение и направленность активности школьника.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием. Известно, что в 12–15 лет происходит интенсивный рост костей верхних и нижних конечностей и более замедленный рост костей грудной клетки и таза. Развитие мышц отстает от роста костей, отсюда некоторая диспропорция в строении тела, неуклюжесть движений.

Если в младшем возрасте не были достаточно развиты ловкость и навыки правильной осанки, то неуклюжесть проявляется особенно ярко. Это порой является причиной застенчивости, робости, боязни совершить неловкие движения. Такие ребята на уроках физической культуры иногда отказываются выполнять какое-нибудь сложное упражнение, опасаясь вызвать насмешки окружающих. С этими подростками надо вести индивидуальную работу, больше давать им несложных упражнений, развивать уверенность в себе.

У ребят 12–15 лет рост объема сердца обгоняет увеличение диаметра кровеносных сосудов, что в сочетании с усиленной работой желез внутренней секреции может вызывать скачки давления и недостаточное кровоснабжение головного мозга. Подростки часто жалуются на головные боли, быструю утомляемость. Это необходимо учитывать при определении физической нагрузки.

В подростковом возрасте более совершенным становится соотношение между процессами возбуждения и торможения. И хотя процессы возбуждения еще преобладают, однако подросток уже может контролировать свое внимание и поведение.

При восприятии предмета у подростка, как и у младших школьников, большую роль играет первое впечатление. Вместе с тем, подросток уже способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов. При усвоении знаний подросток стремится опережаться на наглядный материал. Поэтому огромное значение имеет применение наглядных методов обучения. В этом возрасте у детей проявляется потребность в познании сущности явлений и вещей, попятить их причину, установить связи между ними. Поэтому в работе по физическому воспитанию очень важно с самого начала формировать у подростков сознательное отношение к процессу обучения.

Внимание у подростка по сравнению с младшими школьниками становится более произвольным. Занимаясь интересным и важным для него делом, подросток может долгое время сохранять устойчивость и высокую интенсивность внимания. Однако в случае отсутствия интереса к предмету подросток будет часто отвлекаться.

В подростковом возрасте эмоциональные переживания качественно меняются, так как изменяются сами отношения подростка с окружающим миром. Более сложными становятся отношения со взрослыми, со сверстниками, особенно со сверстниками противоположного пола. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, частой сменой настроения, склонностью к аффектам. Учитывая это, необходимо так организовывать уроки физической культуры, чтобы они проходили на общем оптимальном эмоциональном фоне и доставляли подростку удовольствие. Уроки с элементами спортивных игр и состязаний вызывают сильное эмоциональное возбуждение, которое снижается медленно и может отрицательно сказаться на уроке, следующем за уроком физической культуры. Поэтому необходимо в конце занятия уменьшать эмоциональный фон, снимать напряжение упражнениями на расслабление.

Волевые проявления у подростков выражены более значительно, чем у младших школьников, однако имеют свои особенности. Подростки ценят волевые качества в других людях, в то же время сами часто бывают недисциплинированы, отступают от цели, не доводят дело до конца. Обычно это связано с непоследовательностью требований со стороны взрослых, неспособностью к волевым напряжениям. Большое значение для воспитания волевых качеств имеет умелое применение педагогом системы упражнений, требующих концентрации внимания и проявления упорства и терпения. Так же немаловажным является разъяснение значения упражнений, поощрение за проявление твердой воли. После выполнения заданий следует давать оценку действиям занимающихся, учитывая не только технику исполнения упражнения, но и проявления тех или иных волевых качеств.

В подростковом возрасте резко возрастает интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, силы, способности. Самооценка собственной личности у подростка начинается с изучения окружающих: он внимательно присматривается к своим товарищам, к взрослым, прислушивается к тому, как другие оценивают те или иные поступки и качества людей, и как бы проецируют эту оценку на самого себя. Однако в силу недостаточности знаний и жизненного опыта самооценка у ребят 12–15 лет, как правило, несовершенна.

В подростковом возрасте основным мотивом занятий физической культурой и спортом является опосредованный мотив – желание стать физически сильным и волевым, очень часто подростки стремятся быть похожими на своих кумиров. Важная особенность личности подростков –

стремление к самоутверждению, что выражается в самостоятельности мнений, суждений, решений, в желании занять свое место в обществе, коллективе своих сверстников. Чтобы не уронить себя в глазах коллектива, завоевать уважение товарищей, подросток способен на поступки, требующие больших психических напряжений.

У подростков обострено чувство справедливости, они предъявляют самые высокие нравственные требования к окружающим, завоевать уважение и авторитет у подростка для молодого учителя – сложная задача.

4.2.3. Особенности развития детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (10–11 классы).

Биологически юношеский возраст является периодом завершения физического созревания. Дальнейшее физическое развитие протекает в рамках, характерных для взрослых людей.

Социальное положение юношей в целом не отличается от подростков – они учатся, находятся на иждивении у родителей. Ведущая их деятельность учебно-профессиональная. Главная задача этого этапа – выбор дальнейшего жизненного пути, профессиональное самоопределение.

В 16–18 лет у школьников окончательно сформировывается познавательная сфера. Наиболее существенные изменения происходят в мыслительной деятельности, в характере умственной работы. Учащиеся старших классов уже способны самостоятельно находить и ставить проблемы, анализировать процессы, сопоставлять факты и делать выводы.

Характерным для старшеклассников является избирательное отношение к школьным предметам, определяющееся в основном интересами, связанными с профессиональной направленностью. Как правило, интерес к урокам физической культуры в старших классах снижается, так как потребность в двигательной активности уже не переживается так остро, как раньше. Девушки и юноши очень внимательны к особенностям своего тела и внешности, их чрезвычайно интересует, насколько они соответствуют стереотипному образцу мужчины и женщины. Если на уроках физической культуры будет удовлетворяться познавательный интерес старшеклассников к особенностям строения и функционирования их организма, а также к познанию средств и путей коррекции телосложения, развития физических качеств, то интерес к урокам будет оставаться на достаточно высоком уровне.

В старшем школьном возрасте повышается в целом адекватность самооценок, формируется мировоззрение. Важной психологической особенностью личности старшеклассников является остропереживаемая ими потребность в любви и дружбе.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления [26].

4.3. Теории обучения движениям

Обучение движениям представляет собой целостный воспитательно-образовательный процесс. Он осуществляется путем непосредственного обучения учителем и самостоятельной деятельностью учащихся. Если рассматривать в историческом плане вопросы обучения движениям, то можно выделить ряд теорий.

1. **Обучение через подражание.** В основе такого обучения лежит эмпирический опыт. Поэтому уже в самых ранних дидактических системах подчеркивалась необходимость показа и повторения упражнений. Именно поэтому принципы наглядности и прочности были в числе первых, сформулированных в дидактике.

2. **Концепция конструирования рабочих движений.** В основе лежит так называемый «атомарный» подход к исследованию состава движений. Данная концепция была разработана Ф. Гилбертом и Ф.У. Тейлором для нужд производства, связанного с конвейерной сборкой автомобилей на заводах Форда.

3. **Теория ассоционизма.** Согласно этому учению, все, что знает человек, все его действия являются следствием образования связей (ассоциаций) между исходными элементами – ощущениями, каждое из которых рождено опытом.

4. **Теория условных рефлексов.** В основе данной теории лежали идеи русского физиолога И.М. Сеченова, которые в дальнейшем послужили фундаментом для работ И.П. Павлова и В.М. Бехтерева, исследовавших механизмы формирования рефлексов с позиций неврологии и физиологии. Работы И.П. Павлова и его школы позволили выяснить, что одним из ведущих механизмов научения является условный рефлекс. Павловские работы обосновали сигнальную функцию условного раздражителя, что является одним из важных свойств рефлекса. В науку были внедрены такие понятия, как «первая и вторая сигнальные системы».

В нашей стране учение И.П. Павлова об условных рефлексах легло в основу теории обучения двигательным действиям в качестве одной из составляющих частей методологии. Большая заслуга в физиологическом обосновании формирования двигательных навыков принадлежит ученику И.П. Павлова А.Н. Крестовникову. По А.Н. Крестовникову, в основе двигательного навыка лежит простой или сложный условный рефлекс. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя и нужной реакции – движения.

Подкреплением служит продвижение к цели и похвала учителя. В результате многократных повторений формируется динамический стерео-

тип в двигательной зоне больших полушарий головного мозга. В обобщенном виде физиологические основы формирования двигательных навыков заключаются в следующем: на первоначальном этапе обучения спортивным движениям в центральной нервной системе образуются нестойкие временные связи между нервными центрами, регулирующими деятельность различных мышц и органов. В дальнейшем эти связи дифференцируются и закрепляются.

Формирование двигательного навыка проходит через три стадии: а) иррадиации (распространения) процессов возбуждения с генерализацией ответных реакций, что внешне выражается в возникновении «лишних» движений и в результате упражнение получается плохо координированным и в техническом плане малоэффективным; б) концентрации возбуждения в определенных центрах нервной системы, в результате чего устраняется излишнее мышечное напряжение и появляется высокая степень стереотипных движений; в) стабилизации, в которой отмечается раскрепощенность движений, высокая степень их координации.

Данная концепция была принята не только теорией физического воспитания, но и физиологами и психологами и утвердилась в качестве элемента методологической основы теории обучения двигательным действиям вплоть до 70-х годов прошлого столетия.

Далее, в рамках теории И.П. Павлова, академик П.К. Анохин обосновал понятия «акцептор действия» и «обратная афферентация», что позволило ему объяснить способность предвидеть результат действия и вносить коррективы по ходу его исполнения. Словосочетание акцептор действия (от лат. *acceptor* – принимающий) определяет психологический механизм предвидения и оценки результатов действия в функциональных системах.

П.К. Анохин является автором теории о системогенезе (происхождении и развитии систем), ее еще называют теорией физиологии функциональных систем, которая в настоящее время признается у нас в стране и за рубежом как наиболее приемлемая для понимания психофизиологических механизмов образования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.

