

Отзыв

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса
института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Кондюрина Ильи Владимировича

«Повышение эффективности подготовительной части урока по физической культуре в общеобразовательной школе»

Илья Владимирович с 1-го курса заявил о желании проводить исследования в рамках школьного образования.

Ильей Владимировичем Кондюриным за время обучения по программе бакалавриата проведены все необходимые исследования в рамках избранной темы.

Глава 1 выпускной квалификационной работы затрагивает компоненты профессионализма учителя по физической культуре в школе, содержание и методику проведения занятий по физической культуре и особенности двигательной активности школьников.

Глава 2 описывает организацию исследования и применявшиеся для исследования методы.

В главе 3 **Илья Владимирович** представил результаты анализа форм и методов подготовительной части урока, теоретическое обоснование педагогического эксперимента и собственно его результаты.

Завершает работу заключение. Представлен библиографический список, содержащий 100 источников.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина **Кондюрина Ильи Владимировича** на тему **«Повышение эффективности подготовительной части урока по физической культуре в общеобразовательной школе»** является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики борьбы



Д.А. Завьялов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялов Дмитрий Александрович
 дата выгрузки: 10.06.2016 14:17:18
 пользователь: biopedagoq@yandex.ru / ID: 185906
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 21
 Имя исходного файла: Дипломная работа Кондюрин И.В..docx
 Размер текста: 1117 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 161215
 Слов в тексте: 18622
 Число предложений: 823

Информация об отчете

Дата: Отчет от 10.06.2016 14:17:18 - Последний готовый отчет
 Комментарии: не указано
 Оценка оригинальности: 62.91%
 Заимствования: 37.09%
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 62.91%
 Заимствования: 37.09%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Имя
6.42%	[1] Глава 5 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ - Руководитель программы доктор педагогических наук, профессор Ю. Д. Железняк Рецензенты:...	http://rud.exdat.com	раньше 2011 года	Модуль Интер...
5.92%	[2] Лекции по физической культуре Fiercest (1/2)	http://fiercest.ru	24.04.2016	Модуль Интер...
4.94%	[3] Глава I - Лекции по физической культуре - 1.doc	http://qendocs.ru	раньше 2011 года	Модуль Интер...

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

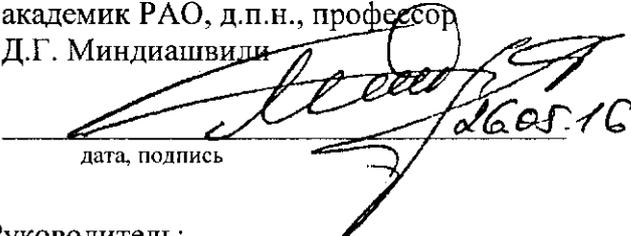
КОНДЮРИН ИЛЬЯ ВЛАДИМИРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ЧАСТИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили


26.05.16
дата, подпись

Руководитель:
д.п.н., профессор Д.А. Завьялов

23.05.16

дата, подпись

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Кондюрин И.В.

20.05.16

дата, подпись

Оценка ОТЛИЧНО
прописью

Красноярск
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Литературные исследования проведения подготовительной части урока физкультуры	5
1.1. Методика воспитания школьника.....	6
1.2. Двигательная активность школьника.....	19
1.3. Урок физической культуры в школе.....	26
1.4. Профессионализм учителя по физической культуре...	44
Выводы по главе 1.....	52
Глава 2. Организация и методы исследования	
2.1. Организация исследования.....	55
2.2. Методы исследования.....	56
Глава 3. Экспериментальное обоснование повышения эффективности подготовительной части урока по физической культуре в общеобразовательной школе	
3.1. Анкетные исследования по определению форм и методов подготовительной части урока по физической культуре	57
3.2. Выявление форм, методов и средств путем подбора упражнений.....	67
3.3. Результаты педагогического эксперимента по повышению эффективности подготовительной части урока	80
Заключение по 3 главе	91
Заключение	92
Библиографический список	93

Введение

Актуальность: физическая культура - это система укрепления здоровья и развития физических способностей людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены.

Главнейшее место в физической культуре занимает система физического воспитания. В процессе него разрешаются задачи укрепления здоровья, гармонического развития физических качеств, формирования и совершенствования двигательных навыков и спортивного мастерства, развитие черт нравственности, здоровых эстетических вкусов и привития гигиенических знаний и навыков.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, т.е. специальные движения и более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием как по содержанию, так и по форме.

В практике физического воспитания физические упражнения применяются в виде гимнастики, различных видов спорта, игр.

Объект исследования: учебный процесс в средней общеобразовательной школе.

Предмет исследования: совершенствование подготовительной части урока по физической культуре.

Цель исследования: усовершенствовать подготовительную часть урока по физической культуре в школе путём подбора интересных упражнений и повысить её эффективность их правильной дозировкой и последовательностью.

Задачи исследования:

1. Провести подбор и анализ научно-методической литературы и выявить современную систему проведения подготовительной части урока по физической культуре.

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы организации подготовительной части урока по физической культуре.

3. Разработать и внедрить в учебный процесс по физическому воспитанию специальные упражнения для повышения эффективности подготовительной части урока.

4. Выявить эффективность применения данных упражнений.

Гипотеза исследования: мы предположили, что включение в учебный процесс

школьников специальных упражнений позволит повысить эффективность подготовительной части урока по физической культуре.

Научная новизна нашей работы заключается в совершенствовании подготовительной части урока по физической культуре за счёт подбора средств и методов её организации.

Практическая значимость: усовершенствована подготовительная часть урока по физической культуре в школе путём корректировки её содержания.

В работе применялись следующие методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольные упражнения.
6. Статистическая обработка результатов исследований.

Глава 1. Литературное исследование подготовительной части урока по физической культуре

По теме «Совершенствование форм и методов проведения подготовительной части урока» нами набрано 100 литературных источников. Исследованные нами источники мы разделили на 4 раздела (рис. 1.)

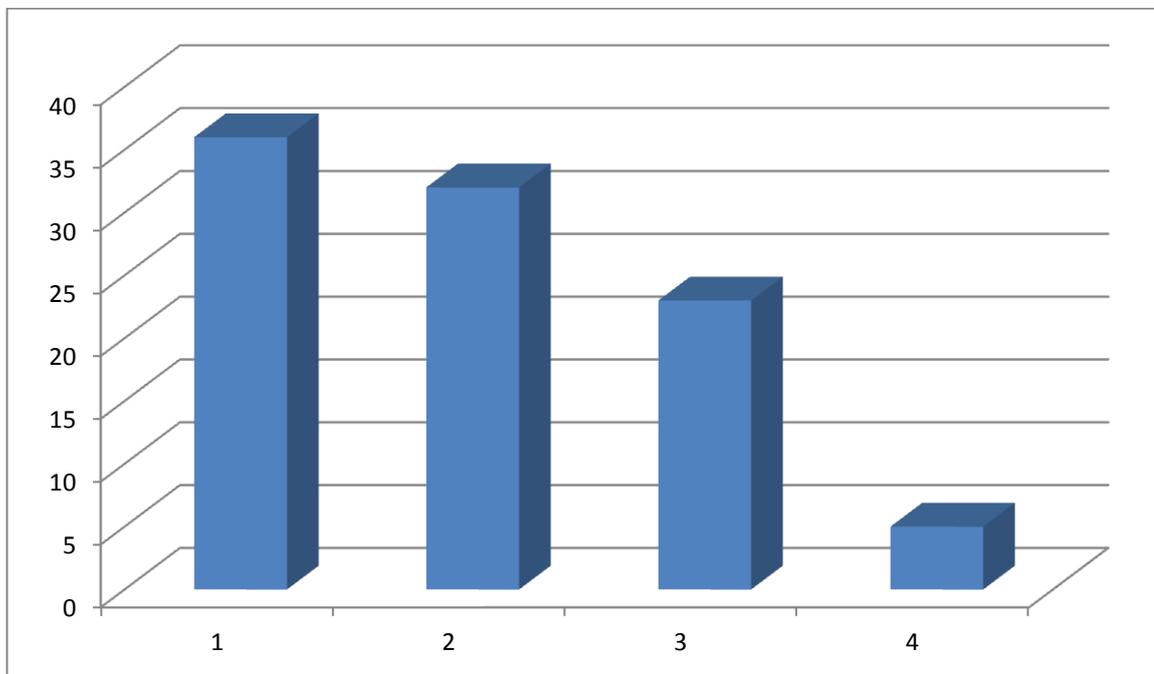


Рис. 1. Распределение литературных источников по разделам: 1- Двигательная активность школьника 2- Урок физической культуры в школе 3- Методика воспитания школьника 4- Профессионализм учителя по физической культуре.

Из рисунка видно, что освящение этих вопросов было не равномерным. Наибольшее количество источников мы обнаружили по вопросу «Двигательная активность школьника» в 36 источниках. Меньшее распространение получил вопрос «Урок физической культуры в школе» в 32 источниках. Вопрос «Методика воспитания школьника» в 23 источниках. Вопрос «Профессионализм учителя по физической культуре» представлен в 9 источниках.

1.1. Методика воспитания школьника

Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в

соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.). Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями [22].

В норме физическое воспитание — многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса. В первой многолетней стадии это в основе своей общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях и школах, в семье, физкультурно-спортивных и других организациях. В следующих многолетних стадиях процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста. Однако и в этих стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том смысле, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, всегда должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно-воспитательных позиций, и строиться в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями [22].

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается все содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику [22,76].

Методика уроков физического воспитания. Специфической особенностью проведения уроков физического воспитания является их организационная сторона, в том

числе учет естественных условий местности для уроков, проводимых на открытом воздухе. Значение и особенности работы. Школа полного дня — это школа нового типа, обеспечивающая тесное единство всех сторон коммунистического воспитания учащихся в соответствии с их индивидуальными интересами [25].

Ее главная задача — максимально использовать материальные и организационно-педагогические ресурсы школы, возможности микрорайона, семьи и общественности. Подобная школа дает возможность построить режим, учитывающий семейную ситуацию и индивидуальные особенности каждого школьника, удовлетворить многообразные их интересы. Речь идет о принципиально ином характере всего уклада жизни школы, сочетающем педагогическое руководство с самодеятельностью учащихся, привлечение родителей к участию в школьных делах (в частности, в качестве руководителей кружков, спортивных секций, туристических клубов и т. п.) [25].

Школы полного дня требуют более совершенного материального обеспечения: наличия специальных комнат для игр, дневного сна (для шестилеток) и клубных занятий, индивидуальных кабинетов в библиотеке, спортивных залов, бассейна, мастерских с современными станками и компьютерами [25].

Возникновение и развитие систем физического воспитания определяется потребностями общества и отдельных лиц и обуславливается уровнем развития материального производства, социальными представлениями о целях, задачах, средствах и методах физического воспитания [27].

В процессе развития общества накопление практического опыта и научных знаний в различных областях, в т.ч. и в области физической подготовки человека к жизнедеятельности складываются две взаимосвязанные системы мероприятий, направленных на решение вопросов о физическом воспитании: система физических упражнений и методов их применения, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека и система организационных мероприятий, определяющих и регламентирующих развитие физического воспитания в стране, обществе [27].

Под социальной системой физического воспитания понимается совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих и контролирующих

физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, целей и принципов осуществления физического воспитания в стране [27].

В основе системы физического воспитания как педагогического процесса, направленного на изменение в нужном направлении физических возможностей человека, лежит использование биологического явления упражняемости как свойства точной, конкретной, морфологической, функциональной и психологической адаптации человека к виду и характеру повторяющейся деятельности (физической, умственной) [27].

Под педагогической системой понимается система физических упражнений, методов их применения, форм занятий, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека. Социальная система физического воспитания обеспечивает функционирование педагогической системы, эффективность реализации которой в значительной степени зависит от рационального построения, содержания дееспособности первой [27].

Данная зависимость позволяет их объединить в общую структуру системы физического воспитания, т.к. достижения цели физического воспитания конкретного человека или группы людей (школьников, студентов) определяются социально-экономическими условиями общества, программно-нормативными и организационными основами построения обязательного процесса физического воспитания в учебном заведении, а также доступностью физкультурных занятий популярными видами двигательной активности в свободное время. Обобщенное понятие "система физического воспитания" подразумевает совокупность социальных и педагогических подсистем, функционирование которых основано на общих закономерностях и направлено на достижение цели физического воспитания [27].

Краеугольным камнем в этой системе является специфическое средство физического воспитания - физическое упражнение, которое определяет две стороны процесса - обучение физическим упражнениям и развитие физических качеств. Это обуславливает использование общих и специальных методов обучения (рассказ, показ, целостное выполнение, расчлененное и т.д.), повторения упражнений (непрерывный, прерывный и т.д.), чередования нагрузки и отдыха при выполнении упражнений, формы, в которой будет проводиться занятие (урочная, неурочная и т.п.), построения процесса физического воспитания согласно целям и задачам, включающего систему занятий, их

кратность, цикличность, педагогический контроль, обеспечивающий управление процессом физического воспитания [27].

Физическая культура, рассматриваемая в деятельном аспекте, включает ряд процессуальных форм, т. е. Системно упорядоченных процессов целесообразно-направленного использования слагаемых физической культуры. Важнейший и наиболее распространенный из таких Процессов — процесс физического воспитания. Как указывает его наименование, это один из видов воспитания в широком смысле понятия «воспитание». Хотя последнее понятие («воспитание») нередко почему-то неоправданно суживают, ограничивая лишь духовным (нравственным, интеллектуальным, эстетическим) воспитанием, Довременная, да и не только современная, педагогика признает, что это понятие относится к любому виду, представляющему собою процесс целенаправленного систематического воздействия на развитие индивида (как духовное, так и физическое), осуществляемое в соответствии с педагогическими закономерностями [37].

Физическое воспитание, несомненно, представляет один из основных специфических видов воспитания, Специфика этого вида воспитания заключается главным образом в том, что его определяющее содержание обеспечивает направленное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также направленное воздействие на развитие индивидуальных физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей, причем на этой основе обеспечивается и содействие развитию личности. Имея в виду различные слагаемые этого специфического содержания физического воспитания, в нем различают две стороны: обучение двигательным действиям (что иначе, более широко, называют] физическим или физкультурным образованием) и воспитание физических качеств индивида в единстве с базирующимися на них двигательными способностями. Ясно, что в целостно отлаженной системе воспитания специфическое содержание физического воспитания органически связывается с интеллектуальным, нравственным и эстетическим воспитанием. В такой сопряженности физическое! воспитание приобретает значение одного из главных факторов становления и всестороннего развития личности [37,77].

Итак, применяя термин «физическое воспитание», мы будем подразумевать педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов

физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которого формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженными двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности!. К этому следует добавить, что выражение «педагогически упорядоченный процесс» не всегда означает, будто этот процесс во всех случаях разворачивается только под прямым руководством специалиста-педагога. При определенных условиях физическое воспитание может происходить и в силу самоактивности индивида, если он способен самостоятельно реализовать педагогически выработанные принципы регулирования этого процесса. В таком случае: правомерно говорить о физическом самовоспитании [37].

Есть ряд разновидностей физического воспитания,! Важнейшая из них — базовое физическое воспитание которое охватывает в первую очередь подрастающее поколение, разворачиваясь в дошкольных, школьных общеобразовательно-воспитательных и аналогичных учреждениях. Эта фундаментальная разновидность физического воспитания призвана обеспечивать формирование основного фонда нужных в жизни двигательных умений и навыков в единстве с оптимизацией развития всех жизненно необходимых физических качеств и сопряженных ними способностей человека, предупреждать нарушения здоровья и содействовать его упрочению. Иными распространенными разновидностями физического воспитания являются физическая подготовка, физкультурно-кондиционная тренировка и спортивная тренировка в Активно двигательных видах спорта. Они имеют во многом тождественное содержание, но и отличаются друг от друга в определенных отношениях [37].

Эффективность усвоения общеразвивающих упражнений определяется прежде всего качеством их выполнения. Если учитель подходит к изучению данной группы упражнений творчески, проводит комплексы, исходя из поставленных задач, добивается правильного их выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность учащихся, то обучение будет не только успешным, но и интересным [39,78].

Актуальная проблематика обобщающих исследований в сфере физического воспитания и спорта; определяющие черты методологии исследований в этой сфере,

ведущая роль в ней общенаучных интегративных подходов (историко-логического, диалектического, системного, теоретико-моделирующего и других); сочетание в исследовании закономерностей физической культуры, спорта и физического воспитания; логико-познавательных, экспериментальных, инструментальных, математических и других методов [47].

Средства и методы физического воспитания. Оптимизация форм и содержания двигательной активности как важнейшего специфического фактора направленного воздействия на морфофункциональные свойства организма в процессе физического воспитания, нормирование динамики нагрузок, сопряженных с выполнением физических упражнений, и управление ими в плане увеличения функциональных возможностей организма и оздоровительного эффекта физкультурно-спортивных занятий [47].

Концепция использования в физическом воспитании факторов «искусственной управляющей среды» (в частности, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования), ее теоретическое и практическое значение в повышении эффективности физкультурно-спортивных занятий [47,78].

Теория и методика развития физических качеств и сопряженных с ними способностей. Возможности направленного воздействия на физическое развитие человека и закономерности оптимизации воздействующих факторов (физических упражнений и др.) в процессе физического воспитания и спортивной подготовки при обеспечении морфофункциональных перестроек, связанных с развитием различных физических качеств, повышением уровня функциональных возможностей организма [47].

Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Современная теория структуры урока, тренировочного занятия и других форм занятий физическими упражнениями. Проблемы оптимального построения целостной системы физкультурно-спортивных занятий. Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Научно-прикладные аспекты совершенствования средств, форм и методов физического воспитания дошкольников, усиление действенности физической культуры в их жизни (в дошкольных общеобразовательных учреждениях и семье) [47,79].

Совершенствование курса физического воспитания в школе, комплексное построение системы урочных и внеурочных форм физкультурно-спортивных занятий

учащихся школьного возраста в условиях возрастания опасности гиподинамии и необходимости профилактики нарушений здоровья. Профилирование физического воспитания в средних специальных учебных заведениях различного типа (в том числе и в спортивных спецшколах [47]).

Ответственность за правильную постановку физического воспитания в школе возлагается на директора, который лично или через своего заместителя по учебно-воспитательной работе направляет и контролирует всю работу по физическому воспитанию в школе, проводимую учителями и пионервожатыми [50,79].

Известно, что исторически физическая культура стала объектом углубленного научного познания значительно позже, чем ряд других сторон культуры. Это, конечно, не значит, что развитие физической культуры до последнего времени вообще не было связано с формированием системы специальных знаний, но, формируясь, они долгое время имели преимущественно эмпирический характер. По мере того как ширилась практика физкультурного движения и физическая культура становилась все более значимым явлением в жизни общества, обострялась потребность в ее научном осмыслении, одновременно возрастали и реальные возможности для этого [23].

Становление различных разделов системы научных знаний о физической культуре шло не синхронно. Пожалуй, в большинстве стран намного раньше других разделов этой системы сложились знания об основах физического воспитания. Этому способствовало в первую очередь то обстоятельство, что физическое воспитание было и остается основной формой направленного использования физической культуры в общей системе образования и воспитания подрастающих поколений. Возникшая на основе такой практики теория физического воспитания развивалась в непосредственной связи с педагогикой и уже довольно давно сформировалась как относительно развитая научно-прикладная дисциплина педагогического характера, о чем уже говорилось в предыдущих статьях настоящих очерков [23].

Успешнее проведение уроков возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные учителя не могут пренебрегать этим условием [24].

Для обеспечения готовности к уроку необходимо: а) определить его содержание, соответствующие организационные мероприятия, а также структуру занятия; б)

составить конспект; в) привести себя в состояние готовности к работе; г) подготовить к участию в работе своих помощников; д) подготовить места для занятия; е) проверить состояние оборудования, учебного инвентаря и др [24].

