

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ОСОБЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Михайлова Виталия Николаевича

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
канд. пед. наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Введение

Актуальность. В последнее время особенно остро встает вопрос о путях развития физического воспитания в условиях дефицита двигательной активности, особенно в период пандемии «Ковид 19» в общеобразовательных школах, образовательных учреждениях разного типа - гимназиях, лицеях. Многие ученые, методисты, учителя-практики пытаются выяснить, каким должен быть урок физической культуры и, в частности, урок гимнастики. Прежде всего, этот урок должен пробуждать творчество и учителя, и учащихся. Исключительно важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых упражнений и на основании этого постигали способы овладения различными движениями. Именно в этом заключен путь к самостоятельности, к самосовершенствованию. Необходимо не только обучить школьников тем или иным умениям, но и обязательно научить их учиться.

Другая яркая черта современного урока физической культуры - чётко выраженный индивидуальный подход к учащимся. При этом большое внимание уделяется психическим, интеллектуальным и физическим особенностям каждого школьника.

Современный урок ориентирован не только на двигательную подготовку, но и на физическое развитие.

В числе ведущих тенденций современного урока физической культуры можно отметить усиление его образовательной направленности. Это выражается в увеличении количества специальных знаний и их углублении, причем используются знания по теории и методике физической культуры и из смежных с ней областей.

Большое внимание уделяется также эстетическим аспектам урока - культуре и выразительности движений, выполнению двигательных действий под музыку, внешнему виду учащихся.

Из требований к современному уроку физической культуры не исключена такая вечно актуальная задача, как воспитание у школьников

интереса к занятиям физическими упражнениями. Это предусматривает, в частности, уход от жесткой регламентации урока, повышение его эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания.

Несомненно, каждый урок должен иметь четкую образовательную направленность и способствовать целям воспитывающего обучения. На уроке реализуются задачи, предусмотренные программой по физической культуре. Содержание и методика урока должны соответствовать требованиям программы, возрастным особенностям учащихся и составу занимающихся. При этом должна быть обеспечена логическая связь с ранее пройденным материалом и созданы условия к выполнению новых, более сложных упражнений.

Каждый урок представляет собой относительно законченное мероприятие и является звеном системы уроков. Все уроки между собой взаимосвязаны и направлены на вооружение учащихся необходимыми знаниями, умениями и навыками. На уроке осуществляется двусторонний процесс. С одной стороны -усвоение учебного материала учеником. Соблюдение принципов обучения, применение разнообразных методов обучения и воспитания поможет учителю успешно достигнуть поставленной цели.

По характеру школьного учебного материала (в основной части урока) уроки физической культуры могут быть следующих разновидностей: гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр, борьбы классической, смешанные.

Уроки гимнастики могут строиться полностью или преимущественно на гимнастическом материале программы и вместе с другими типами уроков направлены на решение задач физического воспитания.

Урок гимнастики, как и каждая разновидность урока в школе, имеет свою структуру. Под структурой подразумевается соотношение в строгой

последовательности частей урока, заключенных в определенный промежуток времени (45 минут).

В процессе проведения занятий гимнасты овладевают техникой движений и тренируются в их исполнении для достижения высоких спортивных результатов.

Гипотеза. На уроках и тренировочных занятиях по гимнастике указанные задачи могут успешно решаться только при условии:

- правильно поставленной и ясно сформулированной конкретной задачи каждого урока (занятия);
- полного соответствия средств и методов проведения урока его задачам и особенностям занимающихся;
- логической (последовательной) связи содержания урока с предыдущими и перспективно с последующими занятиями;
- систематического, планового проведения уроков в течение всего учебного года или определенного периода;
- строгой посещаемости уроков занимающимися и постоянстве их состава;
- устойчивости интереса занимающихся к урокам;
- ведущей роли преподавателя (тренера) при квалифицированном проведении им каждого урока (занятия).

Таким образом, каждой форме занятий гимнастикой присущи свои характерные особенности, но одновременно с этим существуют и общие положения, обязательные для всех форм занятий гимнастикой, выражющиеся в определенных требованиях к построению занятий и их проведению.

Объектом исследования является методика проведения уроков гимнастики в современной школе.

Предметом исследования являются методические средства, способствующие совершенствованию урока гимнастики в школе.

Цель работы - изучение и описание методики оздоровительных технологий средствами уроков гимнастики и создание методических рекомендаций к проведению занятий.

Исходя из цели работы, **задачи** формулируются следующим образом:

1) Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме исследования.

2) Описать организационно-методические условия проведения занятий по гимнастике.

