

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Институт физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физического воспитания**

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ФОРМЫ ИХ ПОСТРОЕНИЯ

*Учебно-методическое пособие для студентов
института физической культуры и спорта*

УДК 613.72

ББК 75.0

В 14

Авторы - составители

Т.А. Беспалова, Н. М. Царева, О.В. Ларина, С.С. Павленкович,

Е.А. Семенова, Е.А. Щербакова,

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с учебной программой. Рассмотрены вопросы о роли физической культуры в воспитании подрастающего поколения. В данном пособии освещены необходимые сведения теоретического характера, а также предложены вопросы для самостоятельной работы и тесты. Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений института физической культуры.

Кафедра теоретических основ физвоспитания
института физической культуры и спорта
Саратовского Государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Работа издана в авторской редакции.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Целостный процесс физического воспитания любых контингентов населения практически осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий физическими упражнениями. Являясь относительно законченной частью, очередным и самостоятельным звеном этого процесса, каждое занятие должно быть связано с аналогичными предшествующими и последующими звеньями и должно вносить определенный вклад в решение задач физического воспитания. Это становится возможным лишь при проведении их в соответствии с системой задач и тщательной организацией по содержанию и форме.

Построение занятий не может быть одинаково пригодным на все случаи педагогической практики. В зависимости от возраста, пола, физического состояния, личных интересов, внешних условий изменяются частные задачи и содержание педагогического процесса, в связи с чем построение занятий должно приобретать достаточно разнообразные формы. К настоящему времени сложилось несколько характерных форм построения занятий, которые принято подразделять на две группы:

1. *Урочные занятия;*
2. *Неурочные занятия.*

Несмотря на значительные различия, все они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влияниях на занимающихся и др. Этим обуславливается подчиненность их построения общим закономерностям и педагогическим требованиям.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой построения занятий в физическом воспитании признана урочная, оправдавшая себя в длительной практике. В процессе урока взаимодействия педагога и занимающихся основаны на непосредственном контакте. Это позволяет преподавателю своевременно контролировать и направлять познавательную двигательную деятельность всех занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс на уроке надо рассматривать как систему непрерывных взаимодействий педагога и постоянной по составу группы занимающихся. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в общем физическом воспитании, так и в спортивной тренировке, прикладной физической подготовке.

Главной особенностью уроков является: руководство педагогом в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, коллективной

двигательной деятельностью относительно однородной по составу группы занимающихся с учетом их особенностей и индивидуальных возможностей.

Достоинствами и преимуществом уроков физического воспитания являются:

А) непрерывность и четкость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;

Б) близкие контакты и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими — друг друга; стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.

В) эффективность уроков зависит от соблюдения норм наполняемости группы.

В физическом воспитании различных контингентов населения установлены определенные нормы количества одновременно занимающихся. Соблюдение этих норм позволяет педагогу руководить учебно-воспитательным процессом группы с учетом особенностей каждого занимающегося. Превышение же нормы практически исключает возможность полноценного использования урока как формы организации занятий.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ УРОЧНОГО ТИПА

Конкретные уроки физического воспитания проводятся с различными контингентами населения по разным программам, рассчитанным на разные направления и задачи работы. При этом приходится иметь дело с большими различиями в уровне подготовленности и состоянии занимающихся, с неоднородностью их интересов и возможностей, с разнообразными внешними условиями. Поэтому в практике физического воспитания закономерно складываются многообразные по содержанию, структуре и типичным методическим особенностям виды, разновидности и более частные построения урочных занятий.

Выбору и планированию наиболее целесообразных занятий поможет знание общей классификации уроков физического воспитания. В основе данной классификации закон восхождения от общего к частному, которому подчинен порядок признаков и многообразия уроков.

По целевой направленности физического воспитания:

1. Уроки общего физического воспитания (*общей физической подготовки*) служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни. Они подразделяются на два вида:

А) Уроки широкого общего физического воспитания, которые направлены на всестороннюю общую подготовку к любой двигательной деятельности и поэтому отличаются богатством содержания, разнообразием построения и сложностью методической разработки. Они характерны для физического воспитания детей.

Б) Уроки относительно ограниченной общей физической подготовки применяются в специализированном физическом воспитании в целях более узкой общей физической подготовки к ограниченной деятельности. Их содержание тесно связывается со специфическим содержанием отдельного вида специализации (спортивной, профессиональной и др.).

КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

| I. ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ | | | |
|--|--|--|----------------------------------|
| ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | | СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | |
| Широкого общего физического воспитания | Ограниченной общей физической подготовки | Спортивной тренировки | Прикладной физической подготовки |

| II ПО ПРЕДМЕТНОМУ СОДЕРЖАНИЮ | |
|------------------------------|--------------------------|
| КОМПЛЕКСНЫЕ | УЗКОПРЕДМЕТНЫЕ (ВИДОВЫЕ) |

| III ПО ОСНОВНЫМ СТОРОНАМ СОДЕРЖАНИЯ | | |
|---|--|--|
| КОМБИНИРОВАННЫЕ | | |
| <p>А. ПО ДИДАКТИЧЕСКИМ ЗАДАЧАМ</p> <p>С образовательной направленностью</p> <p>Вводные</p> <p>Изучение нового</p> <p>Совершенствование</p> <p>Контрольные</p> <p>Комплексные</p> | <p>Б. ПО ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ЗАДАЧАМ</p> <p>С воспитательной направленностью</p> <p>Избирательные</p> <p>Многосторонние</p> <p>Контрольные</p> | <p>В. ПО ГИГИЕНИЧЕСКИМ ЗАДАЧАМ</p> <p>С гигиенической направленностью</p> <p>Общеразвивающие</p> <p>Компенсаторные</p> <p>Восстановительные</p> |

2. Уроки специализированного физического воспитания служат **целям** подготовки к конкретной двигательной деятельности. Они включают три вида:

А) Уроки спортивной тренировки являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Предметное содержание, а отчасти и построение спортивно-тренировочных уроков в различных областях и видах спортивной специализации характеризуются специфическими особенностями.

Б) Уроки прикладной физической подготовки расчленяются на уроки профессионально-прикладной и уроки военно-прикладной физической подготовки. Их содержанием являются специфические виды двигательной деятельности в зависимости от особенностей профессии.

В) Занятия урочного типа с лечебной направленностью, используемые в целях содействия восстановлению здоровья. Их содержание, особенности структуры и методика обусловлены характером заболевания и особенностями применения других лечебных процедур.

По основному предмету и программному содержанию занятий:

А) Узкопредметные (видовые) характеризуются однородностью учебного материала. На этом уровне обобщенно различаются уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, игр и т.п. — виды. В пределах каждого предмета выделяются уроки спортивной (или иной) гимнастики, баскетбола, фехтования на рапирах, прыжков на лыжах, беговой подготовки в легкой атлетике и т.п. разновидности.

Б) Комплексные уроки отличаются разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке. Уроки этого классификационного уровня отличаются также структурой и методикой проведения.

В зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия:

А) Уроки образовательной направленности. Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряженно) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.

Б) Уроки со специальной воспитательной направленностью служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место.

В) Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач. Уроки с гигиенической направленностью характерны

для общего физического воспитания. Они применяются в работе с детьми, с людьми зрелого и пожилого возраста, играют вспомогательную роль в спортивной тренировке.

Комбинированные уроки, содержание которых направлено на решение задач двух и более перечисленных сторон физического воспитания.

В пределах каждого типа предыдущего классификационного ряда имеется детальное их подразделение. В зависимости от акцентируемых на различных этапах обучения дидактических (учебных) задач уроки с образовательной направленностью делятся на:

А) вводные;

Б) уроки изучения нового материала;

В) уроки совершенствования изученного и применения в новых условиях двигательной деятельности;

Г) контрольные (учетные, зачетные);

Д) смешанные, в которых характерные для перечисленных разновидностей (типов) уроков учебные задачи сочетаются в различных пропорциях.

Каждая из перечисленных разновидностей уроков образовательного характера имеет свои особенности не только в расположении учебного материала, но и в построении учебных ситуаций. При этом возникает проблема выбора применения наиболее эффективных методов обучения. В зависимости от выбора сложившихся в практике методических направлений, акцентирующих передачу педагогом знаний, умений, навыков в готовой виде, или самостоятельный, творческий поиск решений каждым занимающимся, или же сочетание этих подходов, возникает необходимость дальнейшей классификационной дифференциации уроков по методическим особенностям.

Уроки со специально-воспитательной направленностью имеют три основных вида:

А) с избирательными воспитательными воздействиями;

Б) с многосторонними (несколькими самостоятельными) воздействиями;

В) контрольные.

