

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания

Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия

« 01 » 06 20 18 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

тема

Руководитель Ю.Л. Лукин профессор
подпись, дата должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник Землеву П.М.
подпись, дата

П.М. Землеву
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления подготовки

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

тема

Работа защищена «18» июня 2018г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК


подпись, дата

Д.Д. Похабов

инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись, дата

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия


подпись, дата

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия


подпись, дата

С.В. Лапшин

инициалы, фамилия


подпись, дата

М.В. Иванов

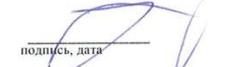
инициалы, фамилия


подпись, дата

С.И. Белецкая

инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

П.М. Зебзеев

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры» содержит 65 страниц основного текста, 4 таблицы. Список литературы включает 27 источников.

УЧЕБНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры.

Объектом исследования выступает процесс обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, а предметом – технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: правильно выстроенная технология обучения учащихся 13-15 лет будет более эффективно способствовать формированию двигательных действий на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть технологии обучения учащихся двигательным действиям на уроках физической культуры;
- 2) раскрыть особенности обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям;
- 3) определить методы обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры;
- 4) провести опытно-экспериментальную работу и представить результаты использования технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям.

В работе обобщен теоретический материал по проблеме обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры, представлено опытно-экспериментальное обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям.....	8
1.1 Технологии обучения учащихся двигательным действиям на уроках физической культуры.....	8
1.2 Особенности обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям	18
1.3 Методы обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры.....	34
2 Опытное-экспериментальное исследование по применению технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям.....	44
2.1 Организация опытно-экспериментального исследования по применению технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям	44
2.2 Результаты использования технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям	53
Заключение	61
Список использованных источников	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Учебная деятельность школьника на уроке физической культуры складