

Основные условия и факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**Михайлин Антон Геннадьевич
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №45 Калининград**

Управление деятельностью учащихся

обеспечить максимальную занятость каждого на протяжении всего времени урока, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.



Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя.



Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки.



Фронтальным способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы

- гимнастические построения и перестроения ходьба,
- бег
- некоторые виды прыжков, метания,
- упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками,
- игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).





#перезагрузкажизни

Фронтальный метод

начальное разучивание упражнений, выполнение общеразвивающих упражнений, проверка несложных домашних заданий. Он состоит в том, что всем учащимся класса дается общее задание и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением учителя. Сигнал к началу упражнений учитель дает только после того, как убедится, что задание понято.



Темп и ритм движений учитель задает голосом (подсчетом), хлопками, ударами в пол гимнастической палкой, ударами в бубен, метрономом (лучше электрическим) или через мегафон, а также посредством записи музыкального сопровождения на магнитофон (рекомендуется пользоваться четырехдорожечным или кассетным).



Посменный метод

применяют в тех случаях, когда нужен контроль за выполнением движений и одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз. Например, такой способ можно применить при выполнении теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», где требуется четкое выполнение требований к положению туловища, ног и касанию грудью гимнастической скамейки.

Посменный метод

Его также применяют, когда каждому выполняющему нужна помощь, например удержание за ноги во время выполнения упражнения, заключающегося в опускании и поднимании туловища сидя на гимнастической скамейке.

Применяют и в тех случаях, когда снарядов хватает только на половину занимающихся.

Групповой метод

применяют тогда, когда на уроке нужно организовать обучение двум-трем упражнениям и каждое из них требует достаточно много времени. Работой каждого отделения руководит командир. Как правило, он же и оказывает помощь, выполняет страховку. Учитель же находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание. По сигналу учителя отделения меняются местами.

Групповая работа.



- знакомство с материалом,
- распределение заданий внутри группы;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение индивидуальных результатов работы в группе;
- обсуждение общего задания группы (замечания, дополнения, уточнения, обобщения);
- подведение итогов группового задания.



Групповой метод



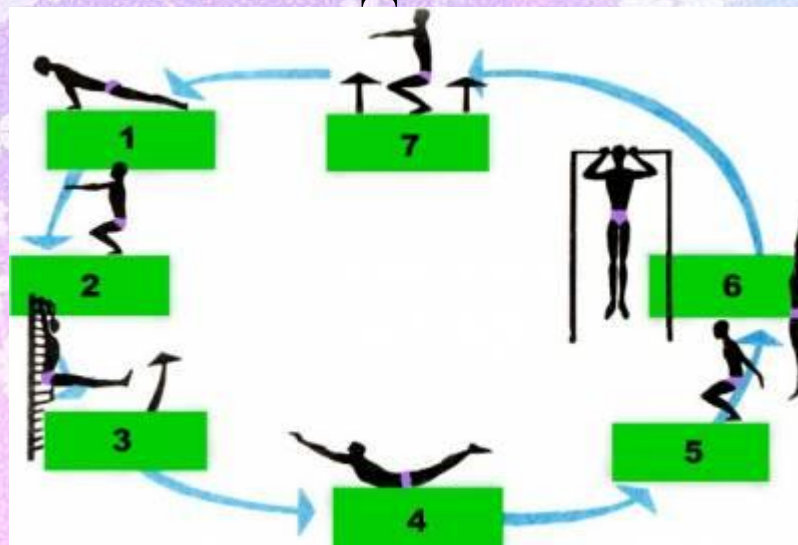
Групповой метод повышает самостоятельность учащихся, способствует развитию взаимопомощи.

Однако при групповом методе несколько снижается качество обучения, так как учитель не может одновременно присутствовать во всех отделениях, снижается также и безопасность



Круговой метод

Упражнения выполняют или в произвольном темпе с интенсивностью 50—70% от максимума в течение 2—3 мин (метод экстенсивной тренировки) или в максимальном темпе, до отказа, в течение 30—40 с (метод интенсивной тренировки). Всего проходят 2—3 круга, отдых между сериями — от 30 с до 1—2 мин.



