

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА  
УРОКАХ ГИМНАСТИКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бритвич Ирины Дмитриевны

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой  
кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

**ВВЕДЕНИЕ**

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Состояние здоровья подрастающего поколения — важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Содержание физического воспитания понимается как разностороннее воздействие на физическое развитие учащихся, включая воспитание моральных и волевых качеств человека, овладение высокой техникой исполнения специальных спортивных упражнений.

Практика показала, что в области преподавания давно назрела идея использования нетрадиционных приемов на отдельных этапах урока и внеклассных мероприятиях, и в создавшихся условиях естественным стало появление разнообразных информационных технологий, которые позволяют обеспечить необходимые условия для развития индивидуальных способностей обучающегося.

**Актуальность** исследования интерактивных, инновационных систем и методов обучения учащихся учебных заведений физической культуре и спорту определена тем, что данная категория молодого населения страны в последние годы все больше теряет интерес к физкультурным и спортивным занятиям и предпочитает малоподвижный образ жизни. Помимо этого, особую роль в значимости проблемы преподавания приобретает устаревшая система преподнесения знаний в рамках дисциплины физической культуры.

Вопросам изучения методов и систем преподавания и процесса обучения, мотивации школьников были посвящены многие труды отечественных и зарубежных ученых, среди которых в рамках данной работы следует отметить таких как: Бабажанов О.Ш., Шарипов Т.К., Азарито Л., Кирк Д., Дунлоски Дж., Равсон К.А., Марш Е.Дж., Натан М.Дж., Вилингман Д.Т., Ермаков С.С., Осипов А.Ю., Кудрявцев М.Д., Янова М.Г., Лепилина Т.В., Плотникова И.И., Доржиева О.С. и пр.

*Таким образом, объект исследования – учебно-воспитательный процесс по гимнастике на уроках физической культуры школе.*

*Предмет исследования – методика развития гибкости на уроках гимнастики в средних классах общеобразовательной школы.*

**Цель** исследования – экспериментально определить влияние упражнений йога на развитие гибкости учащихся 5 классов.

В соответствии с предметом и целью исследования были определены следующие **задачи**:

- раскрыть понятие и содержание гимнастики школьной программы по физической культуре;
- выявить средства и методы обучения на уроках гимнастики;
- выявить традиционные методы обучения на уроках гимнастики;
- исследовать инновационные методы обучения на уроках гимнастики;
- выявить особенности физического воспитания детей среднего возраста;
- провести опытно-экспериментальную работу по использованию традиционных и инновационных методов обучения на уроках гимнастики.

**Гипотеза** исследования заключается в следующем – предполагается, что процесс, основанный на использовании инновационных методов обучения, позволит качественно повысить уровень уроков гимнастики.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы** исследования:

- анализ научно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта;

- сравнительный анализ и характеристика традиционных и инновационных методов обучения;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент.

**Практическая значимость** заключается в уточнении методических рекомендаций по использованию традиционных и инновационных методов обучения, которые могут быть использованы как при организации и проведении уроков гимнастики, так и во внеклассной работе с детьми среднего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы определялась задачами и логикой исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Бакалаврская работа проиллюстрирована таблицами и схемами.

### **Основное содержание работы**

Для опытно-экспериментальной базы исследования мы взяли учеников 5 «А» и 5 «Б» классов лицея № 2, который находится по адресу г. Балаково, Саратовской области.

Исследование было проведено в три этапа.

Первый этап был теоретический, где был произведен анализ и обобщение информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, психологии и педагогике. На данном этапе была разработана методика развития гибкости у детей среднего школьного возраста, а конкретно учеников 5-х классов, благодаря средствам комплекса упражнений с элементами йоги.

На данном этапе были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования выпускной квалификационной работы.

Второй этап проходил непосредственно в лицее № 2, где был проведен эксперимент на уроках физической культуры.

Была произведена обработка полученных результатов и формулирование этих результатов, выводов по работе, а также методических рекомендаций. В данном исследовании приняли участие ученики двух классов, которые были разбиты на экспериментальную группу – 5 «А» класс и контрольную группу – 5 «Б» класс. В связи с этим в 5 «А» классе был предложен инновационный метод обучения на уроках физической культуры при помощи йоги. 5 «Б» класс так и занимался по стандартной школьной программе лицея.

Всего в эксперименте приняли участие 50 человек: 25 учеников из 5 «А» класса и 25 учеников с 5 «Б» класса.

В начале второго этапа было проведено тестирование для определения уровня развития физических качеств, которые были описаны в параграфе 2.1. результаты данного тестирования опишем в параграфе 2.3.