В соответствии с концепцией физиологии функциональных систем, овладение двигательным действием в обобщенном виде представляется как повторение цепи событий принципиально одинаковой архитектоники (строения).

В функциональную систему П.К. Анохина входят следующие компоненты: афферентный синтез, принятие решения, формулирование программы действия, исполнение, получение результата, обратная афферентация.

Теория физиологии функциональных систем имеет большое значение для понимания механизмов управления процессом обучения на уроках физической культуры. Отправными положениями учения П.К. Анохина о

физиологии функциональных систем являются – признание за условным рефлексом опережающего отражения действительности как предвидения результата действия; циклический характер поведенческого акта, управление которым осуществляется на основе обратной афферентации при наличии системы контроля за промежуточными и конечными результатами; использование информации из аппаратов памяти, отражающей накопленный индивидуальный опыт; наличие санкционирующей информации, подтверждающей соответствие результатов действия поставленной цели в процессе обучения.

5. Теория построения движений, разработанная Н.А. Бернштейном. В основе всего научного творчества Н.А. Бернштейна лежит его новое понимание жизнедеятельности организма. Организм рассматривается им не как пассивная реактивная система, отвечающая на внешние стимулы и приспособляющаяся к условиям среды, а как созданная в процессе эволюции активная целеустремленная система. Действия организма направлены каждый раз на удовлетворение своих потребностей, на достижение определенной цели, которую Н.А. Бернштейн образно назвал «моделью потребного будущего».

Он начал изучать движения в естественных условиях. Им была создана методика, позволяющая получать на светочувствительной пленке полную и ясную картину того, как и с какой скоростью передвигаются те точки тела движущегося человека, перемещение которых в трехмерном пространстве имеет наиболее важное значение при том или ином двигательном акте. Разработав методы анализа получаемых кривых на кинопленке, Н.А. Бернштейн пришел к следующему выводу: для выполнения того или иного движения мозг не только посылает определенную «команду» к мышцам, но и получает от периферийных органов чувств сигналы о достигнутых результатах, на основании этих результатов дает новые корректирующие «команды». Таким образом, происходит процесс построения движений, в котором между мозгом и периферийной нервной системой существует не только прямая, но и обратная связь.

Дальнейшие исследования привели Н.А. Бернштейна к гипотезе, что для построения движений различной сложности «команды» отдаются на иерархически различных уровнях нервной системы. При автоматизации движений эта функция передается на более низкий уровень. Многочисленные наблюдения и эксперименты полностью подтвердили эту гипотезу.

6. Теория управления усвоением знаний, формированием действий и понятий. Данная теория была разработана П.Я. Гальпериным и учеными его школы. В научный лексикон было введено такое понятие как «ориентировочная основа действия». Смысл этого понятия в том, что образ действия и образ среды, в котором происходит действие, объединяются в единый элемент, на основе которого и происходит управление действием. Действие, по П.Я. Гальперину, представляет собой единство трех частей:

ориентировочной, исполнительной, контрольно-корректировочной. Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть; параллельно с исполнением осуществляется контроль; результаты действия сопоставляются с заданием программы и оцениваются продвижением к цели. Если обнаруживается рассогласование между ориентировочной и исполнительной частями действия, то в последнюю вносятся коррективы, если эти части действия согласованы, но продвижение к цели неудовлетворительно, то корректируется ориентировочная часть действия.

Авторы данной теории утверждают, что обучение будет наиболее эффективным, если учитель управляет формированием ориентировочной основы действия. То есть учитель должен обращать внимание ученика именно на те элементы действия, от которых зависит успешность его выполнения. Суть методики состоит в том, что обучаемый должен проговаривать всю схему ориентировочной основы действия. Это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля.

Краткий исторический анализ развития теории обучения движениям показал, что существуют разные подходы к решению этой проблемы. В ее разработке участвуют физиологи, психологи и педагоги разных школ и направлений [14].

4.4 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

Специфика обучения в физическом воспитании состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия. При их освоении формируются знания, двигательные умения и навыки, необходимые во всех сферах человеческой деятельности. Среди них основными являются ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, плавание. Их еще иногда называют жизненно важными двигательными умениями и навыками, так как они составляют основу двигательной активности человека.

Способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками называют обучаемостью. Каждый человек обладает разной степенью обучаемости: один быстрее осваивает изучаемое двигательное действие, другой – медленнее. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами:

1. Сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз, сложностью его ритмической структуры действия).
2. Двигательной одаренностью ребенка.
3. Накопленным двигательным опытом.
4. Половозрастными показателями.
5. Эффективностью применяемых методов обучения.
6. Активностью самих занимающихся [28].

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, в быту или на спортивной тренировке.

В педагогическом аспекте двигательные умения и навыки следует рассматривать как приобретенную возможность выполнять двигательное действие. Она возникает на основе:

1. Знаний о способе (технике) выполнения физических упражнений, т.е. когда имеется психический (идеальный) образ – модель будущего действия.
2. Наличия у занимающихся предварительного двигательного опыта и определенного уровня физической подготовленности.
3. Многократных повторений изучаемых действий.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия сначала возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполняемого действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов [32].

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. Управление движениями происходит неавтоматизированно.
2. Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
3. Невысокая скорость выполнения действия.
4. Действие выполняется неэкономно, движение выполняется с большим напряжением.
5. Скованность движений.
6. Непрочное запоминание действия.
7. Нестабильность действия.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [32].

Характерные признаки навыка:

1. Автоматизированное управление движениями. Сознание освобождается от тщательного контроля за каждым движением. Однако автоматизация процесса выполнения движений не означает неосознанности действий. Сознание ученика направлено в основном на узловыe компоненты действия, на применение его в различной обстановке, на творческое решение двигательной задачи.
2. Слитность движений.
3. Отсутствие излишнего напряжения мышц, ненужных действий, высокая скорость, легкость, экономичность и точность движений при его выполнении.
4. Высокая устойчивость действия. Она позволяет успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (устомления, противодействия соперника и пр.)
5. Прочность запоминания действия. Навык, если он сформирован и достаточно закреплен, не исчезнет даже при длительных перерывах (научившись ездить на велосипеде, кататься на коньках, человек может выполнять эти действия даже после многолетнего перерыва).

Процесс совершенствования сформированного двигательного навыка бесконечен. Его основная задача – научить ученика свободно владеть навыком в любых условиях. Только в этом случае навык приобретет свою практическую ценность.

Успешное овладение учащимися двигательными действиями возможно при соблюдении последовательности следующих положений:

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению а предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения и существенно замедляет процесс.

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знание формируется на основе наблюдения за показом преподавателем двигательного действия, осмысливанием комментариев, сопровождающих это действие, изучением условий выполнения упражнения. Также важна информация о значении изучаемого двигательного действия для трудовой и спортивной деятельности.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении. Эти представления должны включать:

- 1) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе наблюдения;
 - 2) логический (смысловой) образ, основанный на знании последовательности элементов движения, их целевой направленности и пр.;
 - 3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе мышечных ощущений, возникающих на основе уже имеющихся попыток самостоятельного выполнения учеником двигательного действия.
4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда учащимися освоены все основные подводящие упражнения, сформирована мотивация и необходимые знания.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Двигательный навык формируется постепенно, но неравномерно. В отдельные моменты скорость его формирования может изменяться. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает детали; б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным двигательным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Длительность задержки в развитии навыка обуславливается чаще всего двумя причинами: а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме; б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

3. Закон угасания навыка. Этот закон начинает проявляться, когда длительное время изученное действие не повторяется. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, бывает достаточно нескольких повторений, чтобы он снова возобновился.

4. Закон переноса двигательного навыка. В физическом воспитании проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. Положительный перенос – это когда ранее сформированный навык облегчает и ускоряет формирование нового навыка. Отрицательный перенос – это когда ранее сформированный навык тормозит, затрудняет образование нового.

Основной причиной положительного и отрицательного переносов является наличие или отсутствие структурного сходства в главных звеньях различных техник двигательных действий [32].

4.5. Структура процесса обучения двигательным действиям

В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно. Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого физического упражнения.

Необходимость построения обучения по этапам, причем взаимосвязанным, объясняется тем, что процесс усвоения двигательного действия имеет ту или иную продолжительность, каждый момент которой характеризуется определенным уровнем владения действием: от неумения его выполнять до совершенного владения им. Следовательно, каждый этап обучения будет иметь свои признаки. Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания

Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

- 1) Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
- 2) Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.
- 3) Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
- 4) Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники двигательного действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания наиболее типичными (т.е. имеющими массовый характер) являются следующие ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей и других физических качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие задания.

2. Этап углубленного разучивания

Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

- 1) Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.
- 2) Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
- 3) Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Словесный метод меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет разбег с трех шагов как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.
3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Цель – перевести двигательное умение в навык и сформировать способность применять его в различных условиях.

Основные задачи:

- 1) Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
- 2) Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- 3) Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимального усилия и скорости, экономичности, точности и т.п.)
- 4) Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать стабильный навык.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др. [32].

Контрольные вопросы и задания к главе 4

1. Дайте определение понятию «Физическое упражнение». Почему не все движения, совершаемые человеком, могут называться физическими упражнениями?
2. Какое значение имеют физические упражнения для развития человека?
3. Назовите наиболее известные классификации физических упражнений.
4. Дайте определение понятию «Техника физического упражнения».
5. Проведите анализ техники какого-либо двигательного действия.
6. На какие особенности развития должен обращать внимание учитель физической культуры при обучении детей младшего, среднего и старшего школьного возраста?
7. Дайте определение понятиям «Двигательное умение» и «Двигательный навык». Проведите их сравнительный анализ.
8. Назовите основные закономерности развития двигательного навыка.
9. Опишите основные этапы обучения двигательным действиям. Каковы их главные задачи и результаты?

