

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ имени П. Ф. ЛЕСГАФТА

Кафедра теории и методики физического воспитания

Н. М. МОИСЕЕВ

кандидат педагогических наук, доцент

УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА СТУДЕНТОВ
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

(2-е переработанное издание)

7a2(07)
М 748

560114
Уч.к. 09062

Моисеев Н. М.

ВОЗВРАТИТЕ КНИГУ НЕ ПОЗЖЕ
обозначенного здесь срока

РПМ БАН з. 7, т. 1 000 000, 5-01-93 г.

Головная (Республиканская)
Научно-методическая Библиотека
ГАФК им. П.Ф. Лесгафта

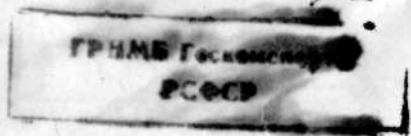


560114

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. Разработка программы обучения двигательному действию	4
2. Составление плана решения задачи развития физических качеств	7
3. Методическая разработка плана решения образовательной задачи урока	10
4. Составление фрагмента четвертного плана учебных занятий для конкретного класса средней школы	14
5. Составление конспекта занятия в спортивной секции или урока физической культуры в школе	19
6. Зачетная работа по УИРС в процессе педагогической практики	27
Приложение 1 — Принципиальная схема процесса обучения двигательному действию	36
Приложение 2 — Возможные направления и темы для самостоятельных студенческих научных исследований	37

Уд. к. 1049 / 2



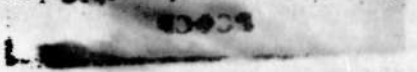
ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-исследовательская работа студентов по курсу теории и методики физического воспитания осуществляется на II и III курсах при выполнении заданий на учебных занятиях и в процессе педагогической практики.

В методических указаниях изложены предписания, которые предусматривают систему необходимых действий для выполнения каждого задания, образцы оформления и примеры студенческих работ, а также списки обязательной литературы.

Необходимо помнить, что предписания, изложенные в учебниках и методических указаниях, направляют лишь поиск студента. Успеха при выполнении заданий можно достичь только при творческом, исследовательском подходе к работе. Обязательными условиями при этом являются, во-первых, использование материалов, отражающих спортивную специализацию и квалификацию студента или конкретное содержание работы с прикрепленным на время практики контингентом занимающихся; во-вторых, анализ и осмысливание этих материалов с современных позиций теории физического воспитания и методики спортивной тренировки в избранном студентом виде спорта.

В конце брошюры приводится перечень примерных тем для самостоятельных более широких исследований в процессе изучения курса теории физического воспитания и педагогической практики. Студенты, желающие заниматься научными исследованиями по указанным или другим направлениям и темам, могут получить необходимую информацию у преподавателей или в СНО кафедр теории и методики физического воспитания.



1. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

Каждому студенту, в зависимости от его спортивной специализации, преподаватель определяет общую задачу обучения одному двигательному действию и при этом указывает состав занимающихся.

Эта задача должна предусматривать все три этапа: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. Например, «Обучить подъему переворотом из виса» (мальчики 15 лет.).

Свою работу студенты должны начать с изучения образца современной спортивной техники выполнения данного физического упражнения и типичных особенностей указанного контингента занимающихся. С учетом всех выявленных данных намечается модель (образец) двигательного действия, которая может и должна быть достигнута занимающимися в конце обучения. Краткое описание этой модели должно включать в себя:

1. Технику физического упражнения, которую планируется разучить.
2. Условия практического применения изучаемого физического упражнения.
3. Количественные показатели, которых должны достичь занимающиеся в результате обучения.

Затем общая задача делится на частные задачи, в соответствии с которыми разрабатываются основные средства и пути их решения.

В роли предписания, указывающего, какие операции и в какой последовательности их следует осуществлять, выступает общая структура процесса обучения двигательному действию (приложение 1).

Намеченный образец техники изучаемого физического упражнения (описание основы, общих деталей и характеристик техники) позволяет точно определить, что в данном двигательном действии следует разучивать на первом и втором этапах процесса обучения.

Определение условий практического применения физического упражнения (в стандартных или усложненных внешних условиях, в сочетании с другими действиями, в игре, соревновании и т. д.) облегчит конкретизацию задач закрепления и совершенствования двигательного действия, формулировки которых должны отвечать на вопрос — «В каких именно условиях это действие совершенствуется в данный момент?»

Количественные показатели (в см, сек, кг, очках и т. д.) дают основание наметить продолжительность работы по совершенствованию двигательного действия при повышающихся физических или волевых усилиях.

Эффективное управление процессом обучения требует системы контроля, обеспечивающей непрерывное поступление объективной информации как учителю, так и обучаемому в ходе и результатах обучения. В процессе разучивания и совершенствования педагог попутно сообщает ученику о степени выполнения им частных задач. Кроме того, занимающийся должен знать результат своей учебной деятельности. Поэтому следует предусматривать в программе обучения специально организованные проверки, дающие сведения о процессе углубленного разучивания и всего процесса обучения в целом.

Программу обучения двигательному действию оформляют следующим образом.

На титульном листе указываются:

1. Ф. И. О., курс, номер учебной группы.
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность).
3. Общая задача обучения.
4. Модель двигательного действия.
5. Список используемой литературы.

В нашем примере это может выглядеть так:

Примерная программа обучения подъему переворотом из виса

1. Студент Петров Н. И., II курс, 4-я группа.
2. Состав занимающихся: мальчики 15 лет, учащиеся восьмого класса.
3. Задача: обучить подъему переворотом из виса.
4. Модель двигательного действия:
 - А. Образец техники — из виса хватом сверху, подтягиваясь и сгибаясь в тазобедренных суставах махом вперед, коснуться снаряда бедрами. Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, перевернуться и выйти в упор на прямые руки, не опуская ног под перекладину. В упоре задержаться 2 секунды.
 - Б. Условия практического применения — соревнования на первенство класса.
 - В. Количественные требования — не менее двух подъемов переворотом подряд.
5. Литература: «Будь смелым и умелым». М., ФИС, 1980, с. 163—166.

На развернутом листе последовательно описываются частные задачи, средства и методические приемы обучения. Ниже приведен пример подобной записи.

Частные задачи

Средства и методические приемы обучения

1 Разучить разгибание рук туловища для подема из виса в упор переворотом	В упоре сгибаясь, опустить туловище и разгибаясь возвратиться в исходное положение
2 Научить из виса подтягиваясь сгибаясь в тазобедренных суставах касанию снаряда бедрами	Из виса лежа на нижней жерди махом двумя подьем в упор переворотом с фиксацией с помощью преподавателя касания верхней жерди бедрами
3 Добиться самостоятельного выполнения условия техники подьема из виса в упор переворотом	Из виса подьем в упор переворотом с постепенно уменьшающейся помощью
4 Научить не сгибать руки в упоре после подьема-переворотом из виса	Из виса подьем в упор переворотом. В упоре держаться 3 сек на прямых руках
5 Добиться выполнения подьема из виса в упор переворотом с прямыми и соединенными ногами	Из виса подьем в упор переворотом с зажатых ладонями предметом
6 Совершенствовать при подьеме из виса в упор переворотом выход в упор без опускания ног по перекладине	Из виса подьем в упор переворотом с заданием не коснуться пола ладонями, которую держит учитель
7 Проверить и оценить выполнение подьема в полном объеме изученных технических требований	Из виса подьем в упор переворотом. Соревнование в качестве выполнения упражнения
8 Закрепить подьем из виса в упор переворотом в сочетании с другими движениями	Из виса подьем в упор переворотом, оборот назад, мах другой и соскок махом назад
9 Совершенствовать выполнение переворота при постепенно повышающихся усилиях, вплоть до максимальных	Из виса подьем в упор переворотом. Командные соревнования в количестве выполненных упражнений
10 Проверить и оценить выполнение упражнения в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Спортивная смена	Сдача норм комплекса ГТО в условиях лично-командных соревнований на первенство школы

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, том 1, М., ФИС, 1976, с. 151—168.
2. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Б. Д. Харбузи, М., ФИС, 1974, с. 74—80, 96—102, 233—235.
3. Классификационная программа, программы для секционной работы и по комплексу ГТО, учебные пособия по различным видам спорта.
4. Методические указания по правилам оформления заданий по учебной практике. Л., ГДОИФК, 1977.
5. Моисеев Н. М. Обучение двигательным действиям. Методические указания студентам II и III курсов. Л., ГДОИФК, 1980.

2. СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Преподаватель определяет задачу, план решения которой должен разработать студент, характеризует состав занимающихся и условия работы. Например:

1. Повысить уровень общей физической подготовленности шестиклассников (10 уроков физической культуры, спортивный зал).

2. Совершенствовать скоростную выносливость 13-летних баскетболистов (12 занятий в спортивной секции школы).

3. Развить выносливость лыжников-гонщиков (III спортивный разряд, юноши 18 лет).

4. Повысить прыгучесть для сдачи норм по прыжкам в высоту (девушки 16 лет — учащиеся ПТУ, 10 уроков в спортзале).

Студенту для решения конкретной задачи необходимо, во-первых, подобрать физические упражнения с учетом переноса двигательных качеств и навыков; во-вторых, наметить способ и систему изменения нагрузки от занятия к занятию; в-третьих, определить тесты и показатели достижений занимающихся.

Примеры решения подобных задач приводятся ниже.

Примерный план развития специальных физических качеств

Задача: совершенствовать взрывную силу мышц ног для исполнения опорных прыжков (гимнасты I спортивного разряда, подготовительный период).

Для решения данной задачи рекомендуются следующие физические упражнения:

1) Прыжок с небольшого возвышения (50—70 см) с последующим мгновенным отскоком на максимально возможную высоту

2) То же упражнение, но с применением активной противодействующей силы — сопротивления резинового бинта, укрепленного на полу и на плечах гимнаста.

3) Прыжки со скакалкой с максимальным выпрыгиванием вверх при каждом подскоке.

4) Прыжки из приседа вверх с пассивным сопротивлением партнера за плечи гимнаста сзади.

5) Прыжки с разбега толчком о гимнастический мостик с последующим полетом и приземлением на горку матов в положении лежа (высота приземления постепенно повышается).

* Дозировка нагрузки в недельном цикле может быть представлена так:

Занятия

1		2		3		4		5		6	
Упр. № 3 — 2 подхода по 1 ми.	Упр. № 4 — 3 подхода по 5—8 раз	Упр. № 2 — 3 подхода по 6 раз	Упр. № 5 — 5 подходов по 3 раза	Упр. № 1 — 4 подхода по 3 раза	Упр. № 1 — 2 подхода по 2 раза.	Упр. № 5 — 3 подхода по 3 раза					

Для определения результатов работы по развитию взрывной силы мышц ног используются такие тесты:

1. Измерение высоты прыжка с места с помощью прибора Абалакова.

2. Измерение силы отталкивания с помощью тензометрической площадки.

3. Измерение финального усилия при наскоке на мостик с помощью динамометра.

Показателем успешности при этом может служить улучшение результатов по сравнению с исходными данными.

Примерный план совершенствования физических качеств круговым методом

Целью совершенствовать силовую подготовленность мальчиков может быть для следующего занятия или гимнастический комплекс ГТО.

Для развития этой задачи рекомендуются следующие физические упражнения:

1. Становая тяга с весом рук и весом на прессе.

3. Вскок толчком ног в упор на низкой перекладине, соскок махом назад.

4. Из положения лежа на бедрах поднимание и опускание туловища, ноги закреплены.

Рекомендуемая дозировка нагрузки из урока в урок:

Уроки							
1	2	3	4	5	6	7	8
МП	$\frac{МП+2}{2} \times 2$	$\frac{МП+3}{2}$	$\frac{МП+1}{2} \times 3$	$\frac{МП+3}{2} \times 2$	$\frac{МП+3}{2} \times 3$	$\frac{МП+3}{2} \times 3$	МП

Показателем улучшения силовой подготовленности может быть увеличение МП упражнений комплекса.

В связи с тем, что круговой метод развития физических качеств раскрыт в учебнике недостаточно полно, необходимо уточнить ряд вопросов по его применению.

Этот метод рассчитан главным образом на групповые занятия и при этом позволяет изменять нагрузку из урока в урок в относительно равной мере для всей группы и в то же время индивидуально в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Циклическое проведение комплекса специальных физических упражнений, подобранных в определенной последовательности (упражнения для мышц ног, плечевого пояса, брюшного пресса и спины), обеспечивает направленное развитие комплексных физических качеств занимающихся.

На первом занятии проверяют максимальные достижения занимающихся в каждом упражнении комплекта (МП). Максимальное количество повторений служит в дальнейшей основе для определения дозировки упражнений на занятиях.

В плане на каждый урок намечается определенная нагрузка для занимающихся. Так, при норме нагрузки в половину возможного максимума повторений $\left(\frac{МП}{2}\right)$ у одного занимающегося это может составить, например, шесть повторений, у другого — девять и т. п.

Нагрузку можно изменять: либо увеличивать количество повторений, либо изменяя время повторений упражнений в одном круге, например, $\frac{МП+2}{2}$. Для первого занимающегося норма

нагрузки в этом случае в одном круге станет $7 \left(\frac{12+2}{2} \right)$ повторений, у второго — $11 \left(\frac{20+2}{2} \right)$.

Нагрузку из урока в урок также можно менять за счет увеличения количества кругов (например, $\frac{МП+2}{2} \cdot 2$), изменяя продолжительность или характер интервалов отдыха между кругами или отдельными упражнениями комплекса, а также изменяя исходное положение и применяя дополнительные отягощения или сопротивления при выполнении физических упражнений.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для средних физкультурных учебных заведений, под общ. ред. Г. Д. Харабуги. 2-е изд. М., ФизС, 1974, с. 165—167 и 235—237.
2. Залворенин В. М. Физические качества спортсмена. М., ФизС, 1966.
3. Овощин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФизС, 1970, с. 167—325.
4. Шапко М. Круговая тренировка. М., ФизС, 1966.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПЛАНА РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ УРОКА

Преподаватель задает студентам условия, в которых предполагается осуществить учебный процесс (например, спортзал 9×18 с полным комплектом оборудования, класс 36 человек, на решение задачи отводится 17 мин) и предлагает составить план решения одной из следующих образовательных задач урока:

1. Совершенствовать точность основных положений и движений рук (1-й класс).
2. Добиться правильной осанки у занимающихся при лазании по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом (2-й класс).
3. Научить переходу из спуска в подъем на лыжах на пологом склоне (3-й класс).
4. Добиться при прыжке в высоту способом «перешагивание» энергичного движения маховой ноги и рук при выпрыгивании (4-й класс).
5. Совершенствовать силу и точность передачи гандбольного мяча согнутой рукой сверху (5-й класс).
6. Разучить основу техники приема освобождения от захвата тонущим рук спасателя (6-й класс).

7. Научить рациональному выбору приема защиты против переворота с захватом рук сбоку (9-й класс).

8. Совершенствовать ритм шагов вальса вперед при изменении темпа движений (8-й класс).

9. Разучить варианты техники бегового шага в зависимости от состояния грунта и рельефа местности на дистанции маршброска (8-й класс).