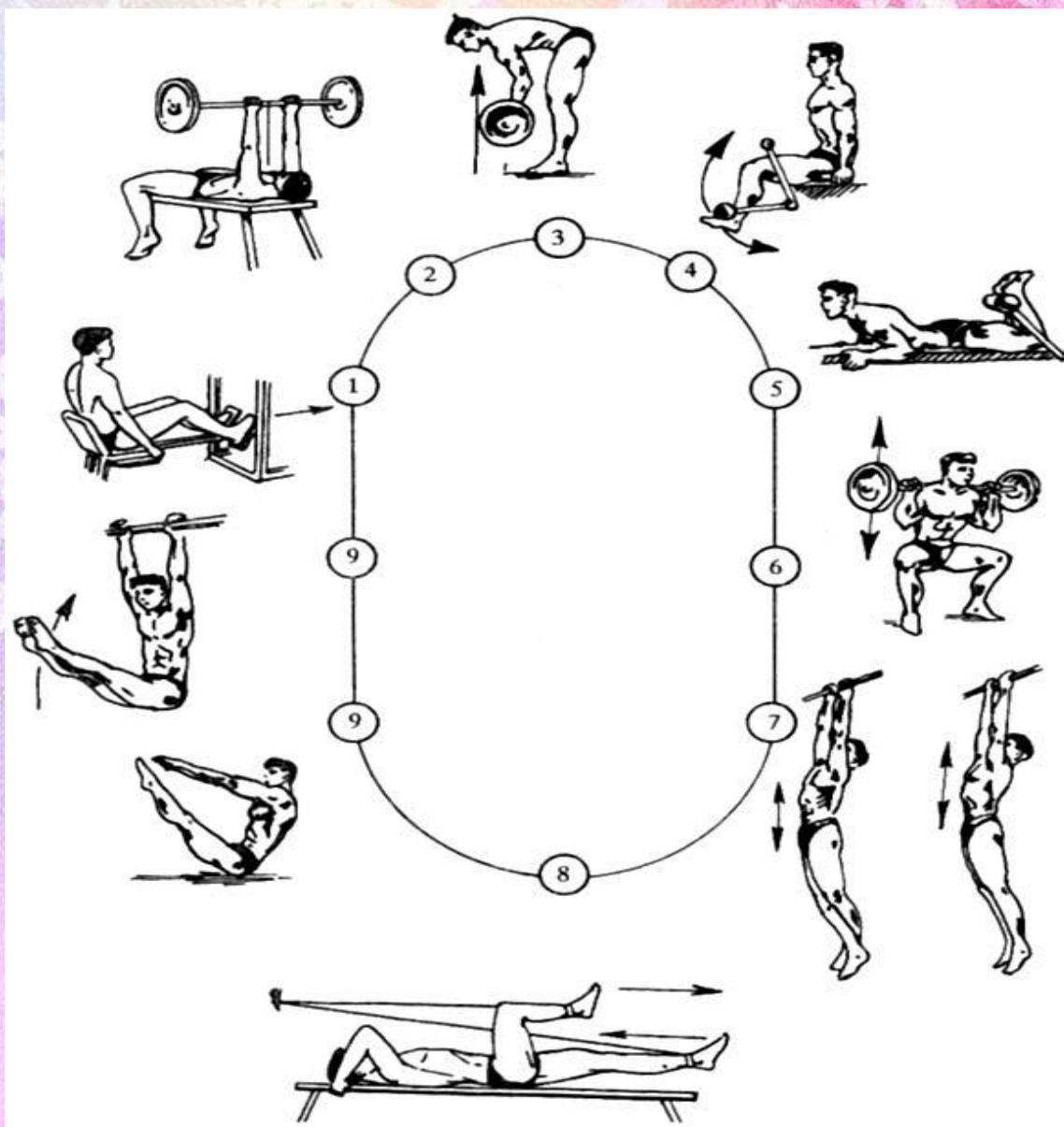


Рис. 468. Комплекс № 29 упражнений для круговой тренировки на тренажерах

В висе на высокой или низкой перекладине (количество раз)	(Время 30 сек.)	сгибание и разгибание туловища (количество раз)
Станция № 4. Прыжок обеими ногами через гимнастическую скамейку (количество раз).	Станция № 5. В висе на гимнастической стенке, поднимание ног (количество раз).	Станция № 6. Приседание на одной ноге «пистолетик» с опорой (количество раз).