Рекомендуемый библиографический список

1. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
2. Мызан, Г.И. Физическая культура (теоретические основы): учеб. пособие / Г.И. Мызан, А.С. Дорошенко; под общ. ред. Е.Е. Шокарева. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1998. – 166 с.
3. Психология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 316 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ГЛАВА 5. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры

По отношению к процессу физического воспитания знания могут рассматриваться в двух аспектах:

- как один из компонентов содержания образования, представленный в учебном предмете «Физическая культура» (раздел «Основы знаний»);
- как достояние каждого учащегося, которое он приобретает в процессе обучения и может использовать для достижения целей по сохранению и укреплению своего здоровья, физического самосовершенствования, удовлетворения различных физкультурно-спортивных интересов и потребностей.

Из этого следует, что знания должны представлять собой ведущий компонент содержания в сфере физической культуры. Без освоения теоретического материала невозможно решить задачу образования, составляющего сущность общеобразовательного предмета «Физическая культура».

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств.

Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности школьников и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний. Речь следует вести о педагогически обоснованной системе научных знаний о физической культуре в целом и о практических способах деятельности в этой области.

Важнейшей задачей преподавания и усвоения знаний является обеспечение общего образования в сфере физической культуры, создание у за-

нимающихся целостного представления об этом явлении как элементе общей культуры человека и общества (В.П. Лукьяненко, 2005). Практика показывает, что отсутствие у школьников теоретических знаний по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитания, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой.

Значение теоретического материала обусловлено и тем, что он, хотя и не оказывает прямого и непосредственного воздействия на физическое совершенствование человека, тем не менее, способствует существенному повышению целенаправленности и эффективности процесса физического воспитания.

Одна из особенностей знаний по физической культуре заключается в их высокой степени прикладности. Они призваны помочь учащимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий. Наряду с этим, они также содействуют повышению уровня общей образованности и эрудиции учащихся.

Велика роль знаний в формировании искренне заинтересованного отношения к занятиям физическими упражнениями, в правильном понимании и оценке социальной значимости физической культуры как общественного явления.

Благодаря знаниям инструктивно-методического характера учащиеся получают возможность грамотно, с учетом возможностей и особенностей собственного организма, организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Незаменима роль теоретического материала в деле формирования мотивационно-ценностных ориентаций и убеждений, без которых невозможно действительно эффективное использование средств физической культуры. Качественное освоение теоретического материала, повышая уровень общей образованности и эрудиции, эффективно содействует общему развитию учащихся. Несмотря на такое большое значение, вопросам усвоения теоретического материала по физической культуре в школе долгое время не уделялось должного внимания. В результате до настоящего времени не разработана эффективная и общепринятая методика формирования знаний по этому предмету.

5.2. Знания как компонент содержания физкультурного образования школьников

Знания – один из базовых компонентов содержания физкультурного образования школьников. Без усвоения знаний о закономерностях движений, способах выполнения физических упражнений и тактических действий, принципах судейства, организации и проведения самостоятельных за-

нятий или с группой занимающихся невозможно полноценное овладение двигательными действиями, умениями различного характера. Только на основе знаний деятельность может быть творческой, позволяющей находить эффективные решения в нестандартных ситуациях.

С 2000 г. Министерство образования РФ впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводятся Всероссийские олимпиады школьников. Одной из задач олимпиады является определение уровня овладения учащимися системой знаний в области физической культуры.

В программных документах рекомендуется обучать школьников теоретическим знаниям на уроках физической культуры. Однако эта цель требует к себе серьезного отношения: для полноценного усвоения знаний в программе выделяется не так много времени. В области физического воспитания школьников система специальных знаний характеризуется следующими параметрами:

- объемом входящего в нее теоретического материала;
- составом видов знаний (фактов, понятий, законов, принципов и т.п.), существующих в рамках соответствующей науки и включенных в содержание учебного предмета «Физическая культура».

В.П. Лукьяненко (2005) группирует учебный материал по признаку однородности содержания. Таким образом, весь теоретический материал можно подразделить на группы по уровню сложности и степени прикладности по отношению к конкретным практическим разделам учебной программы:

- фундаментальные знания общетеоретического характера;
- инструктивно-методические знания;
- элементарные и узкоспециальные знания, относящиеся к отдельным видам упражнений.

К первой группе относятся общие вопросы истории, теории и методики физической культуры, физиологии физических упражнений, социологии и т.п.

Ко второй – знания об основах методики организации различных форм занятий физическими упражнениями, основах методики развития физических качеств и обучения двигательным действиям и т.п.

К третьей группе относятся знания об особенностях техники и правилах выполнения конкретных упражнений, судейства соревнований, оборудования и инвентаря, требования техники безопасности, специальная терминология и т.п.

Для усвоения знаний первой группы необходимо использование академической формы занятий (теоретический урок в классе), так как полноценное усвоение физкультурных знаний в условиях других форм малоэффективно.

Для второй группы наиболее соответствующими являются инструктивно-методические занятия, проводимые в форме учебной практики. На этих занятиях учащиеся не просто усваивают методические знания, но и осуществляют попытки их использования на практике, например при составлении и апробировании комплексов упражнений по развитию того или иного физического качества. Здесь же могут проводиться и лабораторные занятия по оценке уровня физического развития, двигательной подготовки и т.п.

Знания из третьей группы могут и должны осваиваться главным образом в процессе собственно практических физкультурных занятий. Эти занятия должны проводиться в форме тренировочных и быть направленными на развитие двигательных способностей, совершенствование техники и т.п.

5.3. Содержание раздела «Основы знаний» в школьной программе по физической культуре

Учебный предмет «Физическая культура» состоит из трех основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (мотивационно-преобразовательный компонент деятельности). Раздел «Знания о физической культуре» в своем содержательном наполнении ориентируется на формирование у школьников физкультурной грамотности, развитие у них интереса к собственному здоровью, потребностей в его укреплении. Отбор учебного содержания здесь осуществляется в соответствии с основными представлениями об основных направлениях познавательной деятельности человека:

- 1) историко-социологические основы физической культуры;
- 2) медико-биологические основы физической культуры;
- 3) психолого-педагогические основы физической культуры.

Конечной целью приобретения знаний является применение их на практике. По степени готовности к этому различают **три уровня усвоения знаний**:

I уровень — является результатом восприятия, осознания смысла (понимания) и фиксации в памяти полученной информации. Проявляется этот уровень в способности обучаемого опознавать изученные объекты, например, виды физических упражнений или воспроизводить некоторую сумму знаний о них (перечислять существенные признаки конкретного упражнения, описывать схему его выполнения и т.п.). На данном уровне усвоения наиболее явно проявляется полнота знаний, измеряемая отношением количества усвоенных сведений к совокупности, предложенной учителем. Для достижения этого уровня вполне пригоден объяснительно-иллюстративный метод обучения, то есть передача учащимся готовых зна-

ний в словесно-наглядной форме. Дидактическими условиями наибольшей его эффективности являются, во-первых, наличие в учебной информации полной характеристики свойств изучаемого объекта; во-вторых, использование словесного изложения в единой системе с показом, демонстрацией и практическими действиями самих занимающихся; в-третьих, применение методов активизации восприятия, осмысливания и запоминания содержания учебной информации (например, предварительное выделение учителем объектов наблюдений при организации показа упражнения).

2 уровень – проявляется в готовности к применению знаний по известному учебному образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях. Подобная готовность оценивается оперативностью знаний, характеризующейся двумя признаками: количеством ситуаций, в которых учащийся способен применять знания (например, использовать пульсометрию с целью определения функционального состояния собственного организма и в покое, и в ходе урока, и при самостоятельных занятиях) и количеством усвоенных способов применения для решения одной и той же задачи (например, регулирование нагрузки изменением количества повторений, длины дистанции, длительности и характера отдыха). Дидактическим условием развития оперативности знаний является ознакомление учащихся с возможно большим количеством ситуаций, в которых могут применяться данные знания, и количеством способов их применения в каждой ситуации. Закрепляются эти знания путем многократного и вариативного повторения. Для достижения второго уровня используется репродуктивный метод обучения, обеспечивающий формирование умения применять знания по образцу.

3 уровень усвоения знаний проявляется в готовности обучающихся к творческому и быстрому применению знаний в новых, незнакомых ситуациях, обусловленных как спецификой применяемых упражнений, так и условиями их проведения, а также особенностями деятельности учеников. Подобная готовность к использованию имеющихся знаний характеризуется умением быстро использовать именно те знания, которые в большей мере соответствуют возникшей ситуации (например, выбирать рациональные тактические действия в ранее не встречавшихся в практике обучаемого соревновательных ситуациях), или конструировать новый способ деятельности (находить новые варианты сочетания элементов в разученной комбинации и т.п.). Дидактическим условием обучения здесь является использование системы проблемно-поисковых заданий, которые заставляют учеников самостоятельно добывать знания, позволяют овладевать элементами познавательно-творческой деятельности. Например, при включении учеников в учебный эксперимент, для выявления назначения лыжных палок им предлагается двигаться по глубокому снегу вначале без палок, потом с палками, а затем сравнить по секундомеру скорость передвижения с палками и без них одного и того же ученика на отрезке укатанной лыжни. На

основе анализа собственных действий и наблюдений за учеником делаются выводы [27].

Проявление качеств знаний обнаруживается в той или иной мере на любом уровне усвоения знаний. Учет признаков проявления качеств позволяет эффективнее формировать знания.

Признаком осознанности знаний на первом уровне усвоения является способность обучаемого разъяснить сущность обозначенного термином понятия (например, что обозначает попеременный двухшажный ход), описать своими словами (преобразующее воспроизведение) схему выполнения действия, извлечь из всей совокупности усвоенных о нем знаний нужные для ответа на поставленный вопрос. На втором уровне усвоения знаний осознанность проявляется в умении обнаруживать собственные ошибки и ошибки в действиях товарища, находить их причины на основе сравнения с заданным образцом. На третьем уровне осознанность проявляется в виде способности самостоятельно использовать знания в соответствии с заданной целью (например, подбирать подводящие упражнения для исправления двигательной ошибки).

Глубина знаний измеряется числом осознаваемых учащимися существенных связей между знаниями, умением обнаруживать эти связи. На первом уровне усвоения знаний признаком глубины знаний является способность ученика обнаруживать прямые связи между двигательной структурой действия и термином, обозначающим его. На втором уровне глубина знаний будет характеризоваться умением осознавать наличие связей между знаниями и двигательным действием, например, о критериях оценки эффективности техники исполнения, о природе возникновения конкретных ошибок. На третьем уровне глубина знаний проявляется в умении раскрывать связи между техникой действия и биомеханическими закономерностями соответствующих движений.