Первые имеют наибольшее распространение в спортивной тренировке, вторые — больше в общем физическом воспитании и прикладной физической подготовке. В многоборной спортивной подготовке необходимы многосторонние уроки со специальной воспитательной направленностью, а в общем физическом воспитании и прикладной физической подготовке как с многосторонним, так и с избирательным воспитательным воздействием.

Контрольные уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, поскольку они связаны с проверкой подготовленности занимающихся.

Уроки по преимуществу с гигиенической направленностью имеют два основных вида. К первому относятся общеразвивающие уроки, направленные на гармоническое общее морфофункциональное развитие организма, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки. Второй вид — уроки компенсаторные и восстановительные. Они носят рекреационный характер и служат восполнению недостатка двигательной активности в повседневной деятельности и быту или же целям активного отдыха и восстановления работоспособности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ УРОЧНОГО ТИПА

Каждый урок является одним из элементов учебно-воспитательного процесса и обладает всеми, свойственными этому сложному явлению признаками. В связи с этим сложным и многозначным является содержание урока физического воспитания. Оно представлено следующими характерными сторонами.

1. Задачи и состав физических упражнений (учебный материал). Содержание определяется задачами, которые отражают предмет и направленность занятий, характер деятельности преподавателя и занимающихся, а также проектируемые (ожидаемые) сдвиги в состоянии организма, в знаниях, умениях и навыках, качествах и поведении занимающихся. Обычно все содержание урока сводят лишь к совокупности физических упражнений. Однако они составляют лишь предметное содержание урока и должны рассматриваться как одна из важных его сторон.

2. Деятельность педагога — вторая сторона содержания. В уроке всегда взаимодействуют учитель и ученик. Педагог — непосредственный творец учебного процесса, создатель множества конкретных учебных и воспитательных ситуаций, через которые он умело ведет своих учеников к цели. Действия занимающихся прямо или косвенно обусловлены деятельностью преподавателя, к которой относится следующее: сообщение и разъяснение цели и задач урока, формулировка конкретных заданий и организация их выполнения, наблюдение за действиями занимающихся, анализ, обобщение и оценка этих действий, регулирование нагрузок, управление поведением отдельных учеников и коллектива занимающихся в целом, коррекция взаимоотношений занимающихся и др. Эта руководящая деятельность

педагога, требующая определенного мастерства и многих усилий, является особенно важной и совершенно необходимой стороной содержания урока физического воспитания.

3. Деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений — третья сторона содержания урока. К ней относятся следующие компоненты: слушание педагога, наблюдение показываемого, осмысливание воспринятого, проектирование и выполнение заданных двигательных действий, самоконтроль и самооценка, взаимоконтроль и взаимооценка, взаимопомощь, обсуждение возникающих вопросов и др.

4. Физиологические и психические процессы, представляющие внутреннюю сторону деятельности занимающихся, приводят к желаемым изменениям в состоянии их организма, в знаниях, умениях и навыках, в качествах и поведении. Эти процессы составляют четвертую сторону урока. Показатели текущих (в результате каждого урока) и оперативных состояний (в результате каждого упражнения, учебной ситуации) отражают результативность совместных действий педагога и занимающихся, являются важными ориентирами для построения дальнейших действий.

Все стороны содержания урока физического воспитания взаимосвязаны и взаимообусловлены. От педагога зависит обеспечение такой согласованности между различными сторонами содержания, которая приводила бы к высокой эффективности занятия. Это достигается правильным построением урока, организацией его структуры.

4. ПОСТРОЕНИЕ (СТРУКТУРА) ЗАНЯТИЙ УРОЧНОГО ТИПА

Для того чтобы урок получил законченное стройное выражение, его многообразное содержание должно быть организовано, упорядочено во времени и облечено в необходимую форму.

СТРУКТУРА УРОКА — это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

В связи с изменением задач каждого урока предметное содержание, а также деятельность педагога и занимающихся находятся в непрерывном движении и развитии: то, что вчера было хорошо, интересно, целесообразно, сегодня уже не подходит, так как не будет роста, развития. Разному содержанию не может соответствовать одна и та же форма — она неизбежно будет сдерживать продвижение вперед, тормозить его прогрессивное развитие. Поэтому в каждом случае форма (структура) урока должна чутко реагировать на изменения в содержании и соответствовать ему. Уроки физического воспитания, отличающиеся разнообразием и изменчивостью содержания, не терпят застывших, стандартных структур.