Студенты, успешно выполнившие практическую работу № 1, могут взять в качестве задачи урока одну из частных задач своей программы обучения двигательному действию. При этом избранная задача должна быть предельно конкретной, точно определяющей этап процесса обучения двигательному действию, доступной для решения в рамках ограниченного времени урока. Информацию об этом можно заложить в формулировку задачи, указав в начале наименование соответствующего этапа процесса обучения. Если на уроке решается задача первого или второго этапов обучения, то формулировка такой задачи чаще всего должна давать определенный ответ на вопрос: «Какую часть физического упражнения конкретно должен разучить с учащимися учитель на данном уроке?». Например: «Разучить исходное положение для верхней прямой подачи мяча» (первый этап); «Разучить направляющее движение кистью при верхней подаче мяча» (второй этап).

При определении задач урока, относящихся к третьему этапу процесса обучения двигательному действию, их формулировки также должны четко отвечать на вопросы: «Что именно в данном физическом упражнении или в каких конкретных условиях это упражнение совершенствуется на данном уроке?». Например: «Совершенствовать стабильность верхней прямой подачи мяча» или «Совершенствовать точность подачи мяча при повышающейся эмоциональной нагрузке».

Информацию о том, какой этап процесса обучения имеется в виду, можно заложить в формулировку задачи урока и без употребления его наименования. Это можно сделать, используя в формулировках термины, которые отражают цель данного этапа. Например: Проверить умение выполнять прыжок в высоту в полном объеме изученных технических требований — задача, относящаяся ко второму этапу. Если заменить слово «умение» на «навык», то она станет задачей третьего этапа совершенно иного содержания. Известно, что в первом случае предусмотрено выявление и оценивание только качественных показателей, а во втором — и качественных, и количественных (во взаимосвязи).

Задачу урока можно сделать информативной, если в ее формулировке использовать название части физического упражнения, которую предстоит разучить на уроке. Например: «Добиться самостоятельного исполнения основы техники кувырка назад». Очевидно, это задача первого этапа, так как разучивается основа техники двигательного действия.

Другой пример: «Научить равномерной опоре на руки при кувырке назад». Это одна из задач второго этапа — разучивается деталь техники.

Характеризуя в формулировке условия выполнения двигательного действия при решении данной задачи, можно обозначить этап обучения. Например: «Добиться четкого выполнения одного цикла лазания по канату в три приема» (4-й класс). Выполнение только одного цикла будет способствовать концентрации внимания на способе выполнения изучаемого физического упражнения, а это, как известно, является условием успешного решения задач этапа углубленного разучивания.

На этапе закрепления и совершенствования педагог, как правило, должен обеспечить выполнение занимающимися разученного физического упражнения в условиях, затрудняющих концентрацию внимания на технике. Например: «Проверить технику лазания по канату в три приема при выполнении упражнения на скорость» (6-й класс).

Для решения общей задачи урока студент надлежит построить систему частных задач, вдумчиво подобрать эффективные средства их решения, вполне доступные занимающимся и выполнимые в данных условиях. Подбор физических упражнений необходимо дополнить ориентировочной системой собственных действий, направленных на руководство познавательной деятельностью занимающихся на уроке.

Осуществляя эту работу, студент должен действовать в такой последовательности:

1. Подобрать подготовительные упражнения, обеспечивающие функциональные предпосылки для решения общей задачи урока. Предупредить возникновение типичных ошибок.

2. Проверить знания и способность выполнить изучаемое упражнение в объеме требований предыдущего урока.

3. Обеспечить выполнение учащимися учебной задачи в условиях, способствующих концентрации внимания занимающихся на изучаемых элементах или характеристиках техники физического упражнения.

4. Обеспечить выполнение учебной задачи в условиях, типичных для выполнения изучаемого двигательного действия.

5. Проверить и оценить степень выполнения учебной задачи.

Ниже дается пример плана решения одной образовательной задачи урока на основе вышеупомянутого предписания. Запись сделана по форме, рекомендуемой студентам для выполнения этого задания.

Конспект фрагмента урока

Задача: добиться прямолинейного выполнения кувырка назад.

Состав занимающихся: 4-й класс.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
1. Создать двигательное представление о равномерной опоре на руки и равномерных усилиях при их разгибании	1. Упражнение с преодолением сопротивления типа «Штангист» 2. Из упора присев перекаат назад до упора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были направлены вперед	6—8 2—4	1. Выполняется в парах в подготовительной части урока 2. В конце переката обозначить опору на руки. Устно оценить 2—3 учащихся. Объяснить значение равномерных усилий при опоре на руки для прямолинейного выполнения кувырка назад
2. Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад	3. Из упора присев кувырок назад до упора присев	1	3. Устно оценить каждого ученика в объеме требований предыдущего урока. Опробовать: кто из учащихся улучшил, кто сохранил и снизил свою оценку по сравнению с оценкой на прошлом уроке, объявить о задаче урока и о новых технических требованиях
3. Создать условия, способствующие концентрации внимания занимающихся на работе рук при выполнении кувырка	4. Кувырки назад	3×4	4. Выполняются потоком в коридоре из двух гимнастических палок, между двух гимнастических скамеек и из двух сдвинутых гимнастических скамеек, накрытых матом. Учитель исправляет ошибки у первого снаряда У третьего снаряда строят и помогают осваивать данные

4. Добиться равномерной опоры на ладони при кувырке назад	5. Кувырки назад	3—4	5. Выполняются без дополнительных ориентиров. Исправляют ошибки и оценивают результаты групповоды и учитель. Разделить класс на 3—4 равные команды
5. Проверить и оценить умение выполнить кувырок назад прямолинейно	6. Кувырок назад	1	6. Соревнование команд. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных членами команды: 5 очков — кувырок выполняется в основном верно и прямолинейно; 2 очка — кувырок выполняется в основном верно, но с небольшой потерей направления; 0 очков — упражнение выполнено с ошибкой в его основе

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Г. Д. Харабуги. М., ФИС, 1974, с. 245—247.
2. Физическая культура. Программы для школ. М., «Просвещение», 1980.
3. Листелло О. Спортивно-игровой метод физического воспитания. М., ФИС, 1959.
4. Методические указания по правилам оформления заданий на учебной практике. Л., ГДОИФК, 1977.

4. СОСТАВЛЕНИЕ ФРАГМЕНТА ЧЕТВЕРТНОГО ПЛАНА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО КЛАССА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Учитель школы, в которой студенту предстоит проходить практику, определяет класс и указывает, какой программный материал должен быть спланирован практикантом.

Например: 6-й класс, III четверть:

1. Гимнастика — строевые упражнения, подтягивание в висе, лазание по канату, опорный прыжок, упражнения в равновесии — 8 уроков.

2. Кроссовая подготовка — 12 уроков.

Студент изучает программу по физической культуре и возрастные особенности школьников данного класса и на основании предписаний, изложенных в учебнике, самостоятельно опре-

деляет и формулирует общие учебно-воспитательные задачи, которые записываются в соответствующую часть графика учебно-воспитательной работы (см. график на с. 18).

Затем студент разрабатывает планы последовательного решения трех задач: образовательной, воспитательной и физического развития.

С технологией разработки задачи обучения физическому упражнению студенты ознакомились при выполнении практической работы № 1. Однако следует иметь в виду, что образовательная задача на учебную четверть в школе предусматривает часто не весь процесс обучения двигательному действию, а только какую-то его часть. Информацию об этом студент может заложить в формулировку задачи, используя в ней наименование соответствующего этапа процесса обучения. (Приложение 1).

Примерный план решения образовательной задачи

Общая задача: обучить шестиклассников бегу по жесткому, мягкому и скользкому грунту.

Частные задачи	Средства и методические приемы
1. Создать представление о технике бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.	Беседа, показ, демонстрация изображений.
2. Разучить постановку ноги на опору.	а) бег на месте с постановкой ноги с носка на всю ступню; б) бег короткими шагами с постановкой ноги с носка на всю ступню.
3. Разучить отталкивание ногой.	а) бег с подскоками; б) бег в медленном темпе: по сигналу — прыжок «в шаг»; в) бег короткими шагами. Темп задается ударами в бубен.
4. Разучить движения рук во время бега.	а) движения руками на месте в быстром темпе; б) бег по скользкому грунту, акцентируя внимание на работу руками для сохранения равновесия.
5. Проверить технику бега в полном объеме технических требований.	Бег 30 м. Оценивается сохранение правильной осанки, постановка ноги на грунт, отталкивание ногами, работа рук.

6. Совершенствовать технику бега в сочетании с другими действиями в изменяющихся условиях.	а) бег в сочетании с ходьбой; б) бег по разметкам на грунте; в) бег при изменении направления («зигзагом», «змейкой», «противоходом»); г) бег огибая препятствия; д) бег по узкой дорожке; е) бег по одной линии.
7. Совершенствовать технику бега в усложненных условиях.	Эстафета: 50 м в гору и 30 м под гору с преодолением канавы. Победитель определяется по количеству учеников, совершивших меньше технических ошибок и выполнивших задание быстрее.

Анализ возрастных особенностей школьников может служить основанием для заблаговременной постановки конкретной воспитательной задачи. Определив общую задачу на четверть, следует действовать в такой последовательности: 1) наметить частные задачи; 2) разработать пути решения частных задач; 3) определить, какие средства и методы решения образовательных задач и задач физического развития создают наиболее благоприятные предпосылки для одновременного решения намеченных воспитательных задач; 4) наметить, в случае необходимости, дополнительные средства.

План решения воспитательной задачи «Воспитывать сознательную дисциплинированность шестиклассников»

Частные задачи	Средства и методические приемы
1. Воспитание выдержки и настойчивости.	а) вопросы по ходу работы, позволяющие акцентировать внимание учеников на деталях техники, тактики и поддерживать его; б) поощрение упорства, попыток преодолеть внутреннее (лень, пассивность и т. п.) и внешние (недостаточное количество снарядов, небольшое количество времени на выполнение задания) препятствия; в) постановка увлекательных целей, определение конкретного объема работы.
2. Воспитание организованности в работе.	а) определение наиболее эффективного ритма работы, объяснив и продемонстрировав его достоинства; б) проверка итогов работы отдельных подгрупп с использованием карточек; в) проверка ритма работы по чувству времени учениками, сопоставление с показателями секундомера; г) соревнование между отдельными подгруппами и учениками по итогам учебной работы.

Задачи направленного физического развития включают в себя укрепление здоровья, улучшение телосложения и совершенствование физических качеств школьников. Возможные пути их определения на учебную четверть раскрыты в учебнике. В связи с содержанием программного материала для шестого класса в 3-й четверти правомерна, например, постановка такой задачи:

«Развить выносливость школьников в беге умеренной интенсивности»

29

Частные задачи	Средства и методические приемы
1. Создать у занимающихся представление о кроссовой подготовке.	а) сообщить о задачах кроссовой подготовки. Беседа о ее влиянии на организм занимающихся; б) объяснение значения правильного глубокого дыхания, постепенного нарастания скорости и т. п.
2. Подготовить школьников к пробеганию кроссовой дистанции.	а) бег в быстром темпе — 100 м, ходьба 100 м, бег в медленном темпе 100 м, быстрая ходьба 100 м. Наблюдение. Индивидуальные указания на ошибки в технике бега; б) быстрая ходьба широким шагом — 150 м; бег в среднем темпе — 100 м, ходьба в медленном темпе — 150 м; в) бег в среднем темпе — 150 м, ходьба в медленном темпе — 50 м (3 повторения); г) бег в среднем темпе — 200 м, быстрая ходьба — 100 м, ходьба в среднем темпе — 100 м; д) бег в медленном темпе — 300 м, медленная ходьба — 100 м (2 повторения); е) бег в среднем темпе — 200 м, ходьба — 200 м; бег в среднем темпе — 300 м, ходьба — 300 м; ж) бег в медленном темпе — 500 м, ходьба — 200 м, бег в среднем темпе — 300 м, ходьба — 200 м; з) то же, но ходьба быстрая.
3. Проверить и оценить способность занимающихся пробегать кроссовую дистанцию.	Бег без учета времени: мальчики — 1500 м, девочки 1000 м

Разработав программы решения трех общих задач на учебную четверть, студент распределяет запланированные учебные задания по урокам, помечая в соответствующих графах четвертного плана-графика их номера, и представляет свою работу преподавателю теории и методики физического воспитания перед экзаменом. Программы решения остальных учебно-воспитательных задач проверяются методистом и учителем школы.

Фрагмент четвертного плана-графика для VI класса на 3-ю четверть представлен ниже.

ФРАГМЕНТ ПЛАНА-ГРАФИКА
учебно-воспитательной работы
в III четверти для 6-го класса

Общие учебно-воспитательные задачи	Уроки											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Обучить бегу по жесткому, мягкому и скользкому грунту.	1	2,4	2б	2бв	4	5	6а, б,в	6г, д	6е	3б, 7		
2. Развить выносливость и подготовить занимающихся к прохождению кроссовой дистанции.	1	2а	2б	2в	2в	2г	2ад	2аб	2е	2ж	3	3
3. Воспитывать сознательную дисциплину.	1в	2а	2а	1аб	2в	2в	2б	2б	1в, 2аб	2б	2г	

Примечание. В графе фрагмента плана-графика «Уроки» цифры и буквы обозначают номера частных задач и учебный материал из примерных планов, приведенных на с. 15—17.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Г. Д. Харабуги. ФиС, М., 1974, с. 222—225 и 232—245.
2. Физическая культура. Программы для школ. «Просвещение», 1980.
3. Материалы по методике обучения различным упражнениям школьной программы, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе» за 1975 и последующие годы.
4. Методические указания для студентов и методистов по проведению воспитательной работы с учащимися в процессе педагогической практики в школе. Л., ГДОИФК, 1971.
5. Будь смелым и умелым. М., ФиС, 1980.
6. Томейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Минск, «Стародонная весна», 1980.

**5. СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ
В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ИЛИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

Содержание урока с последующей записью его в конспективной форме разрабатывается, исходя из специфики поставленных задач, возможностей занимающихся, условий руководства их деятельностью и объема отведенного времени. Преподаватель предлагает студентам разработать содержание урока по заданным трем-четырем учебным задачам для определенного состава занимающихся и обозначенных им условий проведения урока.

Студент выбирает один из 10 приведенных ниже вариантов:

I вариант (1-й класс).

1. Добиться четкости и согласованности движений в ходьбе на месте.
2. Закрепить в игровой обстановке разученные положения и движения руками.
3. Воспитывать вежливое, предупредительное отношение к товарищу.

II вариант (3-й класс).

1. Совершенствовать спуск на лыжах в основной стойке в сочетании с другим изученным движением и в изменяющихся внешних условиях.
2. Совершенствовать специальную выносливость, с тем чтобы подготовить школьников к сдаче нормативных требований в передвижении на лыжах по слабопересеченной местности.
3. Проверить и оценить знание мер предупреждения обмороживания.

III вариант (6-й класс).

1. Проверить и оценить успеваемость в прыжках в длину.
2. Закрепить в игровой обстановке умение персональной защиты в баскетболе или ручном мяче.
3. Воспитывать ответственность перед коллективом за учебный труд.

IV вариант (8-й класс).

1. Совершенствовать изученную технику толкания ядра при достижении максимального результата.
2. Совершенствовать стабильность подачи мяча через волейбольную сетку.
3. Проверить и оценить результаты работы по развитию прыгучести.