Прочность усвоения знаний выражается в устойчивой фиксации и длительном хранении в памяти знаний и способов их применения, свидетельством чего является способность воспроизводить смысловое содержание полученной информации. Прочность повышается по мере возрастания осознанности и расширения диапазона применения знаний не только в виде словесного воспроизведения, но и воплощение их в практических действиях.

Из сказанного вытекает, что чем выше уровень усвоения и шире комплекс проявляемых знаний, тем в большей мере гарантируется успешность самостоятельного решения различных задач физического воспитания.

Методика формирования знаний должна отвечать ряду требований:

- 1) она должна обеспечивать полноценность усвоения знаний без ущерба для двигательной активности. Это достижимо при органичном сочетании теоретического материала с содержанием практической деятельности;

- 2) используемые формы и методы сообщения теоретического материала должны соответствовать его содержанию и конкретным задачам, стоящим на этом периоде обучения;
- 3) методика должна предусматривать реализацию межпредметных связей, т.е. использование знаний из других областей;
- 4) обязательное использование методов активизации учебно-познавательной деятельности (поисковые, проблемные методы);
- 5) обеспечение оперативного контроля за качеством усвоения знаний [27].

5.4. Использование исследовательского подхода в учебном процессе по физической культуре

Каждый учебный предмет представляет собой педагогически обоснованную систему научных знаний, умственных и практических способов деятельности (навыков и умений, выражающих основное содержание и методы конкретной науки). Основу учебного предмета составляют прежде всего научные знания, детерминированные целью и задачами обучения. «Физическая культура», являясь одной из обязательных дисциплин базисного учебного плана, так же не является в этом смысле исключением. К настоящему времени накоплен богатый социальный опыт в сфере физической культуры, раскрыта ее роль в общественной жизни, значимость для человека. Прежде физическую культуру как вид деятельности связывали в исследованиях с изменением и совершенствованием прежде всего биологической природы человека, поэтому в большей мере вскрывались медико-биологические и педагогические аспекты, связанные с развитием физических способностей, формированием двигательных умений и навыков. Но развитие психологических, социологических, философских, культурологических знаний в последние десятилетия способствовало уточнению представлений о сущности этого феномена.

Сегодня уже можно утверждать, что в качестве ведущего компонента учебного предмета «Физическая культура» выступают не только способы деятельности, но и соответствующие научные знания. Такое положение является принципиально важным, ибо долгое время данный учебный предмет чаще всего рассматривался лишь как некое профилактическое мероприятие, средство оздоровления школьников.

В последние десятилетия ведется активная разработка дидактических основ учебного предмета «Физическая культура». В этой связи можно отметить научные труды Р.Х. Яруллина (2003), В.М. Минбулатова (2004), А.П. Матвеева (2005, 2009), В.П. Лукьянова (2005) и др. Существенно усилилась, по сравнению с имеющейся ранее, именно образовательная составляющая учебной дисциплины.

«Физическая культура» в силу своей специфики значительно отличается от всех других дисциплин. Учебный процесс по физической культуре

связан с воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. В физической культуре используются специфические средства и методы обучения, и сама деятельность учащихся по освоению предмета так же специфична. Для успешного воспитания школьников необходимо, чтобы изучаемые понятия физической культуры становились ценностями. А это становится возможным только тогда, когда они начинают «оживать» во внутреннем мире ученика и пробуждать индивидуальные смыслы.

Образовательный процесс может ориентироваться в двух направлениях: репродуктивная ориентация и проблемная ориентация. В существующей репродуктивной модели учащиеся оказываются мало вовлеченными в образовательную деятельность, поскольку получают знания в уже готовом виде, вынуждены усваивать выводы, уже ранее кем-то сделанные. Учителя часто жалуются на отсутствие у школьников интереса к обучению. Между тем, как известно, переход от «понимания-узнавания» к «пониманию-знанию» и тем более к «понимаю-умению» требует от учащихся серьезных самостоятельных усилий по осмыслению полученной информации. Для того чтобы помочь учащимся овладеть необходимыми навыками заинтересованного и рефлексивного мышления должны быть созданы порождающие их педагогические условия [4].

В педагогической литературе последних лет для характеристики учебной деятельности широко используются понятия «исследовательское обучение», «исследовательская деятельность», «исследовательский метод». По мысли сторонников исследовательского обучения, учебный процесс в идеале должен моделировать процесс научного исследования, поиска новых знаний. Исследовательское обучение понимается как обучение, в котором учащийся ставится в ситуацию, когда он сам овладевает понятиями и подходом к решению проблем в процессе познания, в большей или меньшей степени организованного учителем. Процесс обучения, построенный таким образом, позволяет сделать полученные знания личным достоянием ученика [23; 25]. Кстати заметим, что впервые идею процедуры урока, которая должна строиться как исследовательский поиск, выдвинул Дж. Дьюи в своей работе «Как мы мыслим» (1910). По мысли классика, основаниями для исследовательского поиска служат следующие положения:

- механизм когнитивной работы мышления запускает **проблемная ситуация**, которую нужно упорядочить и превратить в определенную и ясную;
- реализация этой задачи проходит в форме **поэтапного исследования, путем проб и ошибок**;
- регулятивной идеей и результатом такого исследовательского поиска является **хорошее суждение**.

Опираясь на указанные принципы, можно создать базовую схему исследовательской педагогической технологии, состоящей из трех этапов.

Прежде всего, это **этап развития чувствительности к проблематичному**, который включает в себя пробуждение интереса к познавательной деятельности, создание доверительной среды, выдвижение учащимися собственных идей, актуализация имеющихся знаний. Результатом этого этапа является формулировка школьниками вопросов, на которые они хотят получить ответы. Следующий этап – **осмысление контекста проблемной ситуации**, на котором происходит освоение навыков критического мышления, получения новой информации, развиваются умения работать с информацией. Результатом этапа является фиксация школьниками первоначальных пробных суждений. На третьем этапе происходит **совместный рефлексивный анализ**, в результате которого происходит систематизация новой информации, понимание конечного результата, аргументирование «хорошего суждения».

На этапе развития чувствительности к проблематичному педагогу необходимо помнить, что удивление – мощное интеллектуальное чувство, скрытое в любом человеке. Любое исследование начинается со способности увидеть в той или иной ситуации что-то необычное, неоднозначное, способное заинтересовать и увлечь в интеллектуальном поиске. Поэтому важно для вовлеченности учащихся в процесс обучения развивать у них чувствительность к проблематичному. А такая способность предполагает способность удивляться.

Умение задавать вопросы и приводить собственные аргументы, подтверждая их доказательствами, характерно для второго этапа. Здесь необходимо выработать навык выдвижения гипотезы. Именно в форме гипотезы учащиеся впервые осознают новое знание. Также важно для осмысления контекстной ситуации уметь точно формулировать понятия.

Важность совместного рефлексивного анализа трудно переоценить, так как здесь наблюдается совместная мыслительная деятельность педагога и учащегося, расширение и консолидация знаний и отношений [19].

Выделяются следующие этапы учебного исследования:

- 1) первоначальный ориентировочный этап (погружение в окружающую действительность, выделение учебно-исследовательской ситуации, определение задач исследования);
- 2) планирование хода исследования;
- 3) собственно исследовательская деятельность;
- 4) итоговый этап (получение, обобщение, систематизация данных, презентация результатов исследования);
- 5) творческое и самостоятельное применение исследовательского метода.

Однако применение исследовательского обучения необходимо развивать постепенно и здесь ведущая роль должна принадлежать педагогу, который переводит учащихся с более низкого уровня на более высокий. Итак, выделяют три уровня исследовательского обучения:

1 уровень. Преподаватель ставит проблему и намечает метод ее решения. Само решение, его поиск предстоит самостоятельно осуществить учащимся.

2 уровень. Преподаватель ставит проблему, но метод ее решения учащийся ищет самостоятельно (возможен групповой поиск).

3 уровень. Постановка проблемы, отыскание метода и разработка самого решения осуществляются учащимися самостоятельно.

Исходя из вышеизложенного, первоочередной задачей исследовательского обучения является развитие у учащихся умений осуществлять самостоятельный научный поиск.

Организация исследовательского обучения требует в первую очередь овладения учащимися методологией научного поиска, основными методами и методиками исследования. В физическом воспитании чаще всего применяются следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, беседа, интервью, анкетирование, контрольные испытания, тестирование, педагогический эксперимент [19].

В каких видах может осуществляться и быть представленной исследовательская деятельность учащихся в процессе физического воспитания? В сложившейся практике можно выделить следующие виды, применяемые как в урочной, так и во внеурочной деятельности:

- 1) решение ситуационных задач во время урока. (Например: Лена К., выполняя прыжок в длину с разбега, не смогла правильно осуществить отталкивание. Найдите основные причины этого);
- 2) подготовка рефератов;
- 3) подготовка кратких сообщений на уроке;
- 4) анализ собственных спортивных достижений;
- 5) исследование показателей физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 6) исследование параметров техники движений;
- 7) исследование физиологической работоспособности и факторов на нее влияющих.

5.5. Метод проектов

Наряду с исследовательским методом широкое распространение получил метод проектов. Назначение проектирования состоит в разработке какого-либо замысла, плана деятельности, реализация которого предполагает достижение заранее определенного результата. В обучении в самом общем виде метод проектов сводится к тому, что ученики при активной помощи учителя разрабатывают проект, осуществление которого означает выполнение вполне определенного и завершенного цикла учебной деятельности. Преимущества метода проектов заключаются в том, что каждый ученик вовлечен в активный творческий процесс получения новых

знаний, самостоятельно выполняет тот вид работы, который он выбрал сам, участвует в совместной деятельности, в процессе общения. При этом повышается мотивация к изучению предмета, приобретаются умения результативно планировать свою деятельность, исследовательские, коммуникативные умения, навыки целенаправленного действия, формируются различные компетенции, в том числе социальные.