Для того чтобы правильно и глубоко понять все вопросы такого сложного явления, как структура урока физического воспитания, необходимо рассматривать ее на разных уровнях.

Первый уровень построения урока (макроструктура — общая). В настоящее время за основу построения урока принято деление его на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в названной последовательности является главным в схематичном построении любых уроков физического воспитания. Такой исходный, наиболее общий, ориентир построения урока обусловлен закономерностями учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности. Прежде всего, возникает необходимость постепенно включать (вводить) занимающихся в учебно-воспитательный процесс на уроке, обеспечивая тем самым достижение необходимого уровня работоспособности. Затем только возможно развертывание учебной деятельности на фоне достигнутой оптимальной работоспособности. Завершать учебно-воспитательный процесс приходится на фоне начинающегося после рабочего состояния, в условиях снижения работоспособности.

1. Вводная (подготовительная) часть урока выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-

воспитательной работы. Ее продолжительность составляет 7—10% отводимого на урок времени.

Типичными задачами вводной части являются:

А) Организовать занимающихся.

Б) Активизировать их внимание.

В) Ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока.

Г) Создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние.

Д) Подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

В случае необходимости в первой части урока можно решать и некоторые учебно-воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции — введению занимающихся в работу.

Для решения задач вводной части урока можно использовать разнообразные физические упражнения, однако они должны быть простыми либо хорошо усвоенными. Наиболее специфичными являются: построения и перестроения, обще-подготовительные и специальные упражнения, различные способы ходьбы, бега, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях учеников). Очень эффективны и эмоциональны упражнения с предметами (обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.)

2. Основная часть урока выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся:

А) Формирование знаний в области двигательной деятельности.

Б) Обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера.

В) Развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма.

Г) Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 80—85% времени, отводимого на урок.

Для решения поставленных задач могут применяться любые физические упражнения, прежде всего предусмотренные соответствующими программами.

3. Заключительная часть урока имеет следующие функции:

- Организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное для предстоящих занятий состояние и сохранения общей рабочей установки.

- Концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Типичными задачами третьей части урока являются:

А) Привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние; фиксировать правильную осанку.

Б) Подвести итоги учебной деятельности.

В) Ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Ее продолжительность 3—5% времени, отведенного на урок.

В заключительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, танцевальные упражнения под музыку, передвижения с песней, упражнения на расслабление и т.п. Желательно после заключительной части урока проводить гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж и др.

Содержание и продолжительность каждой части урока весьма изменчивы, так как зависят от типа урока, от особенностей и состояния занимающихся, от условий работы и других факторов. Важно избегать в этом следования каким-либо шаблонам. Так, совсем необязательно и даже вредно планировать решение всех типичных для каждой части урока задач. Например, может оказаться, что к началу урока занимающиеся уже внимательны и находятся в состоянии полной готовности к предстоящей работе. В этом случае отпадает необходимость в реализации соответствующих задач и применения специальных средств для их решения. Если на протяжении основной части внимание и физическая готовность снизятся, необходимо срочно применить средства, типичные для вводной части.

Наиболее целесообразным и экономным является сопряженное решение нескольких задач, зависящее от подбора соответствующих упражнений. Например, некоторые варианты бега, игра, танцевальная комбинация могут одинаково успешно послужить и организации внимания, и активизации функций организма, и подъему эмоций.

Трехчастным делением урока не исчерпывается его построение, а определяются лишь наиболее крупные и своеобразные этапы — его общая структура (макроструктура).

Для того чтобы обеспечивался правильный подход к построению урока, педагог должен хорошо разбираться не только в основных сторонах и компонентах его содержания, но и в механизмах их взаимосвязи. При этом важно четко выделить основную структурную единицу, первичную «клеточку» урока физического воспитания. Это облегчит понимание следующих уровней его построения.

Элементарной структурной единицей урока надо считать *физическое упражнение*. При выполнении каждого физического упражнения возникает определенная учебно-воспитательная ситуация, необходимыми элементами которой являются:

А) частная задача, определяющая, что должно быть получено в процессе работы в данной ситуации;

Б) совокупность последовательных действий педагога и занимающихся, обеспечивающих достижение предусмотренного результата.

По своим функциям учебно-воспитательные ситуации могут быть:

А) относительно простыми (при которых действия направлены на решение одной частной задачи);

Б) относительно сложными (в них выполнение одного физического упражнения обеспечивается сопряженным решением нескольких частных задач).