V вариант (9-й класс).

1. Совершенствовать при подъеме переворотом выход в упор без опускания ног под перекладину.
2. Совершенствовать выполнение кувырка назад через стойку на руках в изменяющихся условиях.
3. Воспитывать положительное отношение к ученикам, выполняющим поручения.

VI вариант (баскетбольная секция — новички).

1. Совершенствовать точность штрафных бросков.
2. Совершенствовать ведение мяча по прямой с изменением скорости.
3. Развивать быстроту реакции на движущийся предмет.

VII вариант (секция лыжного спорта, девушки 17 лет, III спортивный разряд).

1. Разучить ритм двухшажного попеременного хода.
2. Совершенствовать умение выбирать способ передвижения в зависимости от рельефа местности.
3. Развивать специальную выносливость при повторном прохождении отрезков до 800 м с переменной скоростью.
4. Сообщить необходимые сведения о средствах восстановления.

VIII вариант (группа подготовки значкистов ГТО «Спортивная смена» в пионерском лагере).

1. Разучить первые три упражнения утренней гимнастики с резиновым бинтом (мальчики).
2. Проверить исходные показатели в метании теннисного мяча и беге на 60 м.
3. Совершенствовать силу мышц рук и плечевого пояса, используя подвижные игры.
4. Разучить основу техники передвижения туристской группы по болоту.

IX вариант (пионерлагерь, группа неумеющих плавать, пионеры 12 лет).

1. Содействовать преодолению чувства водобоязни.
2. Разучить движение ногами для плавания способом «кроль».
3. Научить выдоху в воду с поворотом головы.

X вариант (секция гимнастики, девочки 12 лет, II юношеский разряд).

1. Разучить и. п. — вис стоя на одной ноге, другую назад, хватом за нижнюю жердь (лицом внутрь) для последующего выполнения махом одной и толчком другой подъема переворотом в упор.

2. Добиться плотной группировки в кувырке вперед.

3. Совершенствовать продолжительность и траекторию первой фазы полета в прыжке ноги через козла в длину.

Выполняя задание, студенты должны разработать средства и методы решения не только образовательных, но также постоянно действующих и плановых задач физического развития и нравственного воспитания, точно определяя намечаемые влияния на организм и желаемые изменения в поведении занимающихся. Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания, вводная и заключительная.

Строя урок, необходимо действовать в такой последовательности:

1. Разработать средства и методические приемы решения каждой образовательной задачи (см. последовательность действий при выполнении задания № 3).

2. Определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке.

3. Наметить место и уточнить пути решения в уроке запланированных на данный урок задач совершенствования физических качеств.

4. Подобрать дополнительные средства, обеспечивающие решение постоянно действующих задач всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Распределить в уроке учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся.

5. Проанализировать намеченные средства и методы решения задач обучения и физического развития с тем, чтобы они попутно решали запланированные и постоянно действующие задачи нравственного воспитания; подобрать, если это необходимо, дополнительные средства.

6. Разработать методы организации учебного процесса на уроке, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь и пособия, обеспечивающие оптимальную двигательную плотность урока и наибольшую учебную активность занимающихся.

7. Разработать методику проверки, критерии и комплексные формы оценивания результатов учебного труда занимающихся на уроке в целом.

Ниже приведен образец конспекта школьного урока, составленного студенткой Окрашневской Л.

Конспект урока № 41

для 5-го класса 185-й школы г. Ленинграда

Дата: 28 января 1977 г.

Основные задачи урока:

1. Научить активному толчку руками в момент разведения ног при выполнении прыжка ноги врозь через козла (мальчики).
2. Совершенствовать слитное выполнение двух кувырков назад (мальчики).
3. Разучить активный мах вперед с поворотом на 90° при соскоке из упора сидя сзади с брусьев разной высоты (девочки).
4. Добиться своевременной постановки рук при выполнении кувырка назад и жесткой опоры на руку при повороте в упор присев из положения «мост» (девочки).
5. Развивать силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений комплекса ГТО.
6. Приучать к самооценке и самоконтролю по подготовке и уборке гимнастических снарядов.

Инвентарь:

Гимнастические маты, скамейки, мостик, козел, брусья, бревно, стул, секундомер, карточки с описанием требований к упражнениям.

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения воспитания и организация
1 часть	10' 30"	
1. Построение, рапорт, сообщение задач урока		Объявить, что за качество выполнения учебных заданий несколько учеников будут отмечены в конце урока. Задание освобожденным от занятий («судьям») — проанализировать и оценить в конце урока деятельность групповодов при уборке снарядов
2. Ходьба, ходьба на носках, руки за голову	30"	Выполняется по подсчету
3. Задание на внимание: ходьба в приседе, бег, остановка	1'	Выполняется по сигналу: 1 свисток — ходьба в приседе; 2 свистка — бег; поднятая рука — остановиться

4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом налево в движении		Каждая колонна объявляется командой и получает наименование «Сокол» и «Орел»
5. И. п. о. с. лицом друг к другу. 1-2 — стойка на правой ноге, левая назад, руки вверх 3-4 — И. п. то же с другой ноги	6 р.	Соревнование: во время выполнения упр. подается сигнал — по свистку команды должны добежать до ориентира и вернуться на свои места. Выигрывает команда, занявшая первой свое место, с соблюдением порядка и равнения
6. И. п. о. с. 1 — упор присев 2 — упор лежа 3 — толчком ног упор стоя, ноги врозь, руки в стороны 4 — прыжком и. п.	6 р.	Выполняется по разделениям, по подсчету. Указать, что это подводящее упражнение для прыжка ноги врозь
7. И. п. упор сидя сзади спиной друг к другу 1 — сед в группировке 2 — и. п.	6 р.	Указание — ноги не должны касаться пола. Акцент на счет 1, на счет 2 медленно разогнуть ноги
8. И. п. — упор сидя ноги врозь лицом друг к другу 1-2 — упор лежа сзади на правой руке 3-4 — и. п. то же на левой	3×2	Выполняется вначале по разделениям. Сказать, что упражнение является подводящим для поворота с опорой на руку из положения «мост»
9. И. п. упор присев спиной друг к другу 1 — упор лежа 2 — с поворотом налево кругом упор лежа сзади 3 — с поворотом направо кругом упор лежа 4 — и. п.	6 р.	Выполняется в медленном темпе. Сообщить, что это подводящее упражнение для жесткой опоры при выполнении упора сидя сзади на нижней жерди брусьев

10. И. л. лежа на животе, руки в стороны 1 — коснуться правой согнутой ногой левой руки с поворотом направо 2 — и. п. то же с другой ноги	3×2	Устно оценить в баллах выполнение упражнения тремя-четырьмя учениками
11. И. п. о. с. 1-2 — два прыжка на двух ногах 3 — прыжок ноги врозь 4 — и. п.	8 р.	Выполняется по подсчету. Требование — зафиксировать приземление (акцент на счет 4)
12. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному, построение в одну шеренгу. Разделение на подгруппы		Каждый групповод получает карточку с описанием последовательности работы на снарядах и требованиями к технике выполнения упражнения на данном уроке. По команде учителя переход к очередному месту занятий через каждые 10 минут. Команды по подготовке и уборке снарядов подают групповоды
<i>II часть</i>		
1. Опорный прыжок (мальчики)	30'	Высота снаряда 95 см
а) и. п. упор лежа на прямых руках, толчком ног и рук стойка ноги врозь, руки вверх	10 р.	Выполняется по команде групповода
б) то же на гимнастической скамейке и соскок в полуприсед, руки в стороны	8 р.	Выполняется поточно по 3 человека (по хлопку руки вверх), командует групповод
в) прыжки ноги врозь на мостике с опорой на козла	5×2	Групповод оценивает положение ног при прыжках
2. Прыжки ноги врозь через козла с разбега	3 р.	Установка при прыжке — «у снаряда горячая поверхность». Групповод обеспечивает страховку
	3 р.	Проверка и оценивание учителем степени активности только руками при прыжке в форме суждения.