Суть самой идеи использования метода проектов в обучении школьников – стимулировать интерес ребят к определенным проблемам, предполагающим владение некоторой суммой знаний, и через проектную деятельность, предусматривающую решение одной или целого ряда проблем, показать практическое применение полученных знаний. Другими словами – от теории к практике – соединение академических знаний с прагматическими при соблюдении соответствующего баланса на каждом этапе обучения.

В основу метода проектов положена идея, составляющая суть понятия «проект», его прагматическая направленность на результат, который получается при решении той или иной значимой проблемы. Этот результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Чтобы добиться такого результата, необходимо научить детей самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей, способность прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, умения устанавливать причинно-следственные связи. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся – индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени [19].

Умение пользоваться методом проектов – показатель высокой квалификации преподавателя, его прогрессивной методики обучения и развития учащихся.

Выделяют три фазы проектной деятельности:

- проектировочная;
- технологическая;
- рефлексивная.

Первая фаза является наиболее сложной и предполагает последовательное осуществление следующих стадий:

- 1) концептуальная, состоящая в выявлении противоречия, формулировке проблемы, определения целей предстоящей деятельности;
- 2) моделирования;
- 3) конструирования;
- 4) технологической подготовки реализации проекта.

Вторая фаза включает стадии реализации проекта и оформления результатов.

Третья фаза состоит в подведении итогов и включает контроль полученных результатов, их оценку и собственно рефлексию.

Основные требования к использованию метода проектов:

1. Наличие значимой как в исследовательском, так и в творческом плане проблемы, требующей решения.
2. Практическая, теоретическая и познавательная значимость результатов проекта.
3. Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность учащихся.
4. Структурирование содержательной части проекта (с указанием поэтапных результатов).
5. Использование исследовательских методов, предусматривающих определенную последовательность действий:
 - определение проблемы, цели и задач исследования;
 - выдвижение гипотезы их решения;
 - обсуждение методов исследования (наблюдение, опрос, анализ статистических материалов и пр.);
 - обсуждение способов оформления конечных результатов (презентация, защита, творческий отчет, доклад и пр.);
 - сбор, систематизация и анализ полученных данных;
 - подведение итогов, оформление результатов и их представление;
 - выводы, выдвижение новых проблем и гипотез.

Выбор тематики проектов в разных ситуациях может быть разным. В одних случаях учителя определяют тематику с учетом учебной ситуации по предмету, интересов и мотивов учащихся. В одних случаях тематика может касаться какого-либо теоретического раздела школьной программы по физической культуре. В других случаях тематика проектов может быть предназначена для внеурочной деятельности по физической культуре, с целью углубления знаний, а также удовлетворения познавательных и творческих потребностей. Это могут быть такие темы, как «Школа – территория здоровья», «Победим вредные привычки!», «Подвижная перемена», «Спортивная слава школы», «Наш стадион» и т.п.

По продолжительности проекты бывают:

- краткосрочными (для решения небольшой проблемы), которые могут быть разработаны на нескольких уроках;
- средней продолжительности (от недели до месяца);
- долгосрочные (от месяца до нескольких месяцев).

Одним из важных моментов является внешняя оценка результатов проекта. Внешняя оценка (как промежуточная, так и итоговая) необходима, так как позволяет не только отследить эффективность работы и вовремя предотвратить ошибки и сбои, но и мотивировать учащихся на дальнейшую исследовательскую деятельность.

В качестве наиболее значимых параметров внешней оценки проекта выделяют:

- значимость и актуальность выдвинутых проблем;
- корректность используемых методов исследования и обработки полученных результатов;
- активность каждого участника проекта;
- характер взаимодополняемости участников проекта, их взаимодействие;
- глубина проникновения в проблему, привлечение знаний из других областей;
- доказательность принимаемых решений, аргументированность и значимость выводов;
- качество оформления проекта, и его презентации.

5.6. Научное общество учащихся

Как было отмечено выше, учебно-исследовательская деятельность школьников может осуществляться как непосредственно на уроке, так и во внеурочной деятельности.

Исследовательская деятельность школьников	
<p>На уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение исследовательского метода обучения; • некоторые нетрадиционные уроки; • проведение учебного эксперимента; • домашние задания исследовательского характера 	<p>Во внеурочной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • исследовательская практика; • написание выпускной экспериментальной работы; • в образовательных экспедициях; • на факультативах; • работа в школьном научно-исследовательском обществе; • участие в олимпиадах, конкурсах и пр.; • в процессе работы над учебным проектом

Вовлечение учащихся в исследовательскую деятельность в процессе физического воспитания сможет существенно повысить их познавательную активность и интерес к занятиям физической культурой.

Научно-исследовательская деятельность учащихся будет эффективной, если:

- разработанная программа будет учитывать мотивы и интересы учащихся;
- при прохождении отдельных тем будет соблюдаться преемственность;

- средства, методы и формы обучения будут адекватны возрастным особенностям учащихся.

Одной из организационных форм научной деятельности учащихся может выступать факультатив.

5.6.1. Основные этапы научно-исследовательской работы учащихся

В работе учащегося в процессе исследования выделяют четыре основных этапа. На первом, подготовительном этапе, необходимо определить область исследования (история физической культуры, физиология, психология и т.д.). Далее в этой области нужно найти проблему, сформулировать тему и рабочую гипотезу исследования. Затем нужно приступить к сбору разнообразной информации по проблеме исследования.

На втором этапе ученик под руководством учителя определяет структуру исследовательской работы: обозначает актуальность темы, формулирует цель и задачи исследования, подбирает методы и методики.

На третьем этапе учащийся проводит непосредственно исследовательскую работу – анализирует научно-методическую литературу, проводит измерения, наблюдения, опросы и т.п.

На четвертом этапе учащийся обрабатывает и описывает основные результаты исследования.

На заключительном этапе ученик подводит итоги исследования, делает выводы, оформляет текст работы [19].

Результаты исследовательской деятельности учащиеся могут докладывать на научных конференциях, коллоквиумах, семинарах. И в этой связи наиболее подходящей организационной формой является создание научных обществ учащихся (НОУ) на уровне школы, района, края.

Основными целями НОУ являются:

- содействие максимальному раскрытию интересов и склонностей учащихся к научно-поисковой и научно-исследовательской деятельности;
- развитие научного образа мышления и творческого подхода учащихся к учебной и внеурочной деятельности;
- развитие установки учащихся на престижность занятий фундаментальными науками;

1. Формирование общей (правственной, интеллектуальной и др.) культуры учащихся, их научного мировоззрения.

К числу задач, которые решает НОУ в своей деятельности можно отнести:

2. Развитие культуры мышления и исследовательских навыков.
3. Выработка умений и навыков выступать перед аудиторией.
4. Формирование умений вести диалог, задавать вопросы.

5. Развитие способностей оформлять свои мысли, писать доклады.

6. Подготовка к участию в конференциях.

При организации научных конференций школьников необходимо учитывать следующие моменты:

- 1) в теме конференции должна быть отражена актуальная проблема, которую только посредством урочной деятельности решить нельзя;
- 2) уровень сложности конференции должен соответствовать зоне ближайшего развития учащихся. При подготовке научной конференции важно обозначить центральную проблему. В младших классах проблемность аккумулируется в «точках удивления», в средних – в антиномиях (противоречиях), в старших – в парадоксах (невероятное сочетание различных точек зрения).

5.6.2. Формы представления исследовательских работ учащихся

Исследовательскую работу можно представить в различных формах. Наиболее распространены текстовые работы (доклад, стендовый доклад, реферат, литературный обзор, проэкт). Кроме того, исследовательскую работу можно представить в форме компьютерной презентации или видеофильма с текстовым сопровождением.

1. Доклад

Доклад – это документ, содержащий изложение результатов исследовательской деятельности или опытно-конструкторской работы, опубликованный в печати или прочитанный в аудитории. В докладе должна быть отражена новизна и практическая значимость темы, раскрыто ее основное содержание и обоснованы выводы и предложения докладчика.

2. Стендовый доклад

Данная форма доклада принята в современной практике на конференциях как обеспечивающая легкость и концентрированность восприятия содержания. Для каждой исследовательской работы предоставляется стенд размером около 1 кв.м. Материалы, предназначенные для стендового доклада, могут быть предварительно оформлены на листе ватмана и прикреплены к стенду при помощи булавок (кнопок и т.п.). В верхней части стенда помещается название работы и указываются фамилии авторов и научного руководителя.

К оформлению стендового доклада применяются следующие требования:

- 1) наглядность. При беглом просмотре у зрителя должно возникнуть представление о тематике и характере выполненной работы;
- 2) соотношение иллюстративного (фотографии, диаграммы, графики, схемы и т.п.) и текстового материала устанавливается примерно 1:1. При этом текст должен быть выполнен шрифтом, свободно читаемым с расстояния 50 см;

- 3) оптимальность. Количество информации должно позволять полностью изучить стенд за 1–2 минуты;
- 4) доступность. Информация должна быть представлена в доступной для понимания участников конференции форме.

Структура стендового доклада:

- Цель и задачи работы
- Описание сделанного в процессе исследования
- Используемые методы
- Основные результаты и выводы
- Благодарность организациям и специалистам, оказавшим помощь в работе.

3. Литературный обзор

Литературный обзор – это краткая характеристика того, что уже известно об изучаемом явлении из различных источников. В нем указываются направления исследований, которые ведут различные ученые. При подготовке научного обзора следует начинать работу с общего ознакомления – прочитать оглавление и бегло просмотреть содержание источника. Затем при внимательном прочтении источника по главам и разделам необходимо выделить наиболее важные части текста. Далее целесообразно:

- составить план прочитанного материала, в пунктах которого отразить наиболее существенные мысли и идеи;
- выписать из прочитанного текста полные и содержательные цитаты с точными ссылками на источник, указав его выходные данные.