Определение последовательности физических упражнений требует творчества, так как содержание конкретных уроков весьма многообразно и обусловлено различными факторами: программными требованиями, особенностями занимающихся, этапами процесса обучения, материально-техническими и климатическими условиями. Например, сложные по координации упражнения рекомендуется разучивать в начале основной части урока — «на свежую голову». На этапе же совершенствования в целях развития способности управлять своими движениями в условиях повышенных психофизических нагрузок и накапливающегося утомления их целесообразно применять в конце основной части урока.

Построение занятий физическими упражнениями находится в определенной зависимости от внешних факторов. По-разному оно складывается при занятиях в гимнастическом зале, на спортивной площадке, стадионе, в плавательном бассейне, на катке, на местности, в зависимости от температуры окружающей среды, состояния оборудования, количества инвентаря т.п. Каждое из этих условий по-особому влияет на психику и физическое состояние занимающихся, на их работоспособность и поведение. Не одинаково

приходится организовывать занимающихся, варьировать расстановку фронтальной, групповой и индивидуальной работы, дозировать и уплотнять нагрузки, вводить вспомогательные упражнения.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ НЕУРОЧНОГО ТИПА

В физическом воспитании широкое распространение получили неурочные формы организации занятий:

А) утренняя гимнастика;

Б) вводная гимнастика (перед уроками в школе, перед работой);

В) физкультурные паузы и «минутки»;

Г) спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и т.п.);

Д) прогулки, туристские походы, соревнования и др.

Эти занятия могут быть:

Ж) эпизодическими, даже однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);

З) систематическими (утренняя вводная минутка, паузы, гигиенические прогулки и др.).

Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют уроки. Однако нередко они приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контингентов населения (например, утренняя гимнастика, гигиенические прогулки, оздоровительный бег трусцой для пожилых людей).

Неурочные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и более доступными для широких масс населения. Они могут использоваться отдельными лицами в виде индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также группами различной численности.

Занятий, которые не могут быть отнесены к урокам, довольно много. Они различаются по своей направленности, задачам, содержанию и структуре, по составу занимающихся, регулярности, времени и условиям проведения, а также в зависимости оттого, проводятся под чьим-либо руководством или самостоятельно.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ НЕУРОЧНОГО ТИПА



Чаще всего они характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (например, оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и паузы), но требуют проявления личной инициативы, самостоятельности. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Большинство неурочных занятий самодетельны и проводятся с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или восстановления работоспособности, развития физических способностей, совершенствования в спортивных движениях и др.

Неурочные формы занятий также могут различаться по целевой направленности (обще-подготовительная и специализированная).

Занятия с обще-подготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями).

1. Занятия общегигиенического характера. К ним относятся:

- А) гигиеническая гимнастика;
- Б) прогулки;
- В) бег трусцой;
- Г) занятия на «дорожках здоровья»;

Д) купание, плавание.

Все эти разновидности служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

2. Занятия учебно-вспомогательного характера имеют разновидности:

А) самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке, и т.п.;

Б) репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадам. Первые, как правило, носят индивидуальный характер, вторые — чаще являются групповыми, даже массовыми.

3. Занятия смешанного характера, в которых представлены элементы учебно-вспомогательные. К ним относятся:

А) туристские прогулки выходного дня;

Б) туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа;

В) спортивные развлечения рекреационного типа.

Этими занятиями преследуются в основном оздоровительные цели, но большее место в них занимают также общеобразовательные и воспитательные элементы. В большинстве случаев они имеют самостоятельное значение, но могут увязываться с урочными занятиями. Часть из них проводится самостоятельно, некоторые же требуют квалифицированного руководства.

По форме руководства различают организованные и самодеятельные занятия. Причем одни и те же формы могут носить как организованный, так и самостоятельный характер (например, утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая в домашних условиях, в условиях оздоровительного лагеря или дома отдыха).

В зависимости от численного состава занимающихся, вовлеченных в занятия, выделяют индивидуальные, групповые и массовые формы. Например, индивидуальные занятия бегом трусцой, групповые — в Клубе любителей бега, массовые пробеги в День бегуна.

По периодичности проведения различают регулярные формы занятий, которые проводятся ежедневно, например, зарядка или еженедельные купания и т.п., и эпизодические (туристские походы, соревнования и т.п.).