При групповом, в том числе круговом, методе задания группам желательно записывать на карточки. То же делается и при программированном обучении.

Сущность кругового метода заключается также в индивидуальном планировании нагрузок и контроле за ростом достижений и пульсовой реакцией.

Индивидуальный метод

предполагает задания каждому ученику, но
обычно

такие задания дают не всем, а лишь
некоторым отстающим в овладении тем
или иным

упражнением или, наоборот, сильнейшим,
которые занимаются в спортшколе.

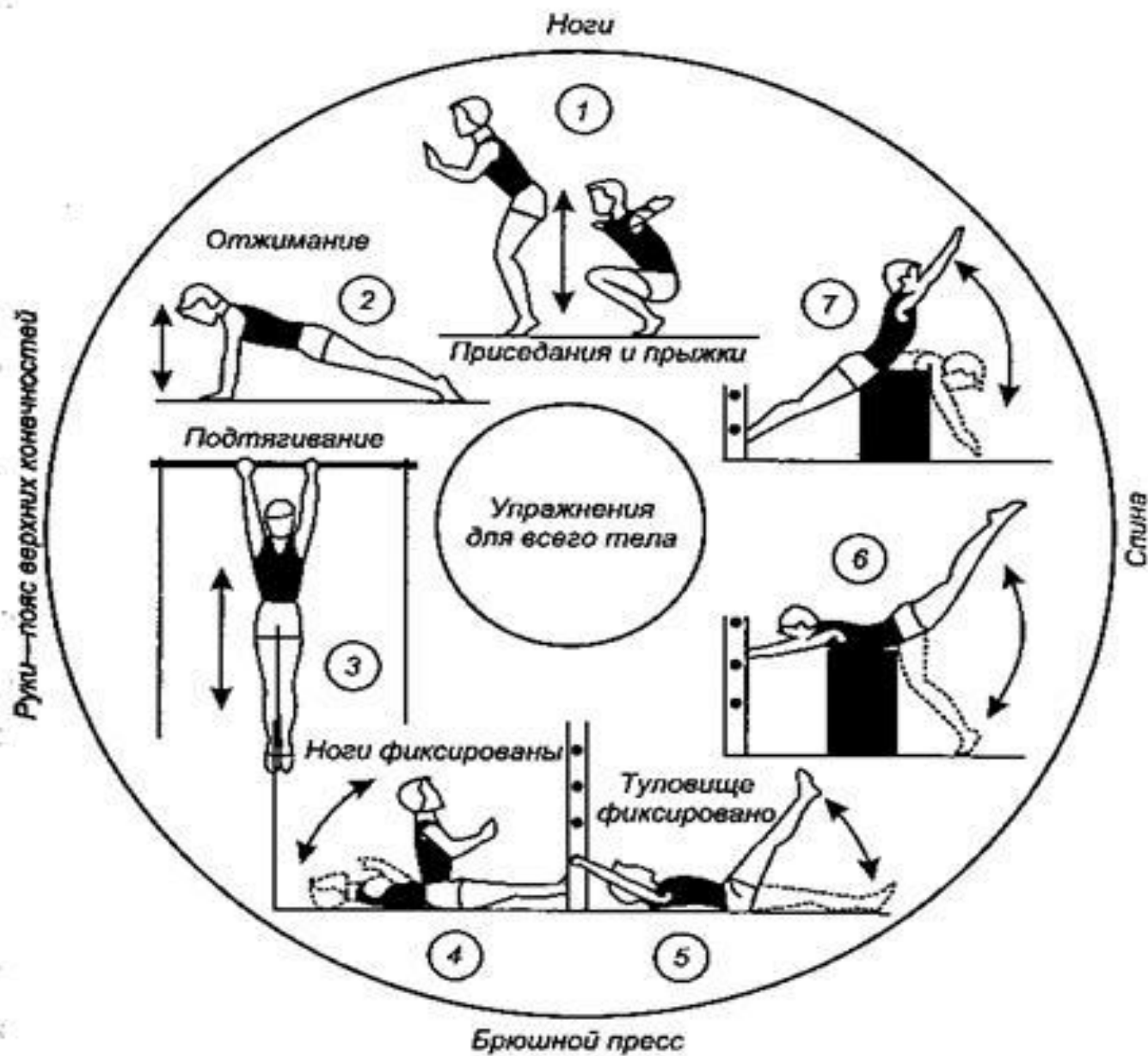
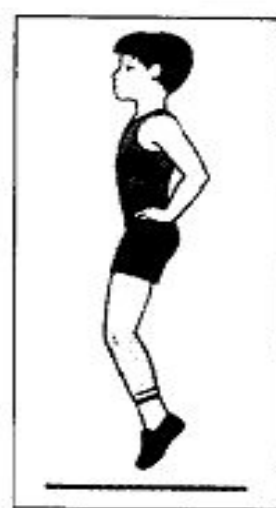
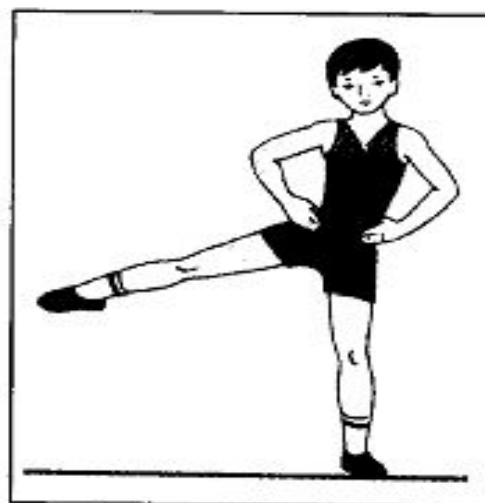
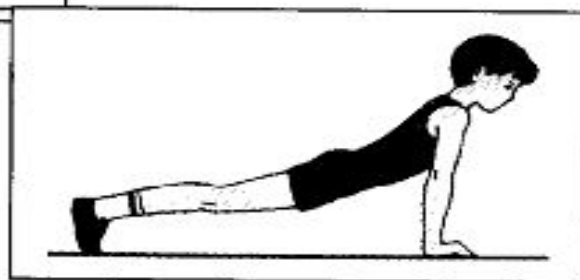
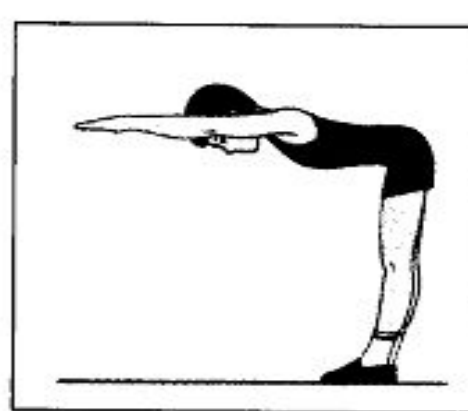
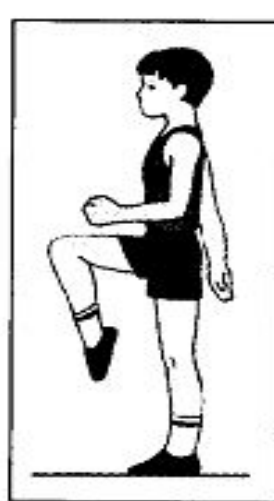
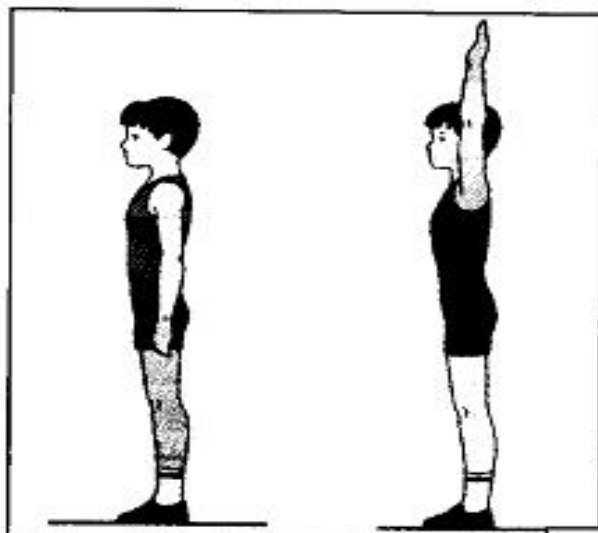