3) Провести опытно-экспериментальную работу в 5-х классах МАОУ «Лицей №1» г. Балаково, Саратовской области.

4) Провести анализ экспериментальной работы и сформулировать выводы.

В ходе исследования темы использовались научные методы:

- анализ научной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- диагностические методы;
- педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

Многолетняя спортивная практика показывает, а научные исследования физиологов подтверждают, что при наличии так называемой фазы врабатываемости («разминки») все функции человеческого организма повышают свою работоспособность. Поэтому в любом занятии физическими упражнениями, по какой бы форме оно ни было организовано, как правило, отводится определенное время на «разминку».

Известно так же и то, что процесс образования двигательного навыка (разучивания нового упражнения) идет быстрее и легче, если при этом будут применяться специальные подготовительные упражнения. Наибольшая часть времени в занятиях отводится на выполнение основных упражнений, после которых следуют упражнения, постепенно снижающие нагрузку на организм, и проводятся в ряде случаев специальные меры, ускоряющие процесс

восстановления или повышения работоспособности организма (упражнения на расслабление, теплый душ, растирание и т.д.).

Каждый урок должен быть тщательно подготовлен. Подготовительная работа учителя к уроку является важной стороной его профессиональной деятельности. Независимо от квалификации и педагогического стажа учитель должен отводить ей значительное место. Подготовка к уроку идет по двум направлениям: по каждой теме программы и к конкретному уроку.

Подготовка по теме заключается в ознакомлении учителя с литературой по технике (тактике) изучаемых движений, просмотре программы, фотографий, рисунков, правил соревнований (для квалифицированного судейства спортивных игр на уроке). Затем учитель уточняет задачи и необходимое количество уроков по теме. Если учитель чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен самостоятельно отшлифовать технику его выполнения.

Задачи занятий должны быть конкретны и ясны. Педагог обязан знать цель учебно-тренировочного процесса, конкретного занятия и каждого упражнения в отдельности. Однако четко сформулированные задачи занятий еще не решают вопроса правильной постановки их. Нужно уметь их правильно выбирать в соответствии с условиями проведения занятий.

Правильная постановка задач предполагает:

- соответствие поставленных задач силам занимающихся;
- обеспечение непрерывного повышения физической подготовленности (тренированности) занимающихся;
- последовательную и логическую связи задач данного занятия с задачами предыдущих и последующих занятий.

Гимнастика оказывает весьма разностороннее воздействие на организм. Это обусловлено тем, что в гимнастике возможны любые мыслимые формы движений, любые их комбинации, любые проявления силы, быстроты, ловкости, различные степени интенсивности и продолжительности

упражнений. В разнообразии форм двигательной деятельности воздействия на организм и состоит основная особенность гимнастики, ее основное преимущество перед многими другими видами спорта.

Высокие достижения в этом виде спорта неразрывно связаны с уровнем развития всех физиологических функций занимающихся. Установлено, что даже в видах спорта с узко ограниченной формой движений, например, в беге, необходим высокий уровень общей физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Тем более это необходимо гимнасту.

Недоучет важности развития хотя бы одной из физиологических функций, связанных с мышечной деятельностью, может задержать рост его спортивного результата. У спортсмена-гимнаста должны быть хорошо развиты все скелетные мышцы тела. При этом хорошим развитием мускулатуры следует понимать не только ее внешний рельеф, но и развитие всех свойств, которыми обладают мышцы. Это значит, что все мышцы должны быть способны развивать большое напряжение, высокую скорость сокращения. Амплитуда их сокращения должна быть так же велика, как и

В процессе занятий гимнастикой преподаватель может получить относительное представление о величине физиологической нагрузки по отдельным признакам путем наблюдения за занимающимися.

К таким признакам относятся: темп дыхания, покраснение или побледнение лица, потоотделение, дрожание конечностей, нарушение координации движений.

Такие признаки, как увеличение частоты дыхания, покраснение лица, потоотделение в результате выполнения физических упражнений естественны, нормальны и не являются противопоказанными.

Если же в процессе занятий у занимающегося наблюдается побледнение лица, дрожание конечностей, расстройство координации движений, то подобное внешнее проявление результатов занятий

сигнализирует о чрезмерной физиологической нагрузке, превышающей оптимальные нормы и, следовательно, нежелательной.

Регулировать (дозировать) физиологическую нагрузку в процессе занятий гимнастикой можно изменением:

- содержания упражнений;
- числа повторений;
- способа проведения упражнений.