Некоторые виды и разновидности таких занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или же в определенной мере заменяют друг друга. При этом все они подчинены той или иной направленности физического воспитания. Тем самым неурочные формы становятся важными элементами (и даже звеньями) системы физического воспитания.

Несмотря на значительные различия, неурочные формы занятий необходимо организовывать в соответствии с методическими принципами: постепенное вработывание, реализация основного содержания в режиме требуемых усилий, завершения занятий постепенным снижением нагрузок и в ряде случаев подготовка к последующей деятельности.

В специализированном физическом воспитании получили распространение индивидуализированные занятия специалиста с отдельными лицами (индивидуальные занятия спортсмена высокой квалификации, занятие лечебной гимнастикой и др.). Время и содержание таких занятий изменяются в зависимости от потребности и возможностей индивидуума и по другим причинам.

Положительным в них является то, что обеспечивается более тесный контакт между педагогом и занимающимся. Это дает возможность своевременно выяснять достижения и трудности, оказывать занимающемуся своевременную помощь. Он может продвигаться вперед наиболее подходящим для него путем.

Однако, наряду с достоинствами, индивидуальные занятия имеют и существенные недостатки: неэкономичность (время и силы педагога расходуются на работу лишь с одним учеником); отсутствие коллектива занимающихся, поддерживающего, поощряющего, дающего каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляющего возможность учиться у других.

В организации урочных и неурочных занятий много общего, так как общими являются цель физического воспитания, многие задачи, средства и методы. Поэтому хорошее знание организации уроков позволяет относительно успешно проводить и неурочные занятия.

Контрольные тесты на тему «Формы построения занятий в физическом воспитании»

1. Под *формами занятий* в физическом воспитании понимают:

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;

3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);

4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

1) урок физической культуры;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

3) массовые спортивные и туристские мероприятия;

4) тренировочное занятие в спортивной секции.

4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

2) контрольных уроков;

3) уроков общей физической подготовки;

4) уроков освоения нового материала.

5. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности **надо исключать**:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

6. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста **в первую очередь** следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

7. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

8. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

9. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;

**Задания для самостоятельной работы на тему
«формы построения занятий в физическом воспитании»**

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

| Составные части урока | Назначение |
|-----------------------|------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся *по признаку основной направленности*, и укажите их основную направленность (назначение):

| Тип урока | Направленность (назначение) урока |
|-----------|-----------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

3. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

| Неурочные формы занятий | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------|
| «Малые» формы занятий | «Крупные» формы занятий | Соревновательные |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

5. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания в школе, их разновидности и характеристика»

| Формы организации занятий и их разновидности | Характеристика |
|--|----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

6. Перечислите формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

7. Перечислите основные формы физического воспитания детей школьного возраста в семье:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

8. Заполните таблицу «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня учащихся средних специальных учебных заведений и их характеристика».

| Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Характеристика |
|--|----------------|
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

9. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры в школе и характеристика его составных частей»

| Часть урока (название) | Характеристика частей урока | | | |
|------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| | Цель | Методические задачи | Основное содержание | Продолжительность |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

10. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность.

| Тип уроков физической культуры | Направленность уроков |
|--------------------------------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Педагогическое мастерство - это целостная многогранная деятельность педагогов, направленная на получение конечных результатов обучения и воспитания занимающихся. Оно основано на единстве знаний и высоко развитых умений. Современная педагогическая наука в соответствии с основными направлениями педагогической деятельности выделяет 5 групп педагогических умений: проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические.

Проектировочные умения - это умение планировать, определять цель и задачи.

Конструктивные умения педагога - это умение моделировать, подбирать средства и методы. Они направлены на творческую переработку программного материала с учетом индивидуально-психологических особенностей занимающихся.

Планирование процесса физического воспитания и учебно-тренировочного процесса позволяет смотреть вперед, определять не только цели, но и конкретные задачи на определенные отрезки времени, а следовательно, выбирать наиболее целесообразные средства, методы, организационные формы, а также материально-техническое обеспечение занятий. В любой планомерной деятельности можно условно выделить 3 части: планирование - реализация запланированного - контроль. Это разделение условно, т.к. в практике все эти операции взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга.

Планирование в области физического воспитания имеет свои особенности, т.к. прежде всего оно направлено на обучение двигательным действиям, содействует физическому развитию занимающихся наряду с решением воспитательных задач. Знание объективных закономерностей физического воспитания, соблюдение отражающих их принципов и научно-методических положений - необходимое условие педагогического планирования.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.