После этого нужно сравнить и сопоставить данную информацию с информацией, полученной из других источников. В заключении важно дать критическую оценку прочитанного и записать замечания, обратив при этом внимание на объективность суждений. В литературном обзоре нужно показать, что его автор знаком с областью исследования по нескольким источникам и способен поставить перед собой исследовательскую задачу. Подготовка литературного обзора помогает исследователю овладеть материалом, обоснованно отвечать на вопросы во время научного доклада.

4. Реферат

Согласно словарю иностранных слов реферат (от лат. *referre* – докладывать, сообщать) представляет собой:

- краткое устное сообщение или письменное изложение научной работы, содержания прочитанной книги и т.п.;
- доклад на какую-либо тему, основанный на обзоре литературных и других источников.

В практике приходится встречаться со значительными расхождениями в требованиях педагогов к работе учащихся над рефератами, их оформлению и процедуре защиты. Прежде всего, учителям нужно помнить, что реферат не является конспектом литературных источников. Жанр этой ра-

боты требует от автора анализа используемой информации и самостоятельных выводов. Ниже отмечены ключевые моменты, которые необходимо учитывать при руководстве работой учеников над рефератами.

5.6.3. Подготовка рефератов

Готовность учащегося к работе над рефератом. Реферат позволяет проверить не только то, насколько учащиеся понимают материал, но и их умение самостоятельно добывать и интерпретировать знания. Поэтому к такой деятельности целесообразно привлекать учеников, склонных к исследовательской деятельности, обладающих аналитическими способностями и критическим мышлением. Безусловно, успешность школьника в работе над рефератом будет обеспечена только в том случае, если он самостоятельно примет решение заняться таким видом деятельности.

Функции учителя при руководстве реферативной работой учащегося. Руководство реферативной работой предполагает оказание учителем помощи в выборе учеником темы реферата, его консультирование в процессе изучения избранной проблемы и оформлении текста. При этом надо заметить, что такая форма внеурочной деятельности учащихся не носит массовый характер – не каждый ученик даже при поддержке педагога способен определиться в выборе темы и постановке проблемы, самостоятельно работать с несколькими источниками информации. Несомненно, учитель должен полноценно руководить работой школьников над рефератами, однако ему следует ограничивать свою активность консультативными функциями. Он может давать рекомендации по содержанию введения и заключения, подбору иллюстративного материала и источников информации по проблеме, оформлению текста и процедуре защиты. Выявить актуальность проблемы, определить структуру работы, сформулировать выводы должен сам ученик.

Структура реферата. Первоначально учащийся готовит развернутый план реферата, в котором определяется его структура и основное содержание по разделам:

- введение;
- основная часть, самостоятельно структурируемая учеником по главам, разделам, параграфам, пунктам и т.д.;
- заключение;
- список литературы;
- приложения (в случае необходимости).

Введение предусматривает, что в его содержании формулируется проблема, описывается ее актуальность, определяются цель и задачи реферата. Объем введения, как правило, не превышает 2–3 страниц.

Каждый раздел основной части реферата должен завершаться логическим выводом, вытекающим из содержания реферируемых источников,

собственной оценкой материала. Кроме того, весь текст должен содержать правильно оформленные цитаты и ссылки.

В заключении подводятся итоги работы, формулируются выводы, обозначаются перспективы решения заявленной проблемы. Объем заключения, так же как и введения, не должен превышать 2–3 страниц.

Список литературных источников следует оформлять в соответствии с действующим ГОСТом. В него включаются, помимо книг, монографий, учебников и учебных пособий, так же статьи из научно-методических журналов и сборников научных конференций, информация из Интернета.

Процедура защиты реферата. Доклад должен быть рассчитан на 5–7 минут. Он готовится в виде отдельного текста. Доклад не должен представлять собой пересказ текста реферата, тем более его чтение. В своем выступлении учащийся обозначает актуальность выбранной темы, цель и задачи работы, останавливается на наиболее значимых моментах и сообщает выводы. Желательно, чтобы учащийся сообщил, насколько значима тема реферата лично для него. После доклада учащемуся задают вопросы.

Оценка реферата. Оценивая реферат, педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержательная часть работы (неординарность темы, глубину постановки проблемы, структурированность работы, актуальность и т.п.);
- оформление (соответствие стандарту, эстетика иллюстративного материала и т.п.);
- качество защиты (насколько свободно учащийся ориентируется в материале, как отвечает на вопросы и т.п.) [19].

Контрольные вопросы и задания к главе 5

1. Докажите вашему собеседнику, что чем больше у детей знаний о физической культуре, тем выше их результаты в овладении двигательными действиями.
2. Знания какого характера образуют содержание теоретического материала по физической культуре?
3. На каких уровнях могут быть усвоены знания?
4. По каким признакам учитель может судить о качестве усвоения учениками знаний о физической культуре?
5. Каким требованиям должна соответствовать методика формирования знаний?
6. Назовите преимущества использования исследовательского подхода в процессе физического воспитания школьников.
7. Назовите основные этапы исследовательской технологии.
8. В каких видах может осуществляться и быть представленной исследовательская деятельность учащихся?

9. Что такое исследовательский проект? Какие проекты могут осуществлять учащиеся в области физической культуры и спорта?

Рекомендуемый библиографический список

1. Оправхата, С.Е. Научно-исследовательская деятельность учителя и учащихся в процессе физического воспитания: учеб. пособие / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманитар. ун-та, 2011. – 114 с.
2. Оправхата, С.Е. Физическая культура в школе: управление качеством: монография / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальнев. гос. гуманитар. ун-та, 2006. – 114 с.
3. Педагогика: учеб. пос. для ст-тов пед. ин-тов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
4. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школьная пресса, 2002.
5. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 кн. / И.П. Подласый. Кн. 1. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2002. – 576 с.
6. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 316 с.
9. Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 10. – С. 12–14.
10. Яруллин, Р.Х. Учебный предмет «Физическая культура» – источник получения школьниками образования по физической культуре / Р.Х. Яруллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 9.

ГЛАВА 6. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. Школьники с 1 по 11 класс имеют 3 урока физической культуры в неделю. На уроке учащиеся получают необходимые знания, умения и навыки, предусмотренные содержанием программы по физической культуре, повышают уровень своего физического развития и физической подготовленности.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями.

6.1. Части урока

Урок физической культуры имеет продолжительность 45 минут и структурно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из частей имеет свое назначение, содержание и продолжительность.

Подготовительная часть урока длится 10–15 минут и предназначена для организации обучающихся, активизации их внимания, подготовке организма к физическим нагрузкам. Она начинается с сообщения о задачах урока, его организации, последовательности прохождения учебного материала. Центральное место в подготовительной части урока отводится функциональной подготовке организма к предстоящей деятельности. Это достигается посредством выполнения комплексов общеразвивающих упражнений. При этом последовательность выполнения упражнений предполагает поочередное воздействие на основные мышечные группы, постепенное увеличение нагрузки. Содержание комплексов физических упражнений условно делят на две части: первая связана со всесторонней активизацией органов и структур организма, усилением деятельности дыхания, кровообращения, обменных процессов; вторая – с усилением функциональной деятельности тех органов и структур, которые будут обеспечивать двигательную активность в последующих физических упражнениях. Если первая часть комплекса может быть относительно постоянной (ходьба, разминочный бег, общеразвивающие упражнения), то вторая – конкретной для каждого занятия исходя из его основных задач (например, разминка для прыжков с места будет отличаться от разминки для игры в волейбол).

Основная часть урока длится 25–30 минут и посвящена решению основных оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Здесь проводится обучение новым двигательным действиям, повторение и закрепление пройденного материала, развитие физических способностей.

Учебно-воспитательный процесс на уроке физической культуры будет протекать более успешно, если соблюдаются следующие методические правила:

1. Изучение нового материала следует проводить в начале основной части урока, когда работоспособность и познавательная активность учащихся повышена.
2. К повторению и совершенствованию изученных приемов и действий целесообразно приступать после изучения нового материала.
3. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения связанные с силой и выносливостью, – в конце.

В соответствии с этими методическими правилами, основную часть урока подразделяют на обучающую и развивающую части. В первой части преимущественно решаются задачи, связанные с обучением двигательным действиям, а во второй – с развитием физических способностей.

Заключительная часть урока длится 3–5 минут и ее основной целью является постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Решение этой задачи является необходимым условием для дальнейшей деятельности учеников. Здесь используют спокойные, малоинтенсивные упражнения (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, игры на внимание и т.п.). Затем учитель подводит итоги урока, дает домашние задания, сообщает о том, чему будет посвящен следующий урок [9].

6.2. Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков физической культуры: вводный урок, урок изучения нового материала, урок закрепления и совершенствования пройденного материала, смешанный (комплексный) и контрольный уроки.

Вводный урок проводят в начале учебного года, четверти или нового раздела программы. На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортивном зале, требования к спортивной форме, проводит инструктаж по технике безопасности и т.п. Так же выясняется степень готовности учащихся к усвоению нового материала. Типичное содержание таких уроков: рассказ, беседа, выполнение учащимися практических заданий (обычно групповых), дающих представление об их подготовленности.

На уроке изучения нового материала основное внимание уделяют ознакомлению учащихся с новыми двигательными действиями с выделением главного, требующего особого внимания. Это осуществляется путем показа и демонстрацией в сочетании со словесными методами, обязательным практическим опробыванием двигательных действий в целом или по частям на основе ранее усвоенных знаний и умений.

На уроках закрепления и совершенствования происходит многократное повторение изученных движений как в стандартных, так и в меняющихся условиях, а так же специальное развитие физических качеств с помощью усвоенных упражнений. Задачи обучения ставятся предельно конкретно с акцентом на совершенствование отдельных компонентов техники. Двигательная активность детей повышается. Широко используется групповой и индивидуальный способы организации учебно-познавательной деятельности учащихся, задания творческого характера по выбору вариантов решения двигательных задач.

Контрольные уроки предназначены для выявления поэтапных и конечных результатов и оценки качества учебной работы по теме или разделу программы. На уроке создаются оптимальные условия для демонстрации каждым учащимся собственных достижений: специальная разминка, опробывание снарядов и мест выполнения упражнений, пробные попытки и т.п. Предварительно учащихся знакомят с критериями оценки, а после выполнения контрольного задания аргументируют выставленную оценку и разъясняют пути повышения успеваемости. Такие уроки организуют в конце четверти, года или по окончанию раздела учебной программы.