Упражнения на разновысоких брусьях	15'		
	1. Упор сидя сзади на бревне, соскок махом вперед	5 р.	Описание и показ упражнения учителем. Объяснение страховки. При махе коснуться ногами ориентира выше уровня бревна
	2. То же с поворотом на 90°	5 р.	Исправление ошибок групповодом
3. И. п. вис стоя на скамейке; толчком ног перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, поочередный перехват руками, упор сидя сзади и соскок махом вперед	4 р.	Упражнение выполняется поочередно, с направляющей помощью и страховкой. При соскоке махом вперед подбить мяч, подвешенный выше уровня жерди	
4. То же с поворотом на 90°	4 р.	Исправление ошибок групповодом	
	2 р.	Учитель устно оценивает по пятибалльной системе качество выполнения маха при соскоке	
Акробатическое упражнение (девочки)	10'		
	1. Из упора присев пережат назад до постановки рук и пережат вперед	3 р.	
	2. Кувырок назад	2 р.	Выполняется поточно на гимнастическом мостике, покрытом матом. Задание: с помощью групповода задержаться в момент постановки рук, проконтролировать их положение
	3 р.	Исправляет ошибки групповод	
	1 р.	Учитель определяет своевременность и точность постановки рук при кувырке	

3. Из упора на правой (левой) руке, поворот направо в упор присев на левой, правая сзади на носке	5 р.	Требование: держать 3 счета, затем быстро — поворот в упор присев
---	------	---

4. Из положения лежа на спине «мост» и с поворотом кругом упор присев	5 р.	Выполняется по 3 человека. Групповод проверяет и исправляет ошибки
---	------	--

	1 р.	Учитель оценивает качество выполнения задания каждым учеником по пятибалльной системе
--	------	---

Акробатика (мальчики)

1. Из упора присев перекат назад в группировке до постановки рук и перекат вперед в и. п.	5' 2 р.	Групповод проверяет постановку рук в конце переката
---	------------	---

2. Два кувырка назад подряд	3 р.	Первый кувырок выполняется на гимнастическом мостике, накрытом матом, второй — на горизонтальной плоскости
-----------------------------	------	--

	2 р.	Учитель оценивает умение выполнить слитно два кувырка
--	------	---

Опрос освобожденных о работе групповодов. Сравнение и анализ оценок. Уборка снарядов в подгруппах. Рапорт групповодов об оценке своего руководства уборкой снарядов. Построение в одну шеренгу, интервал 2 шага

Физические упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5' 20" ×2	Личное соревнование — победитель определяется по количеству выполненных упражнений за определенное время, в сумме двух попыток
---	-----------------	--

2. Сед углом руки в стороны, движение ногами	20" ×2	Испытание из звание «атлет». Звания удостоивается тот, кто в течение 20" не коснется ногами пола в двух попытках. Отдых между попытками 20", между упражнениями 60—80"
--	-----------	--

<p>III часть</p> <p>Построение в колонну по кругу</p> <p>Игра: шишки, желуди, орехи</p> <p>1 номера — шишки, 2 желуди, 3 — орехи, водящий в центре круга. Водящий называет одно из слов (шишки, желуди, орехи) учащиеся должны выбежать из своей колонны и занять место в другой колонне. Кто не успевает, становится водящим</p>	5'	<p>Расчет на 1—3</p> <p>Первым водящим назначить групповода, самооценка которого совпала с оценкой судьи. Судьи выявляют «самых ловких» ребят, которые не были ни разу водящими</p>
	3'	
<p>Построение в одну шеренгу. Объявление задания на дом: сгибание рук в упоре лежа 3×5 р. с отдыхом между сериями 10—15"</p>	2'	<p>Определение отмечаемых учеников и оценок их успеваемости на уроке. Отмечаются ученики, фамилия которых в журнале записаны под номерами (3, 13, 23, 33, 43). Эти ученики называют объявленные им в течение урока устные оценки за выполнение основных задач урока, на основе которых им выставляется общая отметка («поурочный балл»)</p>

Литература

1. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Г. Д. Харуги, М., ФизС, 1974, с. 179—191 и 245—253.
2. Физическая культура. Программы для школ. «Просвещение», 1980.
3. Программы для секционной работы и учебные пособия по соответствующим видам спорта.
4. Методические указания по правилам оформления заданий на учебной практике. Л., ГДОИФК, 1977.

6. ЗАЧЕТНАЯ РАБОТА ПО УИРС В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Программа педагогической практики в общеобразовательной школе включает в себя ряд работ, выполнение которых требует от студента исследовательского подхода для принятия компетентных решений при управлении учебной деятельностью школьников. Так, например, при разработке четвертого плана необходимо на основе анализа многих факторов самостоятельно определить задачи педагогического процесса; найти эффективные средства и методы решения этих задач с учетом подготовленности занимающихся. Обязательным (зачетным) для всех сту-

дентов III курса заданием по УИРС в процессе педагогической практики в школе является работа по совершенствованию физических качеств школьников при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Содержание зачетного задания по УИРС

Предметом специального исследования всех студентов III курса в процессе педагогической практики является целевое управление совершенствованием физических качеств школьников.

Объект исследования — учащиеся прикрепленного класса или секции школы.

Цель исследования каждого студента заключается в разработке и экспериментальной проверке методики развития определенных физических качеств школьников при подготовке их к выполнению конкретных требований учебной программы и нормативов соответствующей ступени комплекса ГТО. Например, разработка методики комплексного развития силы у восьмиклассников для выполнения ими нормативных требований в подтягивании и подъемах на перекладине.

Учебно-исследовательская работа осуществляется студентом в два этапа: подготовительный — V семестр (до выхода на практику) и основной — VI семестр.

Задачи подготовительного этапа: 1) выбор конкретной задачи совершенствования физических качеств учащихся; 2) разработка программы и методики работы по ее решению.

Задачи второго этапа: 1) экспериментальная проверка разработанной методики в процессе педагогической практики в школе; 2) анализ и обобщение полученных данных; 3) оформление отчета о проделанной учебно-исследовательской работе.

Методические указания по осуществлению УИРС на первом этапе

Выбор педагогической задачи.

В начале пятого семестра все студенты распределяются для прохождения практики по бригадам. Под руководством методиста бригада идет в школу, где учитель физической культуры определяет каждому практиканту программный материал, который должен быть пройден во время практики в прикрепленном классе и вид секционной работы во внеурочное время. УИРС может проводиться как на уроках, так и на секционных занятиях по указанию методиста.

На основе анализа учебной программы, требований соответствующей ступени комплекса ГТО, данных о подготовленности

учащихся своего класса (группы), которые нужно получить у учителя, а также изучения научной и методической литературы студент самостоятельно определяет для учебно-исследовательской работы одну педагогическую задачу по совершенствованию физических качеств школьников. При этом студент аргументирует свой выбор. Следует выбирать такую задачу, которая может быть решена на протяжении практики (8–12 занятий). Ее формулировка должна отвечать на вопрос: какое конкретно физическое качество развивается и с какой целью. Например, *развить силу рук для лазания по канату.*

Разработка программы и методики решения задачи.

После утверждения учителем школы поставленной задачи студент приступает к разработке программы ее решения. Для этого в соответствии с данной задачей следует подобрать средства и пути ее решения, наметить величины нагрузки на каждый урок, а также определить измерители (тесты) и показатели успешности достижений занимающихся.