Другой, по общему признанию, довольно развитой отраслью обобщающих научных знаний в сфере физической культуры является в настоящее время теория спорта. Катализатором ее ускоренного развития, особенно в последние десятилетия, оказался стремительно прогрессирующий спорт высших достижений. Он стал своего рода гигантской естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиске новых путей выявления и максимального развития человеческих возможностей [23].

Полученные результаты в первичном исследовании свидетельствуют о том, что показатели умственной и функциональной работоспособности, а также и уровень физической подготовленности учащихся требуют адекватного их повышения и совершенствования, отвечающие современным возросшим требованиям интеллектуально социального характера содержания обучения и соответствующего здоровья во всех типах образовательных учреждений [40,80].

Чаще всего дети, имеющие избыточную или недостаточную массу тела, слишком высокий или маленький рост, страдают на уроках физической культуры от того, что им сложно выполнить те или иные физические упражнения, и вдобавок к этому — от насмешек товарищей. Принято считать, что у самых талантливых юных спортсменов — детей, развитых гармонично, хорошо сложенных и легко обучаемых любым двигательным действиям, на наших уроках всё складывается удачно. Однако и то, что даётся человеку слишком легко, без особых усилий, тоже не вызывает чувства удовлетворения [10].

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, то положительное влияние на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности [56].

Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Так, у юных спортсменов вашего возраста сердце в покое работает более экономно, чем у тех, кто не занимается спортом, и частота сердечных сокращений может быть меньше 60 уд./мин. Однако при больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови [56,81].

Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность (экскурсию) грудной клетки. За одно и то же время работы организм юного спортсмена получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам. Вместе с тем более тренированные люди способны лучше выполнять работу и в тех случаях, когда в организме возникает недостаток кислорода — так называемая гипоксия [56].

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели. Занимаясь физической культурой, каждый из вас лучше познает свои возможности и научится их совершенствовать [56,82].

В наше время существенным образом изменились условия труда. Увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, использованием компьютеров, требующих от человека большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения, быстро ориентироваться и переключаться от одних двигательных действий к другим. Иначе говоря, в сфере трудовой деятельности увеличилось значение координационно-двигательных (психомоторных) способностей [56].

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание у школьников осмысленного овладения изучаемыми упражнениями, заинтересованности и стремления правильнее выполнять двигательные действия [49].

Принцип доступности требует, чтобы учебный материал соответствовал силам и возможностям учащихся. Задания не должны быть очень трудными или чрезмерно легкими, так как эффективность воздействия физических упражнений определяется их оптимальной степенью трудности. Необходимо идти от легкого к более трудному, от

простого к сложному. И при этом учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, то есть обучать дифференцированно [49].

Принцип систематичности требует последовательного расположения учебного материала с учетом его структурного сходства. Упражнения разной координационной трудности, но сходные по структуре школьники успешнее осваивают при их последовательном изучении. Поэтому необходимо группировать учебный материал с учетом сходства основных компонентов техники. Систематичность в обучении означает также необходимость регулярно и многократно повторять упражнения [49].

Принцип наглядности предусматривает создание образа движений путем показа, рассказа, наглядных пособий, дополнительных сигналов-ориентиров, звуковых раздражителей. Организация восприятия изучаемого материала разными органами чувств обеспечивает более активное и точное его восприятие [49].

Принцип прочности предусматривает при обучении основным двигательным действиям соблюдение определенной этапности и достаточное число повторений, обеспечивающих прочность освоения умений и навыков.

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.1. «Методика воспитания школьника» можно сделать следующие выводы:

1. Физическое воспитание, несомненно, представляет один из основных специфических видов воспитания, Специфика этого вида воспитания заключается главным образом в том, что его определяющее содержание обеспечивает направленное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также направленное воздействие на развитие индивидуальных физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей, причем на этой основе обеспечивается и содействие развитию личности [37].

2. Основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач

воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д). Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями [22].

3. В качестве цели физического воспитания в последнее время в системе непрерывного образования рассматривается физическая культура личности. Эта цель отражает принцип преемственности отдельных звеньев системы непрерывного образования; в ней также выражена идея о работе с обучающимися на перспективу, направленную на жизненное самоопределение в культуре в качестве субъектов собственной полноценной жизни. Такой интегративной целью и выступает физическая культура личности школьника как продукт развития этой культуры в индивидууме, как часть его общей культуры. В физической культуре личности школьника проявляются все структурные элементы его общей культуры: уровень культурного развития как личности; способы достижения этого уровня; разнообразная деятельность, в которой проявляется достигнутый культурный уровень [44].

1.2. Двигательная активность школьника

С бурным развитием науки и техники, с ростом внедрения техники в быт людей все больше и острее ставится медициной вопрос о гиподинамии. Люди стали жить лучше, питаться лучше, окружили себя электрическими помощниками, а двигаться стали значительно меньше, недостаточность движения ведет за собой вереницу заболеваний. Как следствие - масса больных, больничных листов, ухудшение здоровья, сокращение жизни [5].

Однако на руководящих местах сидят люди, отдаленно представляющие предмет ФК. Предмет ФК считается второстепенным, хотя по статусу школы он отнесен к основному. Пораженные процетоманией, школьные руководители всячески стараются выжать из учителя ФК отличные оценки, по их мнению, отличникам, хорошистам с одной тройкой по ФК. А эта «отличница» из плановых уроков посетила половину и те присутствовала на уроке. За последнее десятилетие появилось очень много детей с

различными отклонениями в здоровье. И их становится все больше. Были когда-то для таких детей группы ЛФК, а теперь и их чинуши решили сократить [5].

Существуют различные точки зрения структурного анализа этого явления. В данном случае анализ дается через призму физического воспитания, через его функции, связи и взаимодействия с другими элементами системы физической культуры. Как видно на схеме, наиболее общим понятием является «физическая культура». Спорт же является лишь частью физической культуры. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса: общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью и физического воспитания со спортивной направленностью. Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания. Встречающийся в современной литературе термин «физическая рекреация» отражает одну из задач физического воспитания — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности с целью восстановления сил. Решение этой задачи обеспечивается формами организации занятий, характерными и для общего физического воспитания (гигиеническая гимнастика, прогулки и пр.), и для физического воспитания с профессиональной направленностью (производственная гимнастика), и для физического воспитания со спортивной направленностью (занятия в спортивной секции и пр.). Термин «физическая реабилитация» отражает специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей после травм и заболеваний. Однако подобное использование физических упражнений является прерогативой такой медицинской дисциплины, как лечебная физическая культура [20].

Равноценность трех направлений физического воспитания свидетельствует, с одной стороны, об их равноправии в советской системе физического воспитания, с другой — о разнообразии взаимоисключающих критериев (например, размера материального обеспечения и количества занимающихся), по которым можно было бы установить их удельные веса в решении задач воспитания, а также об условности границ

каждого направления, об их взаимопроникновении (например, ученик общеобразовательной школы может получать спортивную подготовку в ДЮСШ) [20].

Физическая культура в школе есть совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых в школе для физической подготовки детей к жизни. Ценности для физической подготовки детей создаются обществом в целом, а не только работниками народного образования, в то время как используются они только в рамках школы [20].

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях [20,83].

Анализ физической культуры может быть дан и с точки зрения педагогики, где физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры. В советской педагогике воспитанием называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих социально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам общества. Воспитание — это область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры. Физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования человека [22].

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки [26].

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились (Б.М.Теплов, 1961) [26].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [26,84].

Для успешного проведения подвижных игр с учащимися разного возраста важное значение приобретает выбор водящих. Их роли могут быть разными: догнать, осалить, поймать, выручить, отгадать и т.п. Одна роль требует от водящих проявления хороших физических качеств (ловкость, быстрота и др.), другая — сообразительности, третья — комплексного проявления возможностей. От наличия определенных качеств у водящего зависит успех игры и ее темп. Поэтому выбор водящего не должен носить случайный характер. Учителю важно продумать, в какой игре или ее варианте водящими могут быть старшие или младшие дети. Так, при проведении подвижных игр водящим можно назначить более подготовленных учеников. Однако нельзя полностью лишать этой роли и младших. Лучше всего это делать тогда, когда в игру вступает несколько водящих, которых выбирают из разных классов [3].

Проведение соревнований. Для совершенствования подвижных игр целесообразно проводить различные виды соревнований на уроках и во время внеклассной работы с целью совершенствования изученных умений и навыков и постепенного приобщения занимающихся к спортивной деятельности [12].

«Бег за флажками». Играющие распределяются на две команды и строятся в шеренги друг против друга на противоположных концах площадки (спортивного зала). Перед каждой командой чертят линию. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначают полосу шириной 1,5—2 м, на которой раскладывают флажки. По сигналу учителя все играющие быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии, строятся в шеренгу. Капитаны команд подсчитывают принесённые участниками своей команды флажки. Команда, собравшая большее количество флажков, выигрывает. Учитель регулирует нагрузку, меняя расстояние между командами и площадкой, где лежат флажки, а также количество повторений игры [16].

Ослабление функции дыхания; общее ослабление организма при хроническом течении заболевания. Стимуляция функции дыхания, общеукрепляющее воздействие, развитие быстроты реакции, умения действовать в коллективе [16].

Подвижные игры для детей 10-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста [29].

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10 — 12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости [29].

Детям 10-12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре [29].

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх [29].

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается

жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания [30].

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю [41].

Построения — действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя [41].

ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ

Учащиеся строятся в шеренгу по команде учителя «Становись» или по его распоряжению. Учитель становится на определенное место (верхний правый угол зала, площадки), а учащиеся становятся слева от него. Когда направляющий займет свое место рядом с учителем, последний переходит на середину зала (площадки), помогает ученикам взять правильный интервал. В строю дети стоят прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вниз, а полусогнутые кисти прижаты к бедрам, носки ног разведены, пятки сомкнуты. Такое положение называется основной стойкой [41].