Основная часть урока в контрольной группе призвана достигать результатов, которые предусмотрены учебной программой лицея № 2, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих мероприятий.

Цель урока физической культуры пятых классов — это обеспечивать активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.

В общеобразовательную школьную программу уроков физической культуры входят комплексы упражнений, которые используются на уроках физической культуры в пятых классах лицея № 2.

1. Комплекс ОРУ без предмета.
2. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.
3. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки на гимнастических матах.

#### 4. Подвижная игра «Цапля».

Содержание игры: Выбирают водящего — «цаплю». Остальные — «лягушки». Пока «цапля» «спит» (стоит, наклонившись вперед и опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают на корточках, подражая движениям лягушек. Вдруг «цапля» «просыпается», издает крики начинает ловить «лягушек». Тот, кого запятнали, сменяет «цаплю». «Цапля» преследует «лягушек» большими шагами, но обязательно на прямых ногах (не сгибая коленей) и держась (хотя бы одной рукой) за голени ног. «Лягушки» спасаются от «цапли», прыгая на корточках.

Кто встанет во весь рост или выпрыгнет за пределы площадки, становится «цаплей».

Данный комплекс упражнений является примером одного из уроков для учеников пятых классов в лицее № 2 г. Балаково.

Для учеников 5 «А» класса был разработан комплекс упражнений с элементами йоги.

Цели урока:

- укрепление и сохранение здоровья учеников;
- поддержание высокого уровня интеллектуальной и физической работоспособности школьников;
- создание положительного эмоционального фона.

Во время изучения и выполнения учащимися асан нужно использовать индивидуальный подход к обучающимся. Это обусловлено тем, что все учащиеся имеют разный уровень физического развития, и не каждый сможет сразу правильно выполнить ту, или иную асану. Так же учащиеся должны понять что, упражнения (асаны-позы йоги), направлены на растяжку позвоночника, равномерное дыхание, статические нагрузки, формирование правильной осанки, развитие подвижности суставов. В ходе выполнения асан(поз) учащиеся должны усвоить - в йоге каждая асана (поза) имеет свое оздоровительной значение.

Асаны стоя являются фундаментом всех остальных асан. Они укрепляют

тело, увеличивают жизненную силу и физическую выносливость, улучшают кровообращение, тонизируют, снимают нервное напряжение. Наклоны вперед восстанавливают, снимают усталость, успокаивают нервную систему.

Скручивания оживляют позвоночник, тонизируют внутренние органы, устраняют вялость, омолаживают.

Наклоны назад помогают бороться с сутулостью. Согласно традиции йоги они раскрывают сердечную чакру – один из семи энергетических центров, связанный с любовью. Правильное выполнение восстанавливающих поз не требует особых усилий, но вместе с тем они оказывают невероятно благоприятное воздействие.

В основном это простые, легкие позы, которые может выполнить любой из пришедших на занятия.

Вторая половина занятий – реабилитация, чтобы успокоиться и привести тело в порядок после нагрузки. Несмотря на кажущуюся легкость и простоту, занятия йогой обладают неограниченным потенциалом для тех, кто хочет развиваться, и нацелен на успешную работу со своим телом.

Главный параметр чему можно научить ребенка, это владеть своим телом и чувствовать его. Научиться расслабляться и абстрагироваться в нужный момент. Научиться сосредотачиваться на своих внутренних ощущениях и доверять миру<sup>1</sup>.

В конце второго этапа было проведено повторное тестирование учащихся 5 «А» и 5 «Б» классов и произведена обработка полученных результатов.

На третьем этапе была произведена корректировка результатов эксперимента и сделаны выводы.

Таким образом, сравнительный анализ исходных и контрольных значений учеников 5 «А» и 5 «Б» классов позволяет определить эффективность разработанной нами технологии. На основе анализа и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования,

---

<sup>1</sup>Зевестер Э. А. Йога для детей // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. - 2018. - № 11. - С. 34.

выводы и предложены практические рекомендации по использованию методики развития гибкости средствами комплексов с элементами йоги в учеников общеобразовательной школы.

До начала эксперимента было проведено тестирование в обоих классах (приложение А, Б).

Сопоставляя данные, которые были получены в результате тестирования уровня развития гибкости в 5 «А» и 5 «Б» классах лицея № 2 г. Балаково до эксперимента ( $P > 0,05$ ), наблюдается отсутствие достоверности. Соответственно развитие гибкости находится на одном уровне в обеих группах.