Средства и пути решения задачи. Методические правила, действующие при совершенствовании физических качеств предполагают, чтобы избираемые средства и методы отвечали требованию наибольшей прикладности. Это значит, что планируемый развивающий эффект достигается путем подбора специально развивающих упражнений, отвечающих особенностям нормативного или соревновательного действия. Поэтому, например, для развития силы с целью подготовки занимающихся к сдаче норм в подтягивании на перекладине не следует применять физические упражнения, используемые при подготовке к выполнению требований в сгибании и разгибании рук лежа в упоре. При развитии комплексных форм проявления физических качеств (например, скоростной выносливости) и при направленном повышении уровня общей физической подготовленности школьников составляются комплексы с учетом специфики этих педагогических задач.

Известно, что изменение в уровне развития физического качества достигается путем определенного чередования работы и отдыха при повышении воздействия (нагрузки) от занятий к занятию. Выбирая метод развития физического качества и систему повышения нагрузки из урока в урок, важно также руководствоваться правилом прикладности. Опираясь при этом следует на закономерности и особенности процесса развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и, особенно, комплексных форм их проявления.

Важное значение имеет поиск и последующая проверка на практике таких систем изменения нагрузки от занятия к заня-

тию, при которых соблюдается единство общего и индивидуального подхода: весь класс или группа получает на каждом уроке относительно в равной степени повышенное задание, в то же время нагрузка для каждого ученика остается индивидуальной. Особое внимание при этом должно быть уделено исследованию факторов, которые позволяют изменять характер и величину воздействия физических упражнений без изменения их количества и концентрации во времени. В частности, за счет варьирования техники или внешних условий выполнения упражнения, применения отягощений или сопротивлений, изменения порядка чередования упражнений в уроке и т. п.

В плане-графике решения педагогической задачи проставляются конкретные величины нагрузки на каждое занятие. Система повышения нагрузки от занятия к занятию при этом должна отражать используемый метод развития данного качества или сочетание разных методов и приемов.

Измерение уровня развития качеств. К выбору тестов для измерения физических качеств студенту необходимо подходить особенно вдумчиво и соблюдать при этом ряд требований.

Прежде всего, намечаемые тесты должны быть связаны самым тесным образом с педагогической целью — совершенствованием физических качеств — и быть при этом информативными для данного соревновательного упражнения. В частности, они должны коррелировать с результатом соответствующего физического упражнения из комплекса ГТО.

Степень мерности теста также должна отвечать конкретной педагогической задаче. Наиболее частой ошибкой является выбор для измерения физического качества нормативного упражнения из комплекса ГТО, при выполнении которого количественные показатели испытуемых зависят во многом либо от уровня развития другого качества, либо от технической подготовленности занимающихся. Так, например, результат в беге на 60 м с ходу зависит от быстроты, силы и техники бега и, в следствие этого, не может применяться, как это часто бывает, для оценки качества быстроты.

Для того, чтобы результаты исследования были надежными, тестирование при предварительной и итоговой проверках необходимо проводить в тождественных условиях.

Оценивание достижений занимающихся. Разрабатывая критерии оценок успешности работы школьников по совершенствованию физических качеств, студент должен руководствоваться принципом объективности и официальными установками по оцениванию успеваемости школьников. В связи с этим следует безусловно отказаться от оценивания на основе каких-либо

произвольно установленных норм, в том числе и норм улучшения индивидуальных достижений. Известно, что сравнительно высокие первоначальные результаты могут быть улучшены не так быстро, как сравнительно низкие. Показателем успеваемости может служить лишь сам факт улучшения достижения за время занятий, а также, отвечающие педагогической задаче, нормативные требования для данного класса, установленные школьной программой по предмету «физическая культура».

Разработанная студентом предварительная программа решения задачи по совершенствованию физических качеств проверяется и оценивается преподавателем на занятиях по теории и методике физического воспитания. Оценка учитывается при аттестации студента по этому предмету.

Методические указания по осуществлению УИРС на втором этапе

Экспериментальная проверка разработанной методики.

Предварительная программа решения одной задачи, выбранной студентом для исследования, является лишь небольшой частью плана учебной работы на уроках или в спортивной секции, который предстоит составить и реализовать в дальнейшем на протяжении шести недель педагогической практики в общеобразовательной школе (VI семестр). Намечая в четвертном плане, на каком уроке, какие конкретно задания и в какой взаимосвязи друг с другом должны быть даны учащимся для последовательного решения всех планируемых учебно-воспитательных задач, студент анализирует возможное суммарное влияние этих заданий на занимающихся и на этой основе вносит коррективы в предварительную программу действий по совершенствованию исследуемого физического качества.

В процессе учебно-воспитательной работы могут изменяться ресурсы учебного времени (из-за холодной погоды, карантина и т. п.) и условия, в которых осуществляется учебный процесс. Подготовленность учеников может оказаться не такой, какой она предполагалась. В связи с этим возникает потребность изменить распределение заданий по занятиям и уточнить конкретные величины нагрузок в конспекте и при проведении урока. Все эти изменения должны быть зафиксированы в плане дозировки нагрузки от занятия к занятию. Предварительный и реальный (рабочий) планы динамики нагрузки, а также краткая аргументация изменений записываются в соответствующих графах отчета.

Анализ и обобщение полученных данных.

В начале и конце эксперимента необходимо провести тести-

рование и сравнить предварительные и итоговые показатели уровня развития физических качеств школьников. Достоверность выявленных сдвигов устанавливается путем статистической обработки материалов исследования по критерию Стьюдента-Фишера для малой выборки.

В выводах дается краткое описание экспериментальной методики и оценка эффективности ее применения в физическом воспитании школьников.

В конце отчета приводится список использованной литературы, которая записывается строго по правилам, принятым в научных исследованиях.

Учебно-исследовательская работа студентов по комплексу ГТО контролируется методистом и оценивается руководителем практики. Итоговая оценка за эту работу учитывается при выведении общего балла за педагогическую практику в общеобразовательной школе.

Ниже приведен пример выполнения данной работы:

Отчет

по УИРС в процессе педагогической практики в школе № 234 студента 4-й группы III курса спортивного факультета Жестяникова Л. В.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику развития силы мышц рук у учащихся 4-х классов для выполнения ими нормативных требований ГТО в подтягивании из виса.

Объект исследования: мальчики 10-11 лет школы № 234.

Педагогическая задача: развить силу мышц рук для выполнения норм комплекса ГТО I степени в подтягивании.

Частные задачи и средства их решения:

Развить силу сгибателей рук в сочетании со статической силой сгибателей пальцев кистей.

Упр. № 1. Подтягивание в висе.

Упр. № 2. Подтягивание в висе хватом снизу.

Развить силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Упр. № 3. Вис, согнув руки на перекладине.

Развить взрывную силу сгибателей рук в комплексе с динамической силой сгибателей пальцев кистей.

Упр. № 4. Лазание по гимнастической стенке на руках.

Методы: метод круговой тренировки и метод максимальных усилий.

Тест: подтягивание в висе.

Критерии оценки успеваемости: факт улучшения результата подтягивания на перекладине.