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются старт в ответ на выстрел в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборстве или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек [61].

Сложные реакции (выбора движения, реакция на движущийся объект, антиципация - предвидения) традиционно рассматривают как вид скоростных способностей. Однако исследования последнего времени (П.Хиртц, 1985; В.ИЛях, 1990; И.Рачек, 1992)

свидетельствуют о том, что этот вид способностей правомернее относить к координационным способностям [61].

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота или темп движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.) [61].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.2. «Двигательная активность школьника» можно сделать следующие выводы:

1. В основе неодинакового развития способностей лежит иерархия врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков.

анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей) физиологические (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения); биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения);

телесные (длина тела и конечностей, масса тела); хромосомные (генные).

Итак, способности проявляются и развиваются лишь в процессе выполнения одной или нескольких деятельностей, но это всегда результат совместного действия наследственных и средовых факторов.

2. Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

3. Понятие «физические, или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека, проявляющиеся в одинаковых движениях, требующие одинаковых проявлений психики и имеющие один и тот же измеритель.

1.3. Урок физической культуры в школе

Урок физической культуры — основная и обязательная форма физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями [9].

— содержание и нагрузка на уроке должны сочетаться с общеобразовательными уроками в расписании учебного дня [9].

Структура урока физической культуры включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач урока [9,85].

Назначение подготовительной части заключается в организации учащихся, активизации их внимания, подготовке организма к физическим нагрузкам. Она начинается с сообщения о задачах урока, его организации, последовательности прохождения учебного материала. Кроме того, в подготовительной части могут решаться образовательно-воспитательные задачи: обучение строе, формирование осанки и т. д. Центральное же место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка 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 с 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 двигательной подготовки может быть относительно постоянной, то вторая — конкретной для каждого занятия, исходя из его основных задач. Вместе с тем первая часть двигательной подготовки должна обеспечивать преимущество функционального состояния организма с предше-

ствующей деятельностью. Например, если урок физической культуры проводится по расписанию последним, то общеразвивающие упражнения должны быть направлены в первую очередь на повышение интенсивности обменных процессов, усиление дыхания и кровообращения, содействовать быстрому снятию нервного напряжения, вызванного предшествующей деятельностью [9].

Упражнения, входящие в комплекс, должны быть хорошо освоены учениками. Резкой границы между подготовительной и основной частями урока не должно быть [9,86].

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 и контрольный уроки [9].

Вводный урок проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). 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 ученикам, их спортивной одежде и т. д. На уроке изучения нового материала основное внимание уделяют еще неизвестным упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности школьников [9].

На уроке закрепления и совершенствования пройденного материала основное внимание уделяют многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастает, На таком уроке обычно воспитывают физические качества и развивают способности, используя для этого изученные двигательные действия [9,75].

В практике физического воспитания младших школьников чаще проводят смешанный урок, на котором совмещают изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Контрольный урок посвящают оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило, контрольный урок проводят в конце четверти или после прохождения важных разделов школьной программы (например, гимнастики, лыжной подготовки и т. д.) [9].

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так, выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т. д. [9].

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. д. Правильное размещение занимающихся на занятиях, характер их действий и перемещений по залу определяются задачами урока, выбором методов их решения [9].

При фронтальном методе 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. Если ученики располагаются по периметру зала, учитель занимает место в центре зала. При поточном методе ученики располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания [9].

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 методе организации деятельности учитель должен в каждой группе выделить старшего ученика (капитана) [9,74].

Сам учитель располагается около того снаряда или станции, где задания наиболее сложны для учеников и требуется его помощь. В то же время он должен видеть всех занимающихся [9].

Знание терминологии и умение ею пользоваться — важный компонент методики проведения уроков, облегчающий общение учителя с учениками, позволяющий значительно экономить учебное время. Названия упражнений, элементов двигательных действий должны вызывать у каждого ученика четкие представления об их структуре, особенностях выполнения. Учитель не должен использовать при объяснении незнакомые ученикам термины. Впервые употребляемые на занятиях термины следует объяснить. При обучении новым упражнениям необходимо в первую очередь показать их правильное выполнение с попутным объяснением техники движения. Образцовый показ

очень важен для детей 6—10 лет, поскольку абстрактное восприятие у них развито еще слабо [9].

Своевременная и отчетливая команда или распоряжение — надежный механизм управления учащимися на уроке. Кроме словесных команд применяют различные звуковые или световые сигналы. Используя тот или иной способ подачи сигнала, учитель должен быть уверен в правильности его воздействия, а ученик — знать, как на него реагировать. Обычно звуковым сигналом пользуются при необходимости внезапно остановить деятельность занимающихся [9,73].

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. Оценка работоспособности в течение занятия составляет поэтому предмет особого внимания того, кто проводит занятие [21].

В практике занятий физическими упражнениями о работоспособности часто судят по внешним признакам — по окраске кожи, частоте дыхания, потоотделению и т. п. Принимают во внимание и самочувствие занимающихся, а для более точных суждений часто используют* подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Она, как известно, отражает работу системы кровообращения и во многих случаях является одним из довольно информативных показателей состояния работоспособности. Наиболее прост и распространен пальпаторный метод подсчета ЧСС, например через каждые 5—10 мин. в течение 10 сек. в исходном состоянии во время занятия и сразу после его окончания. В результате получают, допустим: до работы — 60 уд/мин; во время занятия — 70,90,95,120,140, 130, 135, 120, 140, 90; после работы — 70. Для наглядности вычерчивают кривую, обычно называемую «физиологической кривой» или «пульсовой кривой». Такая кривая отражает состояние работоспособности, конечно, приблизительно, поскольку измеряется лишь один из его показателей, причем в интервалах между замерами ЧСС может колебаться в весьма значительных пределах. Для непрерывных наблюдений за ЧСС используют инструментальные методы, например портативные радио телерегистраторы ЧСС. В результате получают более точную кривую изменения этого показателя [21].

Подчеркнем, что динамику ЧСС нельзя полностью отождествлять с динамикой работоспособности, особенно если основное содержание занятий составляют

относительно кратковременные упражнения, не предъявляющие значительных требований к вегетативным органам. Для уроков гимнастики, например, типична динамика ЧСС, представленная на рис. 2. Если судить по ней о работоспособности, следовало бы считать, что работоспособность в данном случае постоянно «пульсирует», возрастает к концу занятия, и урок не вызывает утомления. Очевидно, что это не так: паузы между упражнениями на уроке гимнастики заполнены интенсивной умственной работой (учащиеся осмысливают, анализируют движения и т. п.), которая вызывает определенные сдвиги общей работоспособности. Динамика ЧСС в таких случаях отражает не столько динамику работоспособности, сколько функциональную активность циркуляторных систем организма [21,72].



Рис. 2. Изменение частоты сердечных сокращений на уроке гимнастики (по В. С. Фарфелю)

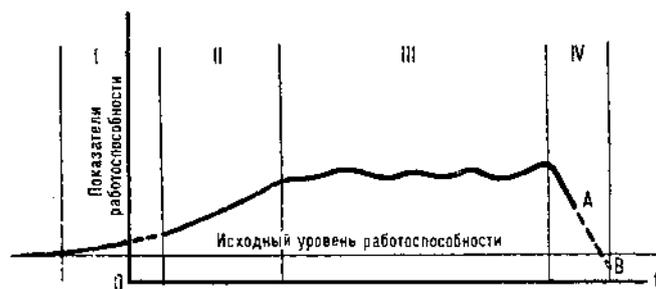


Рисунок. 3. Схема изменения работоспособности на занятиях физическими упражнениями

Для углубленной характеристики работоспособности на занятиях необходимо исследовать и динамику психологических показателей (внимания, времени реакции, точности мышечного чувства, эмоционального состояния и т. п.), динамику энергозатрат, состава крови и ряда других биологических показателей. К числу наиболее общих

практически используемых показателей работоспособности относятся внешние параметры выполняемой физической работы: ее продолжительность, скоростные и силовые характеристики движений, а также их точность в пространстве и во времени. По изменению этих показателей, взятых в совокупности в процессе занятия, опытный специалист довольно объективно судит о динамике работоспособности в целом. Контроль и самоконтроль за работоспособностью — необходимость условия рационального построения занятий. Каждый преподаватель должен уметь выявлять и оценивать динамику работоспособности сообразно специфике занятий и особенностям контингента занимающихся [21].

Кривая, представленная на рис. 3, сугубо схематически изображает общую тенденцию изменения работоспособности в течение отдельного занятия. Как видно из схемы, в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается (если нагрузка в занятии достаточно велика по объему и интенсивности) [21].

Зоны, выделенные на указанной кривой, в специальной литературе обычно называются: зоной предрабочих сдвигов (в определенных случаях ее называют «предстартовым» состоянием) — зона I; вработываемостью — зона II; относительно устойчивым состоянием — зона III; снижением работоспособности — зона IV. Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в функционировании организма, которые, помимо всего прочего, обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы [21].

Функциональная характеристика этих зон подробно дана в физиологии труда и физических упражнений. Здесь следует отметить лишь некоторые, самые общие черты. Функциональные сдвиги в первой зоне могут быть довольно значительными (например, ЧСС возрастает на десятки ударов в минуту, легочная вентиляция — на литр и более). Общая мобилизация сил до работы, связанная с осознанным намерением выполнить ее, имеет условно-рефлекторную природу и характеризуется явлениями установки с предметной ориентацией на предстоящую деятельность (Н. Д. Узнадзе). Тип эмоционального состояния при этом может быть различным — от состояния «боевой» готовности до «предстартовой лихорадки» или, наоборот, апатии (А. Ц. Пуни) [21].

Во второй зоне непосредственно с началом работы продолжают дальнейшие перестройки физиологических функций — организм вработывается, так как высший уровень работоспособности никогда не достигается сразу. В отличие от предрабочей «настройки» функциональные сдвиги при вработывании носят более специфический характер — мобилизация функций осуществляется в прямой зависимости от особенностей выполняемой работы. В целом уровень функциональной активности организма возрастает. Налаживаются взаимодействия в деятельности всех органов и систем, обеспечивающих работу, при ведущей роли центральной нервной системы. Субъективно вработывание воспринимается, в частности, как постепенное нахождение правильного ритма работы. Появляется чувство удовольствия и согласованности своих движений [21,87].

