

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Корчма Михаил Владиславович,

учитель физической культуры,

МБОУ «Лицей №36» г. Калуги,

Калужская область.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ НАВЫКИ ПЕДАГОГА - ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Утратив традиции сдачи ГТО после 1991 года, молодежь России значительно снизила показатели физической успешности, не только сдавая нормативы по физкультуре в школах, но и на спортивных соревнованиях различного уровня. В настоящее время необходим комплексный подход, сочетающий в себе лучшие традиции физкультурного движения в стране и современные методы физического совершенствования организма.

Ключевые слова: комплексный подход, «Круговая тренировка», ГТО.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год, значительно способствовала развитию физических качеств людей. Это была, прежде всего, система, которая, во-первых, объединяла занятия физической культурой учащихся общеобразовательных школ в рамках учебной и внеурочной деятельности и, во-вторых, способствовала совершенствованию физических качеств человека и после окончания школы, обучаясь по специальности или работая на производстве. Это действительно была эффективная система оздоровления и совершенствования физических качеств. Работая учителем физической культуры не один год, я применяю в комплексе: метод «Круговая тренировка», командно-игровые упражнения и соревновательно-игровые виды спорта, упражнения общефизической подготовки. Комплексная система способствует развитию физических качеств каждого ученика с учетом его индивидуальных возможностей, повышает физическую выносливость и физические качества организма, и формирует не только личностные качества, такие, как сила воли, настойчивость, стремление к победе, но и чувства патриотизма, гордости за свой народ.

Большое значение для развития физических качеств учащихся, так необходимых для сдачи ГТО, имеет применение соревновательно - игрового метода в процессе преподавания физкультуры. Покажу пример на **игре «Баскетбол»**, упражнения которой способствует развитию многих физических качеств, среди которых – точность броска, умение сконцентрироваться и др. Именно на развитие этих компонентов координационных способностей должен быть направлен комплекс развивающих упражнений, предназначенный для повышения точности бросков.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Для развития точности я использую следующие методические приемы и упражнения:

1. метод резко контрастных заданий. В литературе его часто называют методическим приемом «сближенных задач»;

2. на точность броска сильно влияет противодействие соперника, именно поэтому необходимо применять упражнения на координацию, выполняемые игровым методом с противодействием соперника и в затрудненных условиях;

3. для успешного броска нужно умение хорошо координировать движение больших мышечных групп;

4. с целью повышения чувствительности и способности юных баскетболистов оценивать величину усилий можно применять упражнения на развитие точности движений с использованием снарядов различного веса и размера.

Использование данных методов позволяет получить практические результаты. Представленное описание методов и приемов работы по развитию точности и координации движений не только позволяет развивать такие качества у учащихся на уроках в рамках базовой программы, но и позволяет развиваться наиболее подготовленным учащимся и на уроках, и на занятиях внеурочной деятельности.

Применение развивающих методов на уроках я внедрял постепенно. Конечно, на учебных занятиях по физкультуре, когда необходимо выполнение учебной программы, не всегда можно уделить внимание какому-то одному виду спорта, необходима общефизическая подготовка в целом. Именно поэтому широко использую метод «Круговая тренировка» и постоянно ее модифицирую в соответствии с целевыми установками занятия. Приведу пример нескольких замеров по результативности и точности броска при проведении игр. На рис. 1 представлена динамика развития учащихся в течение двух лет обучения их в лицее, при этом мной применялась в основном стандартная методика обучения игры в баскетбол. Ориентируясь на результаты диаграммы (рис.1), заметна динамика результативности учащихся в течение двух лет 10-11 класс (2012-2014 г).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

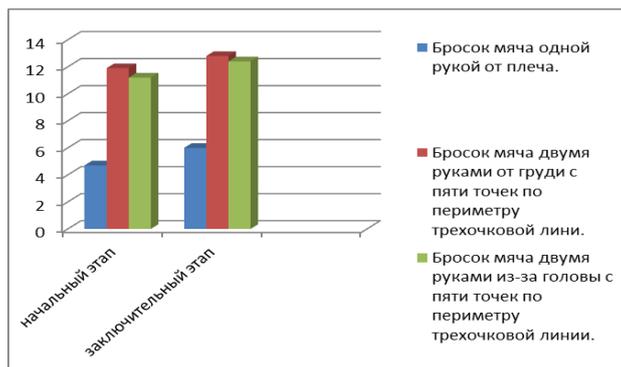


Рисунок 1. Показатели результативности бросков в динамике (10-11 класс), 2012-2014 г.

В процессе работы активно изучал методики совершенствования координационных способностей учащихся на уроках физкультуры. Продолжал вести оценку результативности участия лицеистов в спортивных соревнованиях. На рис.2 представлена динамика развития следующей группы учащихся за два года с 2014-2016 г. (10-11 классы).

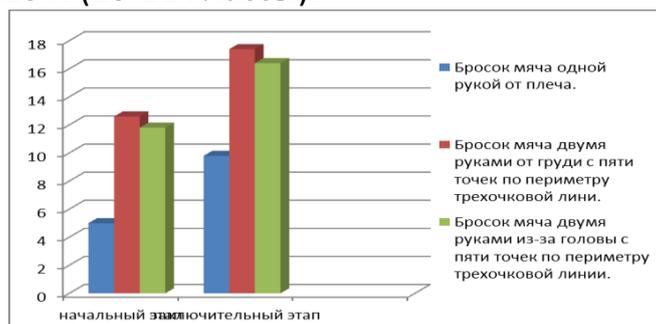


Рисунок 2. Показатели результативности бросков в динамике (10-11 класс), 2014-2016 г.

Из представленного рисунка 2 заметна положительная динамика точности бросков (средний показатель) на играх по баскетболу в результате целенаправленной подготовки учащихся. Однако если сравнить сразу два рисунка, то можно увидеть, что положительная динамика роста физического совершенствования есть у обеих команд, но уровневые показатели результатов (к 11-ому классу) разные, хотя начальные параметры примерно одинаковые. Такие результаты были получены в процессе комплексного и системного применения развивающих методов. **Комплексный подход** к развитию физических качеств учащихся не позволяет применять однообразные приемы обучения. Занятия по физической культуре, структура урока которых, учитывает целевые ориентиры по подготовке к сдаче норм ГТО, позволяют в комплексе развивать физические данные каждого человека, о чем и говорится в требованиях новых образовательных стандартов ФГОС и комплекса ГТО.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола / А.Я. Гомельский. - М., 2012.
2. Донченко П.И. Методическое пособие по баскетболу: для групп спортивного совершенствования / П.И. Донченко. - Ташкент: Медицина, 2009.
3. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф. дис. канд. пед. наук / В.М. Корягин. - М., 2010.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск, Польша, 2010.
5. Семкин А.А. Физиологическая характеристика спортивных игр (баскетбол, футбол) / Семкин А.А. // Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: Механизмы адаптации. - Минск, 2012. - Гл. 5. - С. 154-174.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. Министерство образования Российской Федерации. - Издательство "Школа-Пресс". - 1999, № 2; 2000, № 2, № 5; 2001, № 4; 2004.