Система дозированной нагрузки

№№ 3 А И Я Т И Р

Средства	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Упр. № 1 МП												
Упр. № 2	МП	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+2}{2} \times 2$	$\frac{МП \times 3}{2}$	$\frac{МП \times 3}{2}$	$\frac{МП \times 2}{2}$	МП	МП
Упр. № 3 МТ	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 3}{2}$	$\frac{МТ \times 3}{2}$	$\frac{МТ+2}{2} \times 3$	$\frac{МТ+2}{2} \times 3$	МТ	МТ
Упр. № 4	МП	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+4}{2}$	$\frac{МП+8}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+16}{2}$	$\frac{МП \times 2}{2}$	$\frac{МП \times 2}{2}$
Упр. № 1 МП												
Упр. № 2	МП	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+2}{2} \times 2$	$\frac{МП \times 3}{2}$	$\frac{МП \times 3}{2}$	$\frac{МП \times 3}{2}$	МП	МП
Упр. № 3 МТ	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 2}{2}$	$\frac{МТ \times 3}{2}$	$\frac{МТ \times 3}{2}$	$\frac{МТ+2}{2} \times 3$	$\frac{МТ+2}{2} \times 3$	МТ	МТ
Упр. № 4	МП	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП+2}{2}$	$\frac{МП+4}{2}$	$\frac{МП+8}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+10}{2}$	$\frac{МП+12}{2}$	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$

Предварительный план

Рабочий план

Изменение в сторону уменьшения было связано с тем, что после упр. № 2 и № 3 на 9-м занятии уч-ся жаловались на боль в мышцах.

**Результаты тестирования
уровня силовой подготовленности мальчиков 10—11 лет
в подтягивании из виса и их статистическая обработка**

Фамилия И.	Исходные (x)	Итоговые (y)	$\Delta = y - x$	$\Delta - \bar{\Delta}$	$(\Delta - \bar{\Delta})^2$
1. Пищерец Е.	5	7	2	0.5	0.25
2. Иванов Ю.	4	5	1	-0.5	0.25
3. Коваленок В.	4	5	1	-0.5	0.25
4. Кондратович К.	7	8	1	-0.5	0.25
5. Дашлевич И.	3	6	3	1.5	2.25
6. Вителсонс Э.	2	5	3	1.5	2.25
7. Семенов И.	3	5	2	0.5	0.25
8. Цеперо В.	0	1	1	-0.5	0.25
9. Марченко В.	2	3	1	-0.5	0.25
10. Ермаков И.	4	5	1	-0.5	0.25
11. Голод И.	4	5	1	-0.5	0.25
	$\Sigma x = 38$	$\Sigma y = 55$	$\Sigma \Delta = 17$		$\Sigma (\Delta - \bar{\Delta})^2 = 6.75$

$$X = \frac{\Sigma x}{n} = \frac{38}{11} = 3,46 \quad Y = \frac{\Sigma y}{n} = \frac{55}{11} = 5,0$$

$$\text{сдвиг} = \bar{Y} - \bar{X} = 5,0 - 3,46 = 1,54$$

1) Средняя разность

$$\bar{\Delta} = \frac{\Sigma \Delta}{n} = \frac{17}{11} = 1,54 \approx 1,5$$

2) Статистическая ошибка разности

$$S_{\Delta} = \frac{\sigma_{\Delta}}{\sqrt{n}} = \sqrt{\frac{\Sigma (\Delta - \bar{\Delta})^2}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{6,75}{11 \cdot 10}} = \sqrt{0,0615} = 0,25$$

3) Критерий

$$t = \frac{\bar{\Delta}}{S_{\Delta}} = \frac{1,5}{0,25} = 6,0$$

4) Число степеней свободы для данного количества испытуемых

$$f = n - 1 = 11 - 1 = 10$$

5) Граничные значения критерия t (по таблице Стьюдента) соответственно равны:

$$t_{05} = 2,23 \quad t_{01} = 3,17 \quad t_{001} = 4,59$$

Исходная средняя арифметическая $X = 3,46$;

Итоговая средняя арифметическая $X = 5,00$;

Сдвиг $\bar{\Delta} = 1,54$. Критерий Стьюдента $t = 6,41$. Табличное значение $t_{001} = 4,59 = > t \text{ расчетное} > t \text{ табличное}$, при уровне значимости $p = 0,001$. Следовательно, различие исходной и итоговой средних арифметических достоверно.

Выводы и теоретическое обоснование рекомендуемой методики

Разработанная методика развития силы мышц рук для учащихся 4-х классов при выполнении нормативов в подтягивании из виса оказалась эффективной. Все испытуемые увеличили свой первоначальный результат, причем только 1 не смог уложиться в нормы комплекса ввиду слабой общей физической подготовленности. Преимущество рекомендуемой методики в том, что она развивает силовые способности как в динамическом, так и в статическом режимах.

Литература

1. Бубе Х. и др. Тесты в спортивной практике. М., ФИС, 1968.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФИС, 1977.
3. Годик М. А., Шанина Т. А., Шитикова Г. Ф. О методике тестирования физического состояния детей. «Теория и практика физической культуры», 1973, № 8, с. 32—34.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, «Народнаясвета», 1978.
5. Зацюрский В. М., Годик М. А., Ярмульник Д. Н. Теоретические основы и практические пути использования математических методов для оценки специальной физической подготовки. «Теория и практика физической культуры», 1964, № 2, с. 33—39.
6. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. М., ФИС, 1970.
7. Курамшин Ю. Ф. Методы развития двигательных (физических) качеств. Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1980.
8. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Минск, «Народнаясвета», 1980.
9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М., ФИС, 1977.
10. Филли В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФИС, 1979.
11. Шолых М. Круговая тренировка. М., ФИС, 1967.

Наименование этапов	1 — начальное разучивание	II — углубленное разучивание	III — закрепление и совершенствование
Цель этапа	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия	Сформировать умение выполнять двигательное действие самостоятельно, совершенствуя в объеме намеченных технических требований	Закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять действие в условиях его практического применения
Этапы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать общее представление о двигательном действии и подготовку на овладение им. 2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому. 3. Разучить основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок. 4. Добиться самостоятельного выполнения основы техники двигательного действия в целом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значимость ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок. 2. Исследовательно разучить отдельные и усложненные технические действия. 3. Добиться сгущенного выполнения действия в полном объеме изучаемых технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить в двигательной мере технику двигательного действия. 2. Совершенствовать изучаемое действие в сопоставлении с другими двигательными действиями. 3. Сформировать дополнительные варианты техники для целеобразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях. 4. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся нагрузках в физических усилиях, вплоть до максимальных. 5. Совершенствовать индивидуальное действие техники двигательного действия.

ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Направление I — Использование элементов моделирования, программирования и сетевого планирования в физическом воспитании.

Темы исследований:

1. Систематика факторов, оказывающих влияние на спортивный результат и на этой основе составление плана операций по совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсмена.

2. Определение необходимой и достаточной модели техники физического упражнения для каждой ступени комплекса ГТО (на основе анализа спортивной техники, количественных требований, возрастных возможностей контингента и типичных условий учебной работы).

3. Разработка плана операций по обучению школьников спортивной борьбе или художественной гимнастике в объеме требований школьных программ и проверка эффективности плана в условиях педагогической практики.

4. Моделирование воздействия на спортсмена соревновательных факторов (одиночных и в комплексах) в процессе спортивной тренировки.

5. Разработка программы целенаправленного развития физических качеств и проверка ее продуктивности на 8—10 занятиях.

Направление II — Повышение эффективности методов обучения и совершенствования физических качеств.

Темы исследований:

1. Классификация практических методов и приемов обучения, используемых в подготовке спортсменов по избранной студентом специализации.

2. Определение особенностей использования соревновательной установки на разных этапах процесса обучения соревновательному упражнению.

3. Разработка программы конкретных игровых ситуаций для углубленного разучивания двигательного действия.

4. Выявление и классификация факторов, позволяющих изменять суммарную нагрузку тренировочного занятия при условии сохранения в нем количества физических упражнений и их концентрации во времени.

5. Выявление содержания и особенностей методики использования «круговой тренировки» для специальной физической подготовки в избранном студентом виде спорта.

Бесплатно

Сдано в набор 10/X-82 г.
Объем 2,5 п. л.

Подписано в печать 11/XI-82 г.
Тираж 300 экз. Заказ 2078

Типография им. Урицкого