В третьей зоне работоспособность, достигнув необходимого уровня, удерживается с некоторыми колебаниями относительно него в течение определенного времени. Характер колебаний может быть различен и зависит прежде всего от характера выполняемой работы, ее физиологических, биохимических, психологических особенностей и условий выполнения. В одних случаях решающую роль могут играть механизмы нервно-мышечной регуляции, в других — переключение механизмов энергетического обеспечения, в третьих — психологические факторы, в четвертых — общее взаимодействие процессов утомления и восстановления и т. д [21].

Ясно, что степень общего утомления в конце занятия зависит от его конкретной направленности, особенностей содержания, объема и интенсивности нагрузки. Так, некоторые вспомогательные виды занятий (типа утренней гигиенической зарядки или «физкультминутки») не должны сопровождаться общим утомлением значительной степени, поскольку иначе они не будут выполнять своего основного назначения — содействовать той деятельности, ради которой вводятся. Для абсолютного же большинства занятий, являющихся основными в практике физического воспитания, и особенно спортивной тренировки, в принципе закономерна та или иная степень снижения работоспособности в заключительной части по сравнению с исходным уровнем (точка В на рис. 33). Это означает затрату сил («рабочих потенциалов») занимающихся, необходимую для овладения движениями, воспитания физических качеств и решения других задач физического воспитания. Как уже подчеркивалось,

некоторая степень утомления служит основным условием сверхвосстановления в последующий период отдыха (гл VI, 2.4) [21].

С учетом основных зон изменения работоспособности в рамках отдельного занятия и исходя из особенностей последовательной организации деятельности занимающихся в процессе построения занятия выделяют прежде всего три его части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них состоит, в свою очередь, из подразделов, число которых зависит в первую очередь от особенностей содержания занятий [21].

Деление на части имеет важное педагогическое значение. Например, ориентирует на то, чтобы создавать оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения. Пренебрежение особенностями частей занятия может привести к непроизводительным тратам времени, а в определенных случаях и нанести ущерб здоровью занимающихся (так, выступление в состязаниях без должной разминки нередко ведет к травмам). Знание правил организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью, возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, и обеспечивать оптимальную вработываемость и рационально завершать работу. Приобретение таких знаний и умение применять их на практике важно, кроме всего, для самих занимающихся [21,88].

Сказанное означает, что при определении структуры занятия ; надо руководствоваться в конечном счете педагогическими законами мерностями, подчиняя деление занятия на подразделы требованиям логики учебно-воспитательного процесса (с учетом характера задач и объективных условий их решения). В рамках принципиально единой схемы может строиться разная по развернутой структуре учебно-воспитательная деятельность. Например, подготовительные функции первой части занятия могут сочетаться с решением различных учебных или воспитательных задач. Это открывает широкую дорогу творческому построению занятий, позволяет целесообразно использовать время, отводимое на них, преодолевать методические штампы [21].

Части урока физической культуры сформировались в соответствии с логикой учебно-воспитательного процесса, т.е. постепенного вовлечения учащихся в познавательную деятельность, достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание уровня достижений учащихся на протяжении времени урока; сочетание коллективных видов работы класса в соответствии с режимом

учебного дня школы. Требуется четкая структура и строгий переход от одной части к другой в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений, навыков и развития двигательных качеств. Это также сопряжено с соблюдением оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока [32].

Третья неделя посвящена технологической стадии, где происходит воплощение творческих разработок в жизнь. Девушки проводят фото- или видеосъемку разработанных проектов, консультируясь при необходимости. Наконец, четвертая неделя отводится на представление проекта и его оценивание. Девушки оформляют по группам результаты в соответствии с принятыми формами в виде шейпинг-программ [17].

Затем осуществляются представление и защита проекта, самооценка результатов личной и групповой деятельности. Каждая группа сдает проектную папку, которая содержит пояснительную записку, черновики, эскизы, сценарий защиты. Каждый участник группы выбирает себе роль либо докладчика, либо сценариста, оформителя, демонстратора, ассистента и т.д [17].

По данным. Nedman (1977), температура мышц в покое равна 33-34°C, а после разминки повышается до 38,5°C и становится оптимальной для протекания окислительных процессов в тканях (S. Israel, 1977). Максимальная скорость течения метаболических (обменных) процессов и ферментативного катализа наблюдается при температуре 37-38°C. При снижении температуры она резко замедляется (Ж. Крю, 1979). По теории Ван Гоффа, снижение температуры тканей на 10°C вызывает уменьшение интенсивности обменных процессов на 50% . Разминка включает специальные упражнения (бег, прыжки, / общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и т. п.) и состоит из двух частей: общей и специальной [42,89].

Общая часть разминки может быть почти одинаковой во всех видах спорта, а специальная ее часть должна быть тесно связана с видом спорта. Так, футболист выполняет упражнения с мячом на месте, в движении, выполняет удары, пасы, ускорения с мячом и т. д., хоккеист - броски шайбы с различных позиций, с места, в движении, в движении с обводкой и т. п. Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы (вид спорта), функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена, внешними факторами (температура воздуха, влажность

и пр.), возраст, пол и масштаб соревнований (первенство области, чемпионат Европы, Мира или Олимпийские игры). Продолжительность разминки строго индивидуальна [42].

Таким образом, вначале разрабатывается основная часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания, вводная и заключительная [46].

Физическая культура, рассматриваемая в деятельностном аспекте, включает ряд процессуальных форм, т. е. Системно упорядоченных процессов целесообразно-направленного использования слагаемых физической культуры. Важнейший и наиболее распространенный из таких Процессов — процесс физического воспитания. Как указывает его наименование, это один из видов воспитания % широком смысле понятия «воспитание». Хотя последнее понятие («воспитание») нередко почему-то неоправданно суживают, ограничивая лишь духовным (нравственным, интеллектуальным, эстетическим) воспитанием, Довременная, да и не только современная, педагогика признает, что это понятие относится к любому виду воспитания, представляющему собою процесс целенаправленного систематического воздействия на развитие индивида (как духовное, так и физическое), осуществляемое в соответствии с педагогическими закономерностями [37,90].

Физическое воспитание, несомненно, представляет собой один из основных специфических видов воспитания, Специфика этого вида воспитания заключается главным образом в том, что его определяющее содержание обеспечивает направленное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также направленное воздействие на развитие индивидуальных физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей, причем на этой основе обеспечивается и

«Физической подготовкой» принято называть процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике (трудовой, военной или иной). Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка прикладно профилирована не по отношению к какому-либо одному виду предстоящей деятельности, а по отношению к возможно широкому кругу видов деятельности, с которыми может столкнуться индивид в жизненной практике. Она

создает широкую предварительную подготовленность к ним, отвечающую требованиям различных видов деятельности, путем формирования и совершенствования фонда разнообразных двигательных умений и навыков и оптимизации развития всех основных физических качеств индивида (силовых, скоростных, двигательно-координационных, выносливости, гибкости). В этом она его многом близка к базовому физическому воспитанию, которое в прикладном отношении тоже имеет значение общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка имеет более узкое содержание — она специализируется применительно к какому-либо избранному виду деятельности (трудовой, военной, спортивной), которая занимает основное место либо одно из весьма существенных мест в жизнедеятельности человека. Соответственно специальной физической подготовке используются избирательно те средства и методы физического воспитания, которые позволяют довести до необходимого уровня [37].

Эта сторона подготовленности характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную [43,91].

Вспомогательная подготовленность служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, интенсивность протекания процессов восстановления. Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. При характеристике различных сторон физической подготовленности, особенно вспомогательной и специальной, учитывают не только абсолютный уровень функциональных возможностей основных систем организма спортсмена и развития физических качеств, но и способность его реализовать имеющийся функциональный потенциал в процессе соревновательной

деятельности. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией [43].

Физическая культура как результат деятельности (результативная сторона) характеризуется совокупностью полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры, в приобретенной на этой основе физической подготовленности, повышенной работоспособности и улучшении здоровья. Результаты этой деятельности воплощаются в самом человеке в форме его знаний, навыков и привычек, социальных качеств и потребностей. В связи с этим выделяют понятие — «физическая культура личности», под которым понимаются достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни [55].

Спорт — это исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования, а «продуктом» этой деятельности являются победители, спортивные результаты и достижения. Отсюда основные понятия: «спортивная деятельность», «соревновательная деятельность». Спорт входит в структуру современного общества, его значение универсально, он имеет всеобъемлющий характер. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, они находят отражение в конституциях стран, программах политических партий; руководство спортом обеспечивается на государственном уровне [66].

В спортивной деятельности выделяют базовую часть (соревнования) и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Соревнование задает цели, обеспечивает целостную деятельность служб. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования и обеспечение их функционирования (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы); тренировка; отбор спортсменов и подготовка резервов; научное и методическое обеспечение; подготовка специальных

кадров; материально-техническое обеспечение; организация и управление процессом функционирования соревнования и служб по его обеспечению [66].

КООРДИНАЦИЯ - согласование отдельных видов деятельности организма, обеспечивающих выполнение целостных физиологических актов. Условно можно выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Нервная - согласованное сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи. Мышечная - согласованное напряжение и расслабление мышц, обеспечивающее двигательную функцию. Двигательная - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма [67,92].

Анализ урока — необходимая составная часть комплекса мер, направленных на повышение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе. Формирование у студентов профессиональных умений проведения анализа урока физической культуры имеет важное значение. Назначение анализа урока — выявление позитивных и негативных сторон непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся [53].

Цель анализа урока: знакомство с работой учителя, контроль за качеством работы по предмету «Физическая культура», подготовленности учителя, выявление передового опыта решения конкретных педагогических задач на уроке (активизация познавательной работы учащихся; повышение общей или моторной плотности; развитие двигательных качеств; реализация образовательной, воспитательной или оздоровительной направленности; оценка знаний учащихся; выполнение учителем единых требований к преподаванию; руководящая роль учителя на уроке; состояние дисциплины и др.) [53,93].