В процессе развития организма человека происходит неравномерное развитие структур и функций различных его органов и тканей. Значение закономерностей этого развития имеет весьма существенное значение для рационального построения физического воспитания людей различного возраста. Теоретическое и прикладное значение эволюционного подхода в физиологии было сформулировано Л.А. Орбели. Он подчеркивал роль не только социальной, но и природной среды. Без должного внимания к этим условиям невозможно рациональное физическое воспитание. Педагогу необходимо учитывать возрастную ступень эволюции функций, на которой находятся его ученики, поскольку каждая фаза возрастного развития неповторима в жизни человека и требует соответствующего подхода к методам и средствам обучения.

В процессе проведения занятий гимнасты овладевают техникой движений и тренируются в их исполнении для достижения высоких спортивных результатов.

На уроках и тренировочных занятиях гимнастикой указанные задачи могут успешно решаться только при условии реализации правильно поставленной и ясно сформулированной конкретной задачи каждого урока (занятия), а также полного соответствия средств и методов проведения урока его задачам и особенностям занимающихся. Так же и необходима логическая (последовательность) связи содержания урока с предыдущими и перспективно с последующими занятиями; систематического, планового проведения уроков в течение всего учебного года или определенного периода

и строгой посещаемости уроков занимающимися и постоянстве их состава. Уроки останутся не действенными, если учитель в своей работе не поддерживает устойчивость интереса занимающихся к урокам.

Таким образом, каждой форме занятий гимнастикой присущи свои характерные особенности, но одновременно с этим существуют и общие положения, обязательные для всех форм занятий гимнастикой, выражающиеся в определенных требованиях к построению занятий и их проведению. В результате проведённого анализа специальной литературы, мы определили **объект исследования**, как методику проведения уроков гимнастики в современной школе. Предметом же исследования выступили методические средства, способствующие совершенствованию урока гимнастики в школе. Исходя из вышеуказанных положений, целью нашей выпускной квалификационной работы явилось изучение и описание методики оздоровительных технологий средствами уроков гимнастики и создание методических рекомендаций к проведению занятий.

Исходя из цели, задачи, формулированные в настоящей работе, определяются следующим образом:

- 1) Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме исследования.
- 2) Описать организационно-методические условия проведения занятий по гимнастике.
- 3) Провести опытно-экспериментальную работу в 5-х классах МАОУ «Лицей №1» г. Балаково, Саратовской области.
- 4) Провести анализ экспериментальной работы и сформулировать выводы.

В ходе исследования, нами использовались такие научные методы, как: анализ научной литературы; педагогическое наблюдение; диагностические методы и методы педагогического эксперимента.

Данные педагогические исследований проводились в МАОУ «Лицей №1» г. Балаково, Саратовской области в пятых классах «а», «б» и «в», из

которых только последний класс занимается спортом, кроме уроков физкультуры. Эксперимент проводился в период с сентября 2020 по декабрь 2020 года. Основные данные, характеризующие подвижность сердечно-сосудистой системы, были взяты и обработаны в ноябре 2020 года.

Общее количество испытуемых составило 80 человек. Был использован метод пульсометрии: пульс каждого учащегося измерялся в течение 10 секунд и умножался на 6, чтобы выяснить ЧСС в минуту. Путем математических вычислений были найдены *средняя арифметическая **M** и средняя ошибка **t***.

Объективные результаты занятий, которые могут быть выражены: улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улучшением антропометрических показателей, овладением конкретными двигательными навыками, являлись могучим фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям гимнастикой.

Правильная, с точки зрения методики преподавания и отзыва коллег постановка задач и правильная методика занятий (соответствующая составу занимающихся и условиям проведения занятий) обеспечивала неуклонный рост всех перечисленных показателей, а вместе с тем и высокий интерес занимающихся к занятиям.

Уроки по физической культуре сопровождались такими методическими приёмами, как требовательность преподавателя к занимающимся и объективная оценка результатов.

Чем требовательнее было отношение к занимающимся, тем выше их интерес к занятиям. Ошибки в выполнении упражнений, нарушения дисциплины занимающимися не проходили «мимо» внимания и корректировались по ходу проведения уроков.

Основным мотивом, побуждающим ученика к занятиям гимнастикой, являлось достижение намеченной цели: улучшение здоровья, всестороннее физическое развитие, приобретение конкретных качеств и навыков.

Руководство действиями ученика со стороны учителя, обеспечивала достижение намеченной цели. Чем больше уделялось внимание ученику и чем действеннее было это внимание, тем вернее и быстрее ученик достигал цели. Подобное руководство действиями ученика не исключало инициативы последнего, а направляло ее по нужному руслу.