Рис. 5. Метод круговой тренировки

Признаки групп риска	Направленность технологий	Направление тренингов	Группы видов спорта	Преимущественное развитие качеств	Организация занятий	Управление пед. процессом
Биологические Социальные	– Развитие личностных ресурсов; – знание систем организма; – специалисты по дезадаптации, педагоги; – клубы и секции по интересам.	развитие «Я-концепции», «копинг-стратегия»	– спортигры – по интересам	комплексное развитие двигательных качеств	– фронтальная – поточная – индивидуальная	авторитарно-демократическое
Л и ч н о с т н ы е п р и з н а к и						
Фрустрированность	– Развитие индивидуальной компетентности; – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации; – руководители и организаторы, спортсмены; – спортивно-массовые мероприятия; – ДЮСШ.	развитие «Я-концепции»	– единоборства – циклические	– сила – выносливость – ловкость	– индивидуальная – фронтальная	авторитарно-демократическое
Раздражительность	– Развитие личностных ресурсов; – спортсмены-волонтеры; – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации, педагоги; – клубы и секции по интересам.	«копинг-стратегия» (совладающее поведение)	– циклические	– выносливость – ловкость	– индивидуальная – групповая	авторитарно-демократическое
Уступчивость	– Развитие индивидуальной компетентности; – формирование положительного стиля и поведения; – СМИ; – ДЮСШ; – специалисты по дезадаптации; – студенты-спортсмены высокого класса; – секции по интересам.	формирование умений противостоять давлению среды	– единоборства – спортигры	– сила – ловкость – выносливость	– индивидуальная – групповая	авторитарное
Склонность к риску	– Развитие личностных ресурсов; – формирование адаптивных стратегий поведения; – специалисты по дезадаптации; – студенты-спортсмены; – альтернативные программы; – правовая база.	«копинг-стратегия» (совладающее поведение)	– единоборства – спортигры – нетрадиционные	– выносливость – ловкость	– фронтальная – индивидуальная	авторитарное
Самооценка	– Развитие индивидуальной компетентности; – знание систем организма; – СМИ; – системное обучение в общеобразовательных заведениях; – спортивно-массовые мероприятия; – секции по интересам.	повышение самооценки	– единоборства – циклические	– сила – быстрота – ловкость	– фронтальная – поточная – индивидуальная	демократическое
Физические	– Развитие личностных ресурсов; – здоровый образ жизни; – педагоги; – студенты-волонтеры; – ДЮСШ; – спортивно-массовые мероприятия.	повышение физических кондиций, формирование потребности в ФК	– по интересам	комплексное развитие двигательных качеств	– групповая – индивидуальная – поточная	авторитарное



При индивидуальной работе с учениками на уроках физической культуры необходимо учитывать психологический тип школьника. Так, у неуравновешенного, легко возбудимого, с резкими переменами настроения и частыми нервными срывами ученика можно наблюдать скачкообразный характер усвоения материала. Совсем по-другому идет работа у спокойного, уравновешенного ребенка: он равномерно, относительно быстро и прочно от урока к уроку усваивает учебный материал, в то время как неуравновешенный ученик – гораздо медленнее и не столь прочно.

Выделяют три характерные группы школьников:

- 1) быстро и отлично усваивающие материал, имеющие хорошую физическую подготовленность и, как правило, отличную или хорошую успеваемость по всем предметам;
- 2) хорошо и отлично, но медленно усваивающие материал, имеющие средние показатели физического развития;
- 3) посредственно усваивающие материал на уроках физкультуры. Причины этого, как правило, кроются в недостаточном физическом развитии и отклонениях в состоянии здоровья.



Особенности методики индивидуального подхода

Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.

2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.

3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.

4. Распределение учащихся по отделениям на уроках физической культуры целесообразно проводить с учетом их подготовленности.

Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать:

- создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств;
- методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого отделения.