При посещении урока и его последующем анализе определяются положительные и отрицательные стороны в организации и проведении урока. Такую работу проводит администрация образовательного учреждения или методическое объединение учителей конкретной местности (района, города, области и т.д.). Арсенал умений, который признан полезным, распространяется в практике работы учителей данной территории. Одновременно учителю указывают на слабые стороны его методической подготовки,

обосновывают рекомендации по их устранению. При проведении аттестации учителей результаты анализа урока приобщаются к содержанию аттестационных материалов [53].

Анализ урока должен быть многосторонним и достаточно глубоким. Необходимо проанализировать все стороны методики урока, описать все разделы схемы [59].

Учитель должен свободно владеть умениями анализа педагогического процесса и осуществлять самоанализ лично проведенного урока. Это будет способствовать не только повышению качества урока, но и развитию творческого педагогического мышления, воспитанию ответственности за проводимую работу формированию потребности педагога в приобретении специальных знаний, пробуждает стремление к совершенствованию своей работы. В итоге повышается требовательность учителя к выполнению своих обязанностей. Под самоанализом урока понимают сознательную и систематическую деятельность учителя, направленную на детальный разбор своих учебных (и других) занятий, что способствует улучшению всей системы физического воспитания детей [65].

Самоанализ урока должен иметь четкую возрастную направленность с учетом воспитанности и других особенностей учеников. Результаты самоанализа урока должны фиксироваться в тетради (дневнике), которая служит основой накопления и осмысливания личной педагогической работы, опыта физического воспитания школьников [65].

Формы самоанализа учебного процесса могут быть различны. Так, педагог может осуществлять самоанализ конкретного урока, системы уроков по теме, анализ отдельных сторон урока, например, организацию урока, учение школьников, деятельность учителя, методы обучения, дозировку упражнений, дисциплину на уроке и др. Необходимо глубоко осмыслить четвертной, полугодовой, годовой опыт учебно-воспитательной работы в классе [65].

Самоанализ урока физической культуры является сложным процессом осмысливания своей педагогической деятельности. Поэтому, анализируя урок, пользуются схемой, которая должна обеспечить всесторонность разбора. Анализ урока без применения схемы нередко приводит к поверхностной и даже случайной оценке. Однако строгое соблюдение схемы не должно являться самоцелью и сдерживать мысли педагога [65].

В процессе самоанализа урока необходимо подумать о подготовке учителя и учащихся к уроку, дать оценку содержания и методики проведения урока в целом и по частям с учетом деятельности учителя и учеников, отметить общие организационные моменты, дать характеристику урока со стороны типа и структура оценить результаты урока (качество решения педагогических задач), выделить замечания и предложения по уроку. Не следует забывать, что качество урока зависит от его подготовки. Большое значение имеет наличие плана урока. Поэтому, наряду с самоанализом проведения урока, оценивать следует и подготовленный педагогом план [65].

Опыт показывает, что каждому педагогу целесообразно вести рабочую тетрадь, в которой записываются данные предварительных и специально организованных проверок успеваемости, показатели здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности школьников, их поведения, прилежания и т.п. Систематический учет всех этих данных, анализ их взаимосвязи и динамики позволят учителю оперативной и эффективней управлять физическим воспитанием школьников [51].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.3. «Урок физической культуры в школе» можно сделать следующие выводы:

1. Урок физической культуры — основная и обязательная форма физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями.

2. Цель заключительной части урока — восстановление функциональной активности организма школьников и обеспечение их перехода от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Решение этой задачи — необходимое условие для дальнейшей деятельности учеников. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения (например, ходьба, перестроения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц). Затем

учитель подводит итоги урока, дает домашние задания, при необходимости проводит инструктаж к следующему уроку].

3. Разминка способствует повышению скорости ферментативных реакций и интенсивности обмена веществ, ускорению крово- лимфообращения и терморегуляции. При этом повышается способность соединительных тканей (особенно мышц, связок, сухожилий) к растяжению. Возбудимость и лабильность скелетных мышц также повышается. Особо велико значение разминки для деятельности функциональных систем, обеспечивающих аэробную производительность организма. Повышение температуры способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях.

1.4. Профессионализм учителя по физической культуре

Выделяют конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные умения учителя физической культуры [68].

Конструктивные умения помогают отбирать и строить учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование, своевременно приобретать и ремонтировать спортивное оборудование и инвентарь. Особенно ценно умение корректировать планы [68].

Гностические умения связаны с изучением как отдельных учеников, так и коллектива класса в Целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов собственной деятельности учителя. Гностические умения базируются на перцептивных способностях. Они включают в себя умение пользоваться учебно-методической и научной литературой и умение проводить элементарные исследования, анализируя их результаты [68].

Двигательные умения отражают прежде всего умение учителя выполнять физические упражнения. Правильный показ того или иного физического упражнения, входящего в программу обучения, определяет эффективность учебной деятельности школьников. К двигательным умениям учителя физической культуры относятся также умения и навыки выполнения страховки, ряд прикладных умений, необходимых при ремонте спортивного оборудования и инвентаря, в туристических походах и т.д [68].

Любой учитель осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности [68].

Выделяют следующие стили педагогической деятельности.

1. Демократический стиль — ученик считается равноправным партнером в общении и поиске знаний. Учитель привлекает учащихся к принятию решений, учитывает их мнения, поощряет самостоятельность суждений. Для учителя важна не только успеваемость воспитанников, но и их личностные качества. Основными методами воздействия являются: побуждение к учебной деятельности, просьба, совет. Осуществляя педагогический процесс, учитель предъявляет повышенные требования к себе, к собственным психическим и профессиональным качествам. Он удовлетворен своей профессией [68].

2. Авторитарный стиль — учитель относится к ученику как к объекту педагогических воздействий, все решает единолично, устанавливает жесткий контроль за выполнением своих требований, не учитывая педагогических ситуаций и мнения учащихся. Он практически никогда не обосновывает свои действия и решения. Основными методами воздействия учителя являются приказ, поучение или распоряжение. В результате учащиеся проявляют агрессивность, обнаруживают низкую самооценку и теряют учебную активность. Все их силы направлены на психологическую самозащиту. Учителя, придерживающиеся авторитарного стиля, зачастую не удовлетворены своей профессией. Особое внимание они уделяют методической стороне педагогической деятельности, поэтому часто занимают лидирующее положение в педагогических коллективах [68].

3. Либеральный стиль заключается в том, что учитель старается уходить от самостоятельного принятия решений, передавая инициативу коллегам, а в процессе урока — ученикам; организации и контроль за учебной деятельностью школьников носит спонтанный характер. В действиях такого учителя проявляется нерешительность, частые колебания. Среди учеников наблюдаются скрытые конфликты, в классе царит неустойчивый микроклимат, причем заметно отсутствие воспитывающего воздействия учителя на учеников [68].

Существует и сознательный, целенаправленный путь формирования индивидуального стиля деятельности. Он также базируется на учете сильных и слабых сторон индивида, его типологических особенностях, определяется либо глубоким самопознанием, либо целенаправленными воздействиями со стороны (например, усилия более опытного педагога). Сознательный путь формирования стиля деятельности сводится к приспособлению человека, адаптации его психических свойств и качеств к конкретной профессиональной деятельности, требованию от него осуществления высококвалифицированных действий. В этом смысле возможно формировать стиль деятельности на основе определенного авторитета, эталона конкретной личности [68].

Выделяются следующие индивидуальные стили педагогической деятельности [68,94].

1. Эмоционально-импровизационный стиль. В этом случае учитель ориентирован на процесс обучения. Объяснение нового учебного материала строится логично, интересно, но в процессе объяснения часто отсутствует обратная связь с учениками. Во время опроса учитель обращается к большому числу учащихся, как правило, к сильным школьникам. При опросе использует много неформальных вопросов и практически не дает возможности воспитанникам сформулировать ответ. Он сам принимает активное участие в ответах учеников [68].

Для осуществления педагогического процесса такой учитель в основном использует самый интересный учебный материал, а неинтересный, хотя и важный, старается оставить учащимся для самостоятельной подготовки. Его деятельность отличается высокой оперативностью. Он использует большой арсенал методов обучения, практикует коллективные обсуждения, стимулирует спонтанные высказывания. Учителю с эмоционально-импровизационным стилем индивидуальной педагогической деятельности свойственны: интуитивность, недостаточна серьезное отношение к процессам закрепления и повторения учебного материала, а также к осуществлению контроля за усвоением учениками знаний [68].

2. Эмоционально-методичный стиль. Учитель ориентируется на процесс и результат обучения, для чего нужны адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, оперативность в деятельности и преобладание интуитивности над рефлексивностью. Он внимательно следит за уровнем знаний учеников, постоянно

включая в процесс обучения элементы повторения и закрепления пройденного учебного материала и методы контроля за усвоением знаний, умений и навыков. Часто меняет формы работы на уроке, практикует коллективное обсуждение темы на уроках, стремится активизировать учебную деятельность всех членов группы, заинтересовать их особенностями своего предмета [68,95].

3. Рассуждающе-импровизационный стиль. Также свойствен учителю, ориентированному на процесс и результат обучений. Для него характерно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, но при этом он проявляет меньшую изобретательность по сравнению с представителями первых двух стилей. Такой учитель не всегда способен обеспечить высокий темп работы, практически не использует коллективное обсуждение. Во время опроса предпочитает мало говорить, но внимательно анализирует ответы школьников. Он любит воздействовать на учащихся косвенным путем (подсказки, уточнения). Как правило, дает возможность каждому ученику детально сформулировать свои высказывания [68].