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что показатели гибкости в различных суставах требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данного качества и соответственно физической подготовленности в целом.

С этой целью нами была разработана методика развития гибкости средствами комплексов с элементами йоги.

После трех месяцев проведения йоги на уроках физкультуры в 5 «А» классе и обычных физкультурных занятий в 5 «Б» классе было проведено повторное тестирование по тем же направлениям физической нагрузки.

В результате эксперимента нами были получены следующие результаты (приложение В, Г)

Анализ средних показателей гибкости учеников 5 «А» и 5 «Б» классов, которые участвовали в эксперименте, показал, что наибольший темп прироста отмечены в упражнении «мост»: в контрольной группе (5 «Б» класс) показатель уменьшился на 2 см, в экспериментальной (5 «А» класс) – на 8,7 см.

Результат теста «выкрут» в контрольной группе уменьшился на 2 см, в экспериментальной – на 5 см.

Показатели теста «наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе изменились на 3 см, а в экспериментальной произошло увеличение на 7,16 см, что составляет 20%.

Результаты теста по показателям «шпагат» в контрольной группе данные уменьшились на 2 мс, а в экспериментальной группе на 5 см.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента в лицее № 2 г. Балаково было установлено, что эффективное развитие двигательных способностей детей среднего возраста, а именно учеников пятых классов, возможно при систематическом использовании педагогической технологии, которая включает в себя целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях йоги по сравнению с традиционной методикой развития гибкости. Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, за период применения предложенной технологии результаты в тестировании, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Во-вторых, нам удалось разработать инновационную технологию применения йоги в учебном процессе школьников 5-х классов, которая применяется на уроках физической культуры.

Как известно разнообразие повышает мотивацию к занятиям физической культуры. Для школьников пятых классов важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Нововведением для нас стало специализированное внедрение комплексов йоги для развития физических способностей, который проводился в подготовительной, основной и заключительной частях урока по физической культуре в лицее № 2 г. Балаково.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование специальных комплексов физических упражнений с элементами йоги будет способствовать повышению уровня развития гибкости школьников пятых классов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Урок считается главной формой организации занятий по гимнастике в общеобразовательном учреждении. Преимущество урочной формы физического воспитания состоит в том, что управляющая роль на уроках относится к учителю, который гарантирует результативность учебно-воспитательного процесса путем плановой деятельности в соответствии со стабильным расписанием, правильным установлением целей и задач каждого урока, подбором средств для решения установленных целей и задач, оказанием квалифицированной помощи ученикам (демонстрация, разъяснение упражнений, корректировка допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на интенсивное овладение особыми двигательными навыками на фоне повышенного позитивного эмоционального состояния школьников.

В процессе урока педагог регулярно следит за действиями школьников, вносит в них необходимые корректировки, достигая наибольшего приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при данных условиях и уровню подготовленности. Проявление высокой требовательности педагога к школьникам увеличивает его авторитет, а через него и авторитет предмета.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения, наличия условий для успешного обучения. При обучении гимнастическим упражнениям используются все три группы методов обучения, хотя частота использования тех или иных методов в зависимости от задач меняется.

Проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Инновационная деятельность в

преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности. Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников.

Для опытно-экспериментальной базы исследования мы взяли учеников 5 «А» и 5 «Б» классов лицея № 2, который находится по адресу г. Балаково, Саратовской области.

Сравнительный анализ исходных и контрольных значений учеников 5 «А» и 5 «Б» классов позволяет определить эффективность разработанной нами технологии. На основе анализа и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию методики развития гибкости средствами комплексов с элементами йоги в учеников общеобразовательной школы.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента в лицее № 2 г. Балаково было установлено, что эффективное развитие двигательных способностей детей среднего возраста, а именно учеников пятых классов, возможно при систематическом использовании педагогической технологии, которая включает в себя целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях йоги по сравнению с традиционной методикой развития гибкости. Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, за период применения предложенной технологии результаты в тестировании, показанные в экспериментальной группе, оказались выше чем у детей в контрольной группе. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Во-вторых, нам удалось разработать инновационную технологию применения йоги в учебном процессе школьников 5-х классов, которая применяется на уроках физической культуры.

Как известно разнообразие повышает мотивацию к занятиям физической культуры. Для школьников пятых классов важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Нововведением для нас стало специализированное внедрение комплексов йоги для развития физических способностей, который проводился в подготовительной, основной и заключительной частях урока по физической культуре в лицее № 2 г. Балаково.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование специальных комплексов физических упражнений с элементами йоги будет способствовать повышению уровня развития гибкости школьников пятых классов.