

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КРУГОВОЙ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
УРОКА ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шыхназарова Довлетмырата

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях часто возникает проблема дальнейшего совершенствования методики урока физической культуры. В последнее время особенно остро встает вопрос о путях развития физического воспитания. Современные педагоги решают, каким должен быть, в частности, урок гимнастики – как один из видов урока физической культуры. На одно из первых мест выходит творческий подход учителя, который в свою очередь будет побуждать и творчество учащихся. Другой аспект- понимание занимающимися смысла и значения предлагаемых к изучению двигательных действий и других заданий и на этом основании изучение способов усвоения различных упражнений. Залог успеха в умении школьников учиться, решение этой задачи приведет к самостоятельности и совершенствованию.

Не менее важен в современной школе индивидуальный подход к учащимся, и в первую очередь это касается урока физической культуры. Природа всех людей наделила разными способностями, возможностями и резервом физических сил организма, которые при проведении занятий нельзя не учитывать. Особое внимание должно уделяться и психическим и интеллектуальным особенностям детей.

Первоочередными задачами современного урока физической культуры должны быть двигательная подготовка по базовым видам спорта и развитие физических качеств, что в совокупности поможет обеспечить хороший уровень физического развития.

Нельзя не отметить важность образовательной направленности урока физкультуры, о значимости которой в последнее время много говорится. На выходе из средней общеобразовательной школы учащиеся должны владеть знаниями по теории и методике организации физической культуры и смежными с ней областями наук, которые они могли бы применять на протяжении всей своей жизни в самостоятельных занятиях.

На уроках физической культуры решаются и вопросы эстетического воспитания, особенно на уроках гимнастики. Чистота, выразительность движений, выполнение двигательных действий под музыкальное сопровождение, опрятный внешний вид – все это способствует выполнению этих задач.

К сожалению, у школьников с возрастом часто падает интерес к физкультуре, что качественно снижает результаты обучения. Существуют разнообразные приемы его повышения, среди которых использование разных форм организации совместной деятельности учителя и обучающихся, применение подвижных игр (вплоть до 9 класса), включение в урок разнообразных средств и т.д.

На каждом уроке должны решаться три группы задач: образовательно-методические, воспитательно-развивающие и оздоровительные. Изучаемое двигательное действие должно способствовать развитию физических качеств (одного или нескольких одновременно), воспитывать нравственные и морально-волевые качества, а также укреплять здоровье школьников. На уроках должны использоваться научно-обоснованные методы обучения, применяться средства, предусмотренные программой по физическому воспитанию в соответствии с возрастными особенностями учащихся и их подготовленностью, при этом важно обеспечить логическую связь с ранее пройденным материалом и создать условия к выполнению новых, более сложных упражнений.

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

обучения и воспитания поможет учителю успешно достигнуть поставленной цели.¹

В основной части урока физической культуры могут применяться упражнения разных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки и т.д.), что определяет вид конкретного урока физкультуры. Урок гимнастики занимает важное место в системе уроков по физической культуре. Вместе с другими видами уроков он направлен на решение разнообразных задач физического воспитания.

Урок гимнастики, как и каждая разновидность урока в школе, имеет свою структуру. Под структурой подразумевается соотношение в строгой последовательности частей урока, заключенных в определенный промежуток времени (45 минут).²

В процессе уроков по гимнастике школьники учатся владеть своим телом, выполняют двигательные действия, которые формируют прикладные навыки и умения, развивают свои двигательные качества.

Для успешности решения поставленных задач на уроке важно соблюдать следующие условия:

- четкость и конкретность поставленных на занятие задач, правильность подбора средств и методов для их решения;
- полное соответствия форм организации совместной деятельности учителя и школьников на уроке его задачам и возможностям учащихся;
- соблюдение логической связи изучаемого материала с темами предыдущего и последующего уроков;
- соблюдение систематичности и системности при организации и проведении уроков гимнастики
- всемерное содействие поддержанию устойчивости интереса занимающихся к урокам по гимнастике;

¹Гимнастика с методикой преподавания /под ред. Н.К.Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990, с. 194-195.

²Теоретические и методические основы гимнастики /под ред. Г.А.Калачева.- М: Физкультура и спорт, 1950 г., с.76.

- сохранение учителем ведущей роли в ходе проведения им каждого урока (занятия).

Объектом исследования является процесс организации и проведения уроков гимнастики в школе.

Предметом исследования являются результативность круговой тренировки как формы организации совместной деятельности учителя и учащихся на уроке гимнастики в 5 классе.

Цель работы – выявить эффективность круговой формы организации урока по гимнастике в 5 классе и ее влияние на уровень развития физических качеств школьников.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме исследования;
2. Описать структуру урока физической культуры и особенности его проведения.
3. Подобрать тесты, позволяющие определить уровень развития физических качеств.
4. Проведение тестирования для определения уровня развития силы и гибкости школьников 5 класса.
5. Экспериментально определить эффективность круговой тренировки на уроках гимнастики.

Гипотеза исследования: на уроках гимнастики возможно развить силу и гибкость школьников 5 класса лучше, если при организации уроков применять круговую тренировку.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы

В ходе подготовки к урокам гимнастики следует продумать, какую форму организации совместной деятельности учащихся и педагога целесообразнее использовать при решении тех или иных задач. В практике существуют следующие формы:

1) фронтальная, когда учащиеся всего класса выполняют одно и то же упражнение под руководством педагога. Упражнения могут выполняться всеми учениками одновременно, поочередно, группами;

2) групповая, при которой учащиеся класса делятся на 2 или несколько подгрупп, и каждая из них выполняет свое задание, отличное от заданий других групп;

3) индивидуальная форма, при которой отдельные ученики или все учащиеся класса получают индивидуальные задания;

4) круговая тренировка – форма, предусматривающая распределение учащихся класса (по 4-6 человек) по станциям и выполнение на каждой из них своих заданий, затем по сигналу учителя происходит переход по часовой стрелки к следующей станции с другим заданием.