4. Рассуждающе-методичный стиль характерен для учителя, ориентирующегося преимущественно на результаты обучения. Такой учитель адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, проявляя консервативность в использовании средств и методов педагогической деятельности. Его отличает высокая методичность (систематичность Изучения нового, закрепление и повторение пройденного учебного материала, проведение мероприятий, контролирующих усвоение знаний, умений и навыков учениками). Он редко проводит коллективные обсуждения. При опросе обращается к небольшому количеству учеников, каждому дает значительное время на ответ. Особое внимание уделяет слабым школьникам. Ему свойственна рефлексивность [68,96].

В связи с вышесказанным различают критерии качественные и количественные. Осуществляя оценку, следует опираться на следующие теоретические предпосылки: любая педагогическая оценка носит качественно-количественный характер, она отражает как наличие определенных качеств, так и их количество, степень и частоту их проявления; оценка любого свойства, действия или деятельности в целом может иметь несколько уровней, что отражает умелость в профессиональной работе; уровень оценки любой деятельности основывается на качественных и количественных критериях, которые взаимосвязаны. Взаимосвязь выражается в том, что качественная оценка

характеристик личности основывается на статистике количественных оценок составляющих; педагогическая деятельность по своей сущности всегда творческая, так как, работая по предписанию алгоритмического типа, педагог непрерывно сталкивается с бесконечным разнообразием конкретного применения этого рода деятельности [31].

Целью физического воспитания, определяемой базисной учебной программой «Физическая культура для высших учебных заведений», является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения жизненных целей [31].

Итоговый результат воспитательной работы средствами физической культуры и спорта (по данным М.Я. Виленского и Р.С. Сафина), определяется следующими критериями общественной активности студентов:

- интенсивностью участия в физкультурно-спортивной деятельности (затраченное время и регулярность) [31].
- характером сложности выполняемой деятельности;
- уровнем развития нравственных качеств, что свидетельствует об отношении к общественной деятельности (долг, ответственность, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность).
- наличием знаний и практических умений по выполнению общественно-педагогических функций [31].
- уровнем включенности в самостоятельный характер физкультурно-спортивной деятельности, в физическое самовоспитание и самообразование [31].

Достижение цели физического воспитания зависит от эффективности проведения каждого занятия в системе физического воспитания в учебном заведении. Для обеспечения целенаправленной деятельности учителя и занимающихся, благоприятной рабочей обстановки и дисциплины на занятии педагогу необходима тщательная подготовка, которая должна начинаться еще до начала учебного года и основываться на изучении требований учебной программы, новой методической литературы и обобщении передового практического опыта квалифицированных коллег по итогам установочных учительских конференций [28,97].

План-конспект урока - основной документ, определяющий содержание урока, последовательность, очередность и дозировку упражнений, организационные и методические особенности проведения урока. Важная составляющая непосредственной подготовки педагога к уроку — предупреждение травматизма [28].

Причины возникновения травматизма могут быть разными: несоблюдение дидактических принципов занятия; отсутствие систематического контроля деятельности занимающихся, страховки и помощи; неправильная страховка; незнание приемов самостраховки; плохая дисциплина; нерациональное размещение занимающихся; неисправность спортивного инвентаря; ненадежность установки и закрепления оборудования; несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям. В связи с этим особую значимость приобретает выяснение причин, приводящих к травмам, а также знание правил безопасности и мер предупреждения травматизма [28].

Действия, направленные на предупреждение травматизма, называются страховкой. В это понятие входит и так называемая “помощь” - физическое содействие успешному выполнению двигательного действия. Эффективность страховки зависит от правильно выбранных методики и организации занятия, систематического решения воспитательных задач, соблюдения правил безопасности, в частности “Правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательной школе” [28].

Перед началом занятия необходимо провести тщательный осмотр места, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии его санитарно-гигиеническим требованиям. Правила обязывают проинструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений, следить за соблюдением принципов обучения и воспитания. Правилами предусмотрены подробные требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, врачебному контролю [28].

Российская Федерация располагает необходимыми технологиями и ресурсами в деле оздоровления подрастающего поколения, создания всех необходимых условий для массового внедрения современных инновационных технологий физической культуры в повседневную жизнь общества. Отсутствие у многих представителей подрастающего поколения культуры ведения здорового образа жизни, их общая некомпетентность в

вопросах оздоровления средствами физической культуры и наряду с этим осознание частью общества значимости двигательной активности в процессе жизнедеятельности человека приводят к противоречию, которое требует разрешения. Данная некомпетентность и отсутствие в целом культуры ведения здорового образа жизни привели к тому, что объективная духовно-нравственная и социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта во многом остаётся пока маловостребованной из-за субъективной недооценки её в жизни каждого отдельного человека, а также в обществе в целом [11].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.4. «Профессионализм учителя по физической культуре» можно сделать следующие выводы:

1. Для осуществления педагогического процесса такой учитель в основном использует самый интересный учебный материал, а неинтересный, хотя и важный, старается оставить учащимся для самостоятельной подготовки. Его деятельность отличается высокой оперативностью. Он использует большой арсенал методов обучения, практикует коллективные обсуждения, стимулирует спонтанные высказывания. Учителю с эмоционально-импровизационным стилем индивидуальной педагогической деятельности свойственны: интуитивность, недостаточна серьезное отношение к процессам закрепления и повторения учебного материала, а также к осуществлению контроля за усвоением учениками знаний.

2. Сегодняшний тренер должен быть не только прекрасным специалистом и методистом, но и искусным воспитателем. Тренерский состав должен учиться практике ведения воспитательной работы, в том числе раскрытию психологических закономерностей поведения спортсменов, их умению управлять своими действиями, поступками, мыслями в процессе учебно-воспитательного занятия.

3. Важная составляющая непосредственной подготовки педагога к уроку — предупреждение травматизма.

4. Существует и сознательный, целенаправленный путь формирования индивидуального стиля деятельности. Он также базируется на учете сильных и слабых сторон индивида, его типологических особенностях, определяется либо глубоким самопознанием, либо целенаправленными воздействиями со стороны (например, усилия

более опытного педагога). Сознательный путь формирования стиля деятельности сводится к приспособлению человека, адаптации его психических свойств и качеств к конкретной профессиональной деятельности, требованию от него осуществления высококвалифицированных действий. В этом смысле возможно формировать стиль деятельности на основе определенного авторитета, эталона конкретной личности.

*

*

*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Физическое воспитание, несомненно, представляет один из основных специфических видов воспитания. Специфика этого вида воспитания заключается главным образом в том, что его определяющее содержание обеспечивает направленное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также направленное воздействие на развитие индивидуальных физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей, причем на этой основе обеспечивается и содействие развитию личности.

Основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.). Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями.

В качестве цели физического воспитания в последнее время в системе непрерывного образования рассматривается физическая культура личности. Эта цель отражает принцип преемственности отдельных звеньев системы непрерывного образования; в ней также выражена идея о работе с обучающимися на перспективу, направленную на жизненное самоопределение в культуре в качестве субъектов собственной полноценной жизни. Такой интегративной целью и выступает физическая культура личности школьника как продукт развития этой культуры в индивиде, как часть

его общей культуры. В физической культуре личности школьника проявляются все структурные элементы его общей культуры: уровень культурного развития как личности; способы достижения этого уровня; разнообразная деятельность, в которой проявляется достигнутый культурный уровень.

Итак, способности проявляются и развиваются лишь в процессе выполнения одной или нескольких деятельностей, но это всегда результат совместного действия наследственных и средовых факторов

Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Понятие «физические, или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека, проявляющиеся в одинаковых движениях, требующие одинаковых проявлений психики и имеющие один и тот же измеритель.

Урок физической культуры — основная и обязательная форма физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки и условий двигательной деятельности, высокой эмоциональностью, коллективными действиями

Цель заключительной части урока — восстановление функциональной активности организма школьников и обеспечение их перехода от возбужденного состояния к более спокойному и уравновешенному. Решение этой задачи — необходимое условие для дальнейшей деятельности учеников. Здесь используют относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения (например, ходьба, перестроения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц). Затем учитель подводит итоги урока, дает домашние задания, при необходимости проводит инструктаж к следующему уроку.

Важная составляющая непосредственной подготовки педагога к уроку — предупреждение травматизма.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Совершенствование форм и методов проведения подготовительной части урока физкультуры».

2 этап - анкетирование проходило в период с октября по ноябрь 2013 года с целью выявления форм и методов, используемых учителями для проведения подготовительной части урока по физической культуре мы провели анкетирование.

3 этап – с целью выявления форм, методов и средств, применяемых на уроках физической культуры, в январе - апреле 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение. В нём участвовали школьники 7-11 классов.

4 этап - разнообразить подготовительную часть урока по физической культуре в школе путём подбора интересных упражнений и повысить их эффективность правильной дозировкой и последовательностью. Нами были разработаны комплексы физических упражнений на направленный на повышение эффективности физической подготовленности школьников младшего возраста 6-7 лет, данный возраст отличается тем, что в это время у ребенка происходит освоения двигательной деятельности физических упражнений и развиваются такие качества как скорость, сила и скоростно-силовые качества.

5 этап разнообразить подготовительную часть урока по физической культуре в школе путём подбора интересных упражнений и повысить их эффективность правильной дозировкой и последовательностью.

2.2 Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Совершенствование форм и методов проведения подготовительной части урока» было изучено 71 литературных источников.

2. Анкетирование – анкетирование проходило в период с октября по ноябрь 2013 года с целью выявления форм и методов, используемых учителями для проведения подготовительной части урока по физической культуре мы провели анкетирование.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход..

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения первого эксперимента нами были разработаны комплексы физических упражнений, для повышения их эффективности.

5. Контрольные упражнения – метод исследования, проводимый с целью определения физического состояния или способностей занимающихся. Контрольные упражнения применялись после каждого педагогического эксперимента.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

3.1 Анкетные исследования по определению форм и методов подготовительной части урока по физической культуре

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подводя итоги исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы показал, что для повышения активности учеников необходимо использовать самый интересный учебный материал. Учитель должен быть не только прекрасным специалистом и методистом, но и искусным воспитателем.

2. Для разнообразия подготовительной части урока необходимо в её содержание включать элементы новизны, чтобы не снизить интерес к уроку и повысить эмоциональный настрой учащихся.