I. Понятие и виды планирования

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно - воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование — это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

II. Требования к планированию в физическом воспитании.

1. Целевая направленность педагогического процесса заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания.

Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. Конкретность планирования.

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

III. Методическая последовательность планирования.

При разработке любого плана желательно придерживаться такой последовательности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план

(о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно - воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий, и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.

5. Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по признаку от обобщенного к более детальному.

Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Основными документами планирования в физическом воспитании являются:

1. учебный план;
2. учебная программа;
3. план-график учебного процесса;
4. рабочий (тематический) план;
5. расписание занятий;
6. планы- конспекты занятий.

Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и, программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются:

А) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;

Б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа — это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

А) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе — курса физического воспитания, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта;

Б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

В) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) физическая культура во внеурочное время;
- 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

IV. Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;

2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также

зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;

3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, в вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график — это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока

учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр.

В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане- графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

- 1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- 2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;
- 3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;
- 4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;
- 5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

б) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

7. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Проблема управления в природе и обществе сводится к целенаправленному изменению и регулированию процессов во времени по аналогу кибернетических обратимых связей.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

I. Учет и контроль.

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в большее распространение имел термин "учет". Учет в физическом воспитании - это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса физического воспитания. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации.

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Он предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;

-материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;

-уровня подготовленности обучаемого контингента;

-уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т.е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

-посещаемость учебно-тренировочных занятий и текущую успеваемость;

-степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;

-результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса физического воспитания за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

-результаты итоговой успеваемости занимающихся;

-количество спортсменов-разрядников и туристов;

-спортивные рекорды и достижения;

-выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, "учет" был более объемным понятием, "контроль" - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин "контроль" вытеснил определение "учет" в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку. Получил распространение ряд видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический и др. Ведущим (определяющим) из них является педагогический контроль как органически присущий процессу физического воспитания и составляющий неотъемлемое звено педагогической деятельности специалиста.

Термин "педагогический" прежде всего подчеркивает, что контроль квалифицированно осуществляется педагогом - специалистом физической культуры - средствами и методами, приобретенными им на базе специального

физического образования и практического опыта работы по специальности. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

II. Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

III. Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий, а в спорте - регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Итоговый контроль (разновидность этапного контроля) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

IV. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

-простота (по биомеханической структуре);

-оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);

-надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)

-информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);

-стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основным методом контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

Контрольные тесты на тему «планирование и контроль в физическом воспитании»

1. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

4. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;

- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

5. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно - воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочные рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

6. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ___ контроля.

Вставьте – ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового
- 4) рубежного.

7. Педагогическая технология — это:

- 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.

8. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;

**Задания для самостоятельной работы на тему
«Планирование и контроль в физическом воспитании»**

1. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки»

| Вид планирования | Срок планирования |
|------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

2. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании»

| Требования к планированию | Сущность требования |
|---------------------------|---------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

3. Укажите методическую **последовательность планирования** в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

4. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика»

| Основные документы планирования | Характеристика документа планирования |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |

5. Заполните таблицу «Виды *педагогического контроля* в физическом воспитании и их характеристика»

| Виды педагогического контроля | Характеристика видов контроля |
|-------------------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

6. Запишите *методы контроля*, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

7. Заполните таблицу «Виды учета в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность»

| Виды учета | Сроки проведения |
|------------|------------------|
| | |
| | |
| | |

8. Перечислите программно-нормативные документы, обеспечивающие основные направления работы по физическому воспитанию детей школьного возраста.

9. Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель физической культуры.

10. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика форм построения занятий
2. Классификация занятий урочного типа
3. Содержание занятий урочного типа
4. Построение (структура) занятий урочного типа
5. Общая характеристика занятий неурочного типа
6. Планирование в физическом воспитании
7. Контроль в процессе физического воспитания

Библиографический список:

а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / сост. Л.В. Казацкая, О.В. Ларина, И.Б. Габедава. – Саратов, 2011. – 63 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>

б) дополнительная литература:

1. Педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях студентов факультета физической культуры: Учебно-методическое пособие. Л.В. Казацкая, И.Б. Габедава и др. – Саратов, 2007. Казацкая Л.В., Ананьева Л.Я., Габедава И.Б. Печатная и электронная версии. – 54 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов. – М.: Академия. 2008. – 3 изд. – 368 с. (1 экз.). 2001. (51 экз.)

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М., 2010 г.