Смешанные (комплексные) уроки содержат примерно в равной степени элементы уроков других типов. На такого типа уроках совмещают изучение нового материала с закреплением и совершенствованием уже пройденного [9].

6.3. Способы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры

Знание типологии уроков позволяет учителю выбрать ту организацию урока, которая в наибольшей мере соответствует поставленным задачам.

Методика проведения урока характеризуется преимущественно выполнением требований к размещению учащихся во время занятий, их перемещениям по залу, четкостью и правильностью подачи команд, показа и объяснения упражнений и т.п. Правильное размещение занимающихся на занятиях, характер их действий и перемещений по залу определяются задачами урока, выбором методов их решения.

При **фронтальном способе** организации, когда школьники выполняют одно и то же задание одновременно, класс может располагаться на всей площади зала в несколько колонн или шеренг. Высокорослые ученики

располагаются за низкорослыми, а учитель занимает место в центре перед строем лицом к ученикам.

При **поточном способе** ученики располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания. Учитель в это время должен находиться непосредственно в том месте, где выполняется заданное упражнение (например, около спортивного снаряда). Здесь он может в любое время оказать помощь ученику, выполняющему упражнение, или осуществить страховку.

При **групповом способе** организации деятельности учитель должен в каждой группе выделить старшего ученика (капитана). Сам учитель располагается около того снаряда или станции, где задания наиболее сложные для учеников и требуется его помощь. В то же время он должен видеть всех занимающихся.

При **индивидуальном способе** каждый ученик получает свое задание и выполняет его самостоятельно [9].

6.4. Регулирование физических нагрузок на уроке

Ведущим методом регулирования физических нагрузок на уроке физической культуры является метод строго регламентированного упражнения. Его использование на практике обеспечивает возможность направленно воздействовать физическими упражнениями на функциональную активность органов и структур организма школьников посредством изменения параметров нагрузки и отдыха. На уроках физической культуры параметры нагрузки могут регулироваться посредством:

- а) изменения суммарного количества упражнений;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) увеличения или уменьшения времени и характера отдыха между выполнением упражнений;
- д) применения различного темпа или скорости выполнения упражнений;
- е) увеличения или уменьшения амплитуды движений;
- ж) усложнения или упрощения условий выполнения упражнений (например, ходьба по наклонной гимнастической скамейке) или изменения исходных положений (например, прыжок вверх из полуприседа);
- з) использования при выполнении упражнений различных предметов, оборудования и инвентаря.

Разнообразие возможностей регулировать нагрузку на уроке открывает широкий простор для творческой деятельности учителя. Вместе с тем нельзя во время урока допускать как чрезмерной перегрузки организма, так и «недогрузки». Определяя заранее содержание урока при составлении плана-конспекта, учитель регламентирует величину нагрузки, ори-

ентируясь преимущественно на детей со средним уровнем физической подготовленности. Используя индивидуальный подход, учитель корректирует задания для более сильных или слабых учеников [9].

6.5. Подготовка к уроку

Полноценное решение комплекса педагогических задач урока возможно лишь при тщательной подготовке самого урока, учителя к его проведению и школьников к участию в нем.

В подготовке урока важно определить оптимальный вариант его содержания и построения: подобрать средства и методы обучения, уточнить цели, определить дозировку, распределить время на разные части урока, сопоставить учебный материал с пройденным ранее и т.п. Так же важно заранее оформить место проведения урока: проверить оборудование и инвентарь, наметить расположение снарядов в зале и т.п.

Подготовка учителя предполагает написание конспекта урока, изучение специальной литературы, личную двигательную подготовку, речевую подготовку и т.п.

Подготовка учащихся предполагает предварительное их ознакомление с задачами урока, проверку спортивной одежды, выполнение домашних заданий и т.п.

Немаловажным аспектом при подготовке урока физической культуры является создание санитарно-гигиенических условий его проведения. В спортивном зале необходимо поддерживать чистоту, следить за вентиляцией и освещением, исправностью оборудования [9].

6.6. Оценка и учет успеваемости

Результаты текущего и итогового контроля должны отражать степень освоенности учащимся содержания образовательной программы по физической культуре. В соответствии с этим, оценка учебных достижений школьников осуществляется по следующим критериям:

1. Основы знаний по физической культуре.
2. Владение двигательными умениями и навыками.
3. Уровень физической подготовки.
4. Владение навыками спортивно-оздоровительной деятельности.

Итоговая оценка складывается из совокупности оценок по выше перечисленным показателям.

Оценка «отлично» выставляется ученику, который демонстрирует глубокие знания теоретических основ физической культуры, демонстрирует без ошибок технику изученных двигательных действий, обладает высоким уровнем физической подготовленности, владеет умениями подбора упражнений и оборудования, судейства соревнований по виду спорта.

Оценка «хорошо» выставляется ученику, который допускает небольшие пробелы в знании теории физической культуры, совершает не-

значительные ошибки при демонстрации техники двигательных действий, имеет средний или выше среднего уровень физической подготовленности, в целом владеет навыками организации физкультурно-спортивной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется ученику, который освоил в целом содержание программы по физической культуре, однако имеет существенные пробелы в знаниях, совершает грубые ошибки в демонстрации техники двигательных действий, имеет ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности и слабо владеет навыками организации физкультурно-спортивной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется ученику, который не освоил основное содержание программы по физической культуре: не владеет теоретическими знаниями, не освоил технику двигательных действий, имеет низкий уровень физической подготовки [13].

6.7. Взаимодействие учителя и учащихся на уроке физической культуры с использованием элементов проблемного обучения

Проблемное обучение основано на получении учащимися новых знаний посредством решения теоретических и практических проблем, задач и создающихся для этого проблемных ситуациях.

Проблемное обучение включает несколько этапов:

- 1) осознание общей проблемной ситуации;
- 2) ее анализ, формулировка конкретной проблемы;
- 3) решение проблемы;
- 4) проверка правильности решения.

Выделяют следующие функции проблемного обучения:

- развитие творческих потенций;
- творческое усвоение знаний;
- творческое овладение методами современной науки.

Проблемное обучение обладает рядом достоинств по сравнению с репродуктивным:

- развитие внимательности, наблюдательности, активизация мышления;
- развивает самостоятельность, ответственность и критичность;
- обеспечивает прочность знаний.

В зависимости от состояния фактической обученности учащихся, учебных возможностей школьников и других обстоятельств, учитель может в процессе физического воспитания использовать различные варианты взаимодействия с учащимися. Ниже мы представим три возможных варианта: репродуктивный характер взаимодействия, объяснительно-иллюстративный и с использованием элементов проблемного обучения.

Вариант 1

Репродуктивное взаимодействие

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организация репродуктивной деятельности учащихся: сообщает новые знания, связанные с влиянием физических упражнений на морфо-функциональное развитие организма учащихся, или по другим вопросам курса физической культуры	Репродуктивная учебная деятельность: воспринимают словесную или наглядную информацию учителя, усваивают и воспроизводят его знания
Осуществляет вербально-зрительное воздействие, организуя обучение технике двигательного действия, предусмотренного учебной программой	Воспринимают учебную информацию и выполняют двигательное действие по образцу, т.е. воспроизводят способ деятельности

Вариант 2

Объяснительно-иллюстративное построение взаимодействия учителя и учащихся

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Информирует учащихся о новом знании, новых способах выполнения двигательного действия с применением различных методов и приемов с использованием слов и наглядности	Воспринимают учебную информацию
Объясняет и демонстрирует узловые, важные элементы техники изучаемого двигательного действия	Усваивают важные элементы основы техники изучаемого двигательного действия
Организует осмысливание двигательной задачи и учебной информации о способах ее решения	Применяют различные способы для осознания учебной информации, детализируют сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи
Организует активную учебную деятельность по упрочению правильно усвоенной техники или коррекции искажений в основе техники изучаемого двигательного действия, усиливает контрольно-коррекционную работу, организует двигательную деятельность, чтобы закрепить правильную технику исполнения изучаемого материала	Выполняют учебные задания, сосредоточив внимание на трудных для выполнения моментах, анализируют контрольно-коррекционную информацию, применяют усвоенное двигательное действие в комбинациях физических упражнений (гимнастика), подвижных и спортивных играх или с усложнением привычных условий (легкая атлетика)

Вариант 3

Взаимодействие учителя и учащихся на уроке физической культуры с использованием элементов проблемного обучения

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Ставит перед учащимися в вводной, основной или заключительной части урока проблемную задачу. Например: «На предыдущих уроках мы с вами изучили прыжок в высоту способом «перешагивание». Может ли быть иной способ преодоления планки?»	Воспринимают задачу и активизируют учебную деятельность по поиску способов ее решения
Организует интеллектуально-двигательную деятельность по решению двигательной задачи	Обсуждают возможные варианты решения двигательной задачи
Предлагает продемонстрировать решения поставленной задачи	Выполняют свой вариант решения двигательной задачи
Рекомендует доказать рациональность выбранного способа решения задачи по сравнению с ранее изученным с учетом конкретных условий	Доказывают рациональность или нерациональность способа решения двигательной задачи
Предлагает учащимся определить, в каких конкретных ситуациях целесообразно использовать тот или иной способ решения задачи	Делают выводы и обобщения по сути поставленной задачи

Наиболее важным и трудным, на наш взгляд, в организации проблемного обучения является момент постановки проблемы, ее выбора. На начальных этапах освоения учащимися исследовательского метода ведущая роль в постановке проблемы принадлежит учителю. Выделяются следующие требования к постановке проблемы:

- 1) проблема должна соответствовать потребностям и интересам учащихся;
- 2) учащиеся должны принимать участие в отборе учебных проблем и в разработке плана действий и способов их решения;
- 3) выбранная проблема должна допускать несколько способов решения;
- 4) выбранная проблема должна быть доступной для решения, однако достаточно серьезной, чтобы обеспечить заинтересованность учащихся [19].

Контрольные вопросы и задания к главе 6

1. Сколько раз в неделю проводятся уроки физической культуры в общеобразовательной школе? Какова их продолжительность?
2. Из каких частей состоит урок физической культуры? Чем обусловлено такое деление?
3. Какова продолжительность и целевая направленность каждой из частей урока физической культуры?
4. Назовите основные типы уроков и их предназначение.
5. Какие методические правила должен соблюдать учитель, чтобы урок был успешным?
6. Какие существуют способы организации обучения учащихся на уроках физической культуры? В каких случаях они применяются?
7. Каким образом учитель регулирует физическую нагрузку на уроке?
8. Каким образом учитель осуществляет подготовку к уроку физической культуры?
9. По каким критериям оцениваются учащиеся на уроке физической культуры?
10. Каковы преимущества проблемного обучения по сравнению с репродуктивным и объяснительно-иллюстративным?

Рекомендуемый библиографический список

1. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
2. Матвеев, А.П. Новые подходы к формированию структуры и содержания учебного предмета физической культуры / А.П. Матвеев // Спорт в школе. – 2001. – № 17.
3. Минбулатов, В.М. Школьная физическая культура: предметная дидактика и методика преподавания / В.М. Минбулатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 10–14.
4. Мызан, Г.И. Педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников: учебное пособие / Г.И. Мызан. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1998. – 95 с.
5. Новые государственные стандарты школьного образования. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2004.
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации: Письмо Минобр-азования России от 12.08.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

7. Оправхата, С.Е. Научно-исследовательская деятельность учителя и учащихся в процессе физического воспитания: учеб. пособие / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманитар. ун-та, 2011. – 114 с.

8. Оправхата, С.Е. Физическая культура в школе: управление качеством: монография / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманитар. ун-та, 2006. – 114 с.

9. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации: Справка к коллегии Минобразования России от 23.05.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

10. Перечень учебного спортивного оборудования и методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре для общеобразовательных учреждений России // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

11. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

12. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование личности, способной к реализации своих возможностей, здоровой, социально устойчивой, адаптирующейся, способной вырабатывать и изменять собственную жизненную стратегию – такова подлинная цель современного школьного образования. И физическая культура призвана сыграть в этом деле одну из ведущих ролей. Через свое содержание она создает необходимый фундамент для развития необходимых компетенций, формирования характера и черт личности ребенка.

Повышение требований к качеству школьного образования, в том числе и по физической культуре, вызывает необходимость в более глубокой методической подготовке будущих учителей, расширению их теоретической базы. Возникает потребность в дальнейшем совершенствовании курса теории и методики преподавания школьной физической культуры, который в полной мере отражал бы специфику методики обучения и воспитания на уроках физической культуры, а так же возрастные особенности современных школьников. В то же время он должен углублять и расширять научно-теоретическую и практическую подготовку будущего педагога по физической культуре, дополнять цикл дисциплин предметной подготовки.

В целом, подводя итоги, нельзя сказать, что круг проблем становящейся дисциплины «Введение в теорию и методику обучения физической культуре» плохо очерчен. Однако некоторые проблемы еще слабо представлены, нет их достаточной систематизации.

Прежде всего, необходимо уточнять понятийный аппарат. Изучение любой научной дисциплины начинается с первичного определения ее основных понятий. Это особенно уместно при изучении такой дисциплины как «Введение в теорию и методику обучения физической культуре». Прежде всего, потому, что понятия этой относительно молодой обобщающей дисциплины должны иметь широко интегрирующее значение, но в существующей литературе они далеко не во всем согласуются.

В числе важных можно обозначить так же и проблему формирования у будущих учителей педагогической профессиональной направленности личности, творческого отношения к труду, мотивации на фундаментальную подготовку к воспитательной работе с учащимися средствами физической культуры.

С этих позиций видятся перспективы дальнейшего совершенствования содержания дисциплины «Введение в методику обучения физической культуре».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2–6.
2. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.: ил.
5. Закон РФ «Об Образовании» (по состоянию на 10.03.2003) // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
6. Ланда, Б.Х. Комплексный мониторинг показателей здоровья в аттестации образовательных учреждений / Б.Х. Ланда // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2003. – № 4. – С. 33–40.
7. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как предмет общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2–6.
8. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепции реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
10. Матвеев, А.П. Новые подходы к формированию структуры и содержания учебного предмета физической культуры / А.П. Матвеев // Спорт в школе. – 2001. – № 17.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Минбулатов, В.М. Школьная физическая культура: предметная дидактика и методика преподавания / В.М. Минбулатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 10–14.

13. Мызан, Г.И. Педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников: учебное пособие / Г.И. Мызан. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1998. – 95 с.
14. Мызан, Г.И. Физическая культура (теоретические основы): учеб. пособие / Г.И. Мызан, А.С. Дорошенко; под общ. ред. Е.Е. Шокарева. – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1998. – 166 с.
15. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
16. Новые государственные стандарты школьного образования. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2004.
17. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации: Письмо Минобразования России от 12.08.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
18. О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Письмо Минобразования России от 26.03. 2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
19. Оправхата, С.Е. Научно-исследовательская деятельность учителя и учащихся в процессе физического воспитания: учеб. пособие / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманит. ун-та, 2011. – 114 с.
20. Оправхата, С.Е. Физическая культура в школе: управление качеством: монография / С.Е. Оправхата. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. гуманит. ун-та, 2006. – 114 с.
21. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации: Справка к коллегии Минобразования России от 23.05.2002 // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
22. Педагогика: учеб. пос. для ст-тов пед. ин-тов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
23. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школьная пресса, 2002.
24. Перечень учебного спортивного оборудования и методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре для общеобразовательных учреждений России // Настольная книга учи-

- теля физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
25. Подласый, И.П. Педагогика: новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 2 кн. / И.П. Подласый. Кн. 1. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2002. – 576 с.
 26. Психология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
 27. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
 28. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
 29. Тертычный, А.В. Критерии оценки предложений, связанных с изменением стратегии физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы / А.В. Тертычный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 40–43.
 30. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
 31. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 316 с.
 32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
 33. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования / В.С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 58–61.
 34. Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 10. – С. 12–14.
 35. Яруллин, Р.Х. Базисные основания учебного предмета «Физическая культура» / Р.Х. Яруллин // Педагогика. – 2003. – № 1. – С. 41.
 36. Яруллин, Р.Х. Учебный предмет «Физическая культура» – источник получения школьниками образования по физической культуре / Р.Х. Яруллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 9.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	4
1.1. Понятие о процессе и сущности обучения.....	4
1.2. Специфика и задачи физкультурного образования.....	5
1.3. Развитие образовательной области «Физическая культура» в современной школе.....	8
1.4. Целеполагание в теории и практике преподавания предмета «Физическая культура».....	11
1.5. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура».....	15
Контрольные вопросы и задания к главе 1.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	19
2.1. Понятия «метод», «методический прием», «методика».....	19
2.2. Общие требования к выбору методов обучения.....	20
2.3. Словесные методы обучения.....	21
2.4. Наглядные методы обучения.....	26
2.5. Игровой метод.....	28
2.6. Соревновательный метод.....	31
2.7. Методы строго регламентированного упражнения.....	32
2.7.1. Методы обучения двигательным действиям.....	32
2.7.2. Методы развития физических качеств.....	35
Контрольные вопросы и задания к главе 2.....	36
ГЛАВА 3. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	38
3.1. Принцип сознательности.....	38
3.2. Принцип активности.....	40
3.3. Принцип научности.....	41
3.4. Принцип прочности.....	41
3.5. Принцип доступности.....	42
3.6. Принцип индивидуализации.....	43
3.7. Принцип наглядности.....	43
3.8. Принцип повторности.....	44
3.9. Принцип систематичности.....	45
3.10. Принцип последовательности.....	46
3.11. Принцип постепенности.....	46
Контрольные вопросы и задания к главе 3.....	47
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ	49
4.1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.....	49

4.2. Возрастные особенности школьников.....	53
4.2.1. Особенности развития детей младшего школьного возраста...	53
4.2.2. Особенности развития детей среднего школьного возраста....	55
4.2.3. Особенности развития детей старшего школьного возраста....	57
4.3. Теории обучения движениям.....	58
4.4. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.....	61
4.5. Структура процесса обучения двигательным действиям.....	65
Контрольные вопросы и задания к главе 4.....	68
ГЛАВА 5. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	69
5.1. Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры.....	69
5.2. Знания как компонент содержания физкультурного образования школьников.....	70
5.3. Содержание раздела «Основы знаний» в школьной программе по физической культуре.....	72
5.4. Использование исследовательского подхода в учебном процессе по физической культуре.....	75
5.5. Метод проектов.....	78
5.6. Научное общество учащихся.....	81
5.6.1. Основные этапы научно-исследовательской работы учащихся	82
5.6.2. Формы представления исследовательских работ учащихся....	83
5.6.3. Подготовка реферата.....	85
Контрольные вопросы и задания к главе 5.....	86
ГЛАВА 6. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	88
6.1. Части урока.....	88
6.2. Типы уроков.....	89
6.3. Способы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры.....	90
6.4. Регулирование физических нагрузок на уроке.....	91
6.5. Подготовка к уроку.....	92
6.6. Оценка и учет успеваемости.....	92
6.7. Взаимодействие учителя и учащихся на уроке физической культуры с использованием элементов проблемного обучения.....	93
Контрольные вопросы и задания к главе 6.....	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	98
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	99

Учебное издание

Оправхата Светлана Евгеньевна

**ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ОБУЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Учебное пособие

Отпечатано с авторского оригинал-макета

Дизайн обложки *Е. И. Саморядова*

Подписано в печать 07.02.18. Бумага писчая. Формат 60x80 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 6,2. Тираж 100 экз. Заказ 59.

Издательство Тихоокеанского государственного университета.
680035 г. Хабаровск ул. Тихоокеанская, 136.
Отдел оперативной полиграфии
издательства Тихоокеанского государственного университета.
680035 г. Хабаровск ул. Тихоокеанская, 136.