Для проведения урока физической культуры в 5-6 классах можно использовать фронтальную форму, когда весь класс находится под присмотром учителя и круговую тренировку, в ходе которой школьникам предлагаются для выполнения простые, ранее изученные и хорошо знакомые упражнения. Начиная с 6 класса можно применять групповую форму организации.

Фронтальная форма применяется в начальных классах во всех частях урока, в средних классах – в вводно-подготовительной и заключительной частях, может применяться в и в основной части урока. В вводно-подготовительной части урока все школьники выполняют под руководством учителя ОРУ в движении и ОРУ на месте. В заключительной части все школьники выполняют задания, которые приводят к снижению нагрузки на все системы организма, опорно-двигательный аппарат. Фронтальная форма может

применяться и в основной части урока, когда создаются условия для выполнения всеми учениками одного задания: подвижная игра, эстафета и т.д.

В 4-5-х классах и старше в основной части урока учителя применяют круговую тренировку. Особенно это актуально при условии отсутствия или малого количества гимнастических снарядов, или с целью развития физических качеств. Для этого готовят станции (места занятий), где выполняются известные всем упражнения, чаще всего развивающие физические качества. Это могут быть прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед, упражнения для мышц брюшного пресса и т.д., главное, чтобы они чередовались по своему воздействию на организм.

Цель работы – выявить эффективность круговой формы организации урока по гимнастике в 5 классе для решения задач развития силы и гибкости у школьников.

Исходя из цели работы, были сформулированы следующие **задачи**.

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме исследования.
2. Описать структуру урока физической культуры и особенности его проведения.
3. Подобрать тесты, позволяющие определить уровень развития физических качеств.
4. Провести тестирование уровня развития силы и гибкости школьников 5 класса.
5. Экспериментально определить эффективность круговой тренировки на уроках гимнастики.

Для решения определенных нами задач были применены следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;

- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы.

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения способов проведения уроков по физической культуре в школе, а в частности уроков гимнастики. В 1 главе был представлен анализ методической литературы по вопросам организации урока физкультуры. Была рассмотрена структура урока, задачи его частей, особенности развития физических качеств у школьников 5 классов. По результатам анализа источников были определены цель, задачи исследования.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры. С помощью данного метода были определены уровень подготовленности школьников. По результатам педагогического наблюдения были подобраны средства развития силы и гибкости на уроке по гимнастике.

Тестирование.

Тестирование проводилось в естественных условиях на базе МОУ СОШ № 95 с углубленным изучением отдельных предметов.

В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты для определения уровня развития силы и гибкости у школьников 5 класса:

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Педагогический эксперимент.

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики. В учебном процессе у учащихся пятого

класса экспериментальной группы проводились занятия с использованием метода круговой тренировки два раза в неделю, применяя специально разработанный комплекс для развития физических качеств.

На основании поставленных задач исследование проходило в 4 этапа.

Первый этап - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей дипломной работы, формулировалась проблема исследования. Были поставлены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы.

Второй этап - педагогическое наблюдение. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно физического развития школьников 11-12 лет. По результатам педагогического наблюдения была применена методика круговой тренировки во время уроков по физической культуре.

Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности подобранной методики.

Четвертый этап - подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась дипломная работа в соответствии с требованиями стандарта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников и эксперимента позволил сделать вывод, что все больше людей хотят проверить свои силы, возможности, проявить свое мужество, терпение, настойчивость и выдержку. Не остаются в стороне и школьники, для которых одни из способов физической подготовки является урок физической культуры. Использование метода круговой тренировки на уроках решает задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений и контролем воздействия на организм. Эффективность данного метода заключается в повышении плотности занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно.

Поставленные задачи для исследовательской работы выполнены успешно, а полученные результаты подтвердили гипотезу. Отобранные учащиеся двух параллельных классов имели почти одинаковое физическое развитие, что позволяло нам более точно отследить динамику развития подростков. Для проведения занятий с использованием круговой тренировки были подобраны комплексы физических упражнений для развития таких физических качеств как гибкость и сила. На уроках физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, она способствует совершенствованию умений и навыков, а простота движений позволяет повторять задания многократно, выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений позволяет регулировать нагрузку и влияет на развитие определенных двигательных качеств. Метод круговой тренировки способствует росту показателей физических качеств, что видно на примере двух групп, где в экспериментальной группе прирост физических показателей больше, чем у контрольной группы. Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения, каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому

необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения, такому сочетанию наиболее подходит метод круговой тренировки.

Важная задача педагога – это оздоровительная. Для участия в данном комплексе требуется хорошая физическая подготовка. Как утверждает научная литература, большой прирост физических качеств происходит именно в подростковом возрасте. В настоящее время показатели физической подготовки детей ухудшаются, возрастание гиподинамии у школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда и снижением двигательной активности, вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и многое другое.

Установлено, что у детей, занимающихся физической культурой вне занятий в школе, свободное время более насыщено музыкой, чтением литературы, кино, прогулками на свежем воздухе, общением со сверстниками и многое другое. Ребенок учится правильно распоряжаться своим временем, учится управлять своими эмоциями, проявляет самостоятельность.