3. Нами были разработаны комплексы физических упражнений, направленные на повышение эффективности физической подготовленности школьников 6-7 лет.

4. Применение упражнений с правильной дозировкой и последовательностью, разнообразило подготовительную часть урока по физической культуре в школе и привело к достоверному приросту показателей в экспериментальной группе.

Библиографический список

1. Баршвай, В.М. Физкультура в школе и дома/ Физкультура в школе и дома. – 2001г. — 256 с.
2. Гандельсман, А.Б, Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста.- 1996г. – С.246.
3. Байбородова, Л.В, Бутин, И.М, Леонтьева, Т.Н, Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1—11 кл. – 2004г. 248 С.
4. Попова, В. В. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы . – 2005. – 80 С.
5. Видякин, М. В. Начинающему учителю физкультуры. – 2004. – 156 С.
6. Мельчаков, А.В, Мельчакова, Г.Г. Проведение подготовительной части школьного урока по физической культуре. – 2001.- 60 С.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – 1998. -272 С.
8. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- 2005. – 400 С.
9. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе.- 2003. – 248 С.
10. Ляпицкая, Е.М, Антропова, Н.В. Типологический подход в физическом воспитании детей// Физическая культура в спорте. – 2010г. - №2. – С. 19-23.
11. Воронов, А.М, Федорова, Е.Н. Актуальные вопросы подготовки учителя физической культуры// Физическая культура в школе. – 2010. №2. – С. 40-41.
12. Чистопалов, С. В, Чистопалов, В.Н. Обучение подвижным играм// Физическая культура в школе. – 2008. №1. – С. 29-31.

13. Баренцев, С.А, Береуцин, Г.В, Сергеев, А.П. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» // Физическая культура в школе. – 2008. №4. – С. 35-38.
14. Семенов, А.А. Информационное обеспечение физического воспитания в школе// Физическая культура в школе. – 2010. №7. – С. 23-25.
- 15.Ценер, В.В. Урок физической культуры и здоровье детей// Физическая культура в школе. – 2009. №3. – С. 37-40.
16. Ишмухаметов, М. Г. Подвижные игры в содержании третьего урока// Физическая культура в школе. – 2009. №2 – С 19-21
17. Бурина, Г.Я. Метод проектов на уроках физической культуры// Физическая культура в школе. – 2009. №1. – С. 16-17.
18. Бутин, Й.М, Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей. – 2002г. – 80 С.
19. Березин, А. В, Зданевич, А.А. Методика физического воспитания учащихся 10—11 класа. – 2005г. – 125 С.
20. Ашмарин, Б.А, Виноградов, Ю.А, Вяткина, З.Н. Теория и методики физического воспитания. – 1900г. – 287 С.
- 21.Матвеева, Л.П, Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания.- 1976г. – 304 С.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – 1991г. – 543 С.
23. Матвеев, Л.П. Очерки по теории физической культуры. – 1984г. – 248 С.
24. Ашмарин, Б.А, Виленский, К.Х. Теория и методика физического воспитания учеб.пособие для студентов фак. физ. воспитания. – 1979г. – 360 С.
25. Ашмарин, Б.А, Виноградов, Ю. А. Теория и методики физического воспитания. – 1900г. – 287 С.
26. Холодов, Ж.К, Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2003г. – 480 С.
27. Круцевич, Т.Ю, Петровский, В.В. Теория и методика физического воспитания. – 2003г. – 423 С.

28. Смолиус, Г.Г, Шитикова, Г.Ф, Давиденка, Е.В. Теория и методика физического воспитания. – 2003г. – 340 С.
29. Жуков., М. Н. Подвижные игры. – 2002. – 160 С.
30. Жуков, М. Н. Подвижные игры. – 2004г. – 160 С.
31. Попованова, Н.А. Физическая культура. – 2001г. – 2008 С.
32. Миибулатов, В.М, Кулишенко, И.В, Крякина, Е.В. Теории и методика обучения предмету Физическая культура. – 2010. - 272 С.
33. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – 1977г. – 382 С.
34. Володина, В.С. Основы теории и методики физического воспитания. – 1991г. – 240 С.
35. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. – 1985г. – 192 С.
36. Пензулаева, Л.И. Малочисленная школа: Физическое воспитание. – 200г. – 144 С.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – 2004г. – 160 С.
38. . Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – 2002г. – 160 С.
39. Новосельский, В. Ф. Физическое воспитание учащихся 9—10 классов. – 1980г. – 128 С.
40. Медведев, И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры. - 2001. - 120 С.
41. Кузнецов, В. С, Колодницкий, Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – 2002г. – 176 С.
42. Смирнов, В. М, Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. – 2002г. – 608 С.
43. Железняк, Ю.Д, Кашкаров, В.А, Кравцевич, И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – 2002г. – 384 С.
44. Конеева, Е.В. Физическая культура. – 2006г. – 558 С.
45. Мейксона, Г.Б, Богданова, Г.П. Оценка техники движений на уроках физической культуры. – 1975г. – 96 С.

46. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. – 1986г. – 352 С.
47. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – 2007г. – 272 С.
48. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры.- 2001г. – 256 С.
49. Бавин, Л.В, Баранчукова, Г.А. Методика физического воспитания школьников. – 1989г. – 143 С.
50. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе. – 1978г. – 207 С.
51. Курамшин, Ю.Ф, Теория и методика физической культуры. – 2007г. – 464 С.
52. Мельчакова, Г.Г, Мельчаков, А.В. Педагогика физической культуры и спорта. – 2012г. – 220 С.
53. Железняк, Ю.Д, Минбулатов, В.М, Кулишненко, И.В, Крякина, Е.В. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – 2010г. – 272 С.
54. Богословский, В.П, Железняк, Ю.Д, Каюрова, В.С. Физическая культура. – 1988г. – 159 С.
55. Паршиков, А.Т, Кузин, В.В, Виленский, М.Я. Физическая культура. – 2003г. – 184 С.
56. Лях, В.И, Любомирский, Г.Б. Физическая культура. – 2001г. – 155 С.
57. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры. – 2009г. – 496 С.
58. Барышников, Ю.А, Богданов, И.А, Водяникова, И.А. Уроки физической культуры в 9—10 классах средней школы. – 1987г. – 207 С.
59. Амарян, Р.И, Анисимова, М.В, Загорский, Б.И, Залетаев, И.П, Муравьев, В.А, Мурина, Н.В, Назаркина, Н.И, Пузырь, Ю.П, Харабуга, Г.Д. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. – 2005г. – 248 С.
60. Лепёшкин, В.А. Подвижные игры для детей. Лапта. – 2004г. – 80 С.
61. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – 2000г. – 192 С.
62. Гордияш, Е.Л, Жигульская, И.В, Ильина, Г.А, Рыбьякова, О.В. Физическое воспитание в школе. – 2008г. – 379 С.

63. Карпушко, К.А, Воронков, А.В, Щеголькова, Г.Г. Совершенствование физического воспитания школьников. – 1994г. – 121 С.
64. Бутин, И.М, Бутина, И.Л. Физическая культура в начальных классах. – 2003г. – 176 С.
65. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. – 2004г. – 624 С.
66. Железняк, Ю.Д, Кашкаров, В.А, Кравцевич, И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – 2005г. – 384 С.
67. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – 2003г. – 240 С.
68. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – 2004г. – 224 С.
69. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании. – 2002г. – 176 С.
70. Железняк, Ю.Д, Портнов, Ю.М, Савин, В.П, Лексаков, А.В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. – 2001г. – 520 С.
71. Чичикин, В.Т, Игнатъев, П.В. Система проектирование учебного процесса// Физическая культура в школе. – 2007г. - №6. – С. 25-29.
72. Купцова, В.Г, Панкратович, Т.М. Подготовительная часть урока по физической культуре. - 2014г. – 84 С.
73. Филиппова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. «Детство – пресс». - 2007г. – 416С.
74. Казанцева, А.В. Становления метода применения тренажерных устройств для развития двигательных качеств и укрепления здоровья школьников и его местов в современной системе физического воспитания // Слобожанський науко-спортивний весник.- 2013г. - №1. – С. 116-121.
75. Патрикеев, А. Физкультура в вопросах и ответах. – 2015г. – 510 С.
76. Шишкина, А.В, Алимпиева, О.П, Берехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – 2013г. – 138 С.
77. Лях, В.И. Физическая культура 1-4класс. – 2013г. – 170С.
78. Лях, В.И, Зданевич, А.А. Физическая культура 8-9 класс. – 2012г. – 206С.

79. Виленский, М.Я, Туревский, И.М. Физическая культура 5-7 класс. – 2009г. – 239С.
80. Бишаева, А,А. Физическая культура. – 2012г. – 180С.
81. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: . – 2001г. – 224С.
82. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. – 2000г. – 448С.
83. Холодов, Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2000г. – 480С.
84. Ращупкин, Г.В. Физическая культура школьников. – 2004г. – 184С.
85. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании . – 2002г. – 176С.
86. Погадаев, Г.И, Мишин, Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл. – 2006г. – 110С.
87. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр младших школьников. – 2006г. – 224С.
88. Стрельц, В.Г. Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта. – 1978г. -197С.
89. Смотрицкий, А.Л. Словарь справочник по теории физической культуры.- 2004г.- 227С.
90. Понаморчук, В.А. Физическая культура, спорт, личность. – 1998г. – 40С.
91. Новиков, А.Д. Физическое воспитание. – 1949г. – 135С.
92. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания. – 2001г.- 179С.
93. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. – 2009г. – 528С.
94. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании. – 2010г. – 144С.
95. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании.- 2005г. – 208С.
96. Антропова, М.В, Кузнецова, Л.М, Параничева, Т.М. Режим для младшего школьника. – 2003г. – 24С.
97. Макарова, О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы. – 2002г. – 64С.
98. Тихомирова. Л.Ф. Упражнения на каждый день.- 2001г. – 144С.
99. Коледа, В.А. Физическая культура. – 2008г. – 59С.

100. Железняк, В.Д. Теория и методика обучения предмету «физическая культура».
– 2006г. – 242С.