С этим вопросом тесно связан вопрос оценки действия ученика. Оценка, на наш взгляд была объективной, так как преподаватель обязан анализировать действия ученика, так как результат упражнения в большинстве случаев определяется качеством его выполнения, трудно поддающимся самоанализу.

Надо иметь в виду, что начинающие занимаются гимнастикой выполняли даже самые простые и легкие упражнения далеко не образцово. В этих случаях рекомендуется не делать оценки выполнения упражнений в целом (так как оценка будет отрицательная, могущая снизить интерес занимающихся к занятиям), а ставить перед занимающимися более узкую задачу и оценивать ее выполнение.

Ученики, при определенном усилии успешно решали эту задачу, получив объективное одобрение преподавателя и сохранив определенный интерес к занятиям. Например, разучивается прыжок, согнув ноги через коня с ручками. Занимающийся поздно толкается руками о ручки, не прогибается в полете, теряет равновесие при приземлении. Преподаватель обращает внимание занимающегося на толчок руками о ручки и после объяснений и указаний, как это делать, предлагает ему при следующей попытке устраниТЬ эту ошибку. Занимающийся решал эту задачу, хотя по-прежнему не прогибался в полете и по-прежнему терял равновесие при приземлении. Объективно, на наш взгляд оценив это действие ученика хорошим и ставили ему в этом упражнении новую задачу, к выполнению которой ученик приступает с повышенным интересом и старанием.

На уроках гимнастики №№ 1,2,8,9,15 конспекты, которые приведены в приложениях к работе, было проведено хронометрирование. Показатели

частоты сердечных сокращений (ЧСС) были сняты у следующих классов, с использованием показателя среднеарифметических данных:

- В класс (урок №1) занимается спортом;
- А класс (урок №2) не занимается спортом;
- В класс (урок №8) занимается спортом;
- Б класс (урок №9) не занимается спортом;
- А класс (урок №15) не занимается спортом.

По результатам проведения тестирования по пульсометрическим показателям, было выявлено, что у всех учащихся типичные кривые изменения ЧСС во время урока физкультуры. ЧСС у школьников, занимающихся спортом (см. рис. № 3-5 приложения 1), в подготовительной части возрастает менее существенно, чем у не занимающихся спортом (рис. № 1-2 приложения 1). В основной части урока при решении поставленных задач ЧСС достигает своей наивысшей точки и незначительно уменьшается к понижению. В заключительной части происходит резкое снижение ЧСС исходного уровня.

После проведенной пульсометрии и её ранжирования по результатам, у Чадина И. (таблица 1 приложения) пульс очень высокий (после бега он достигает 180 ударов в минуту). Чтобы приблизить его к норме, ученику был дан совет сбросить лишний вес путем нормализации питания, утренней гимнастики, повышения двигательной активности. Через 2 недели после повторного замера пульс составил: в покое - 75 уд/мин, после бега - 165-155 уд/мин.

Так же, индивидуальная выборка результата пульсометрии у Кочеткова А. (таблица 2 приложения), пульс после нагрузки незначительно повышен. С ним проведена беседа «О влиянии спорта на организм человека». При повторном определении пульс пришел в норму.

Судя по результатам (таблица 3 приложения), Баландин Р. является ведущим на занятиях физкультурой. Кроме того, он посещает спортивную секцию по волейболу. Хотелось бы, чтобы и в дальнейшем он хорошо и

серьезно относился к физкультуре и спорту, и не терял свою физическую форму. У Щербакова С. (таблица 4 приложения) ЧСС, судя по графику, в покое и в движении нормальный, Чугунов М. же (таблица 5 приложения) находится в числе лучших игроков, но временами пропускает занятия из-за загруженности домашними заданиями по основным школьным предметам. Чтобы он окончательно не бросил посещать секцию по волейболу, ему было рекомендовано составить распорядок дня, благодаря которому данный ученик стал лучше справляться с учебой и, собственно, перестал пропускать тренировки по волейболу.

Выводы

Вводные уроки обычно проводятся последними уроками, когда работоспособность у детей понижается;

Уроки изучения нового материала - первыми, вторыми или третьими уроками, потому что в это время повышается работоспособность и объем переработанной информации;

Уроки совершенствования (если, конечно, так они стоят в расписании), обычно проводятся последними, так как к концу учебного дня работоспособность понижается;

Уроки комбинированные ставятся, по возможности, вторыми - третьими уроками, когда работоспособность у учащихся повышена;

Зачетные уроки проводятся лишь в том случае, если класс подготовлен физически и технически. Прием зачета лучше осуществлять тогда, когда физкультура в расписании стоит вторыми или третьими уроками, так как именно в это время у детей повышается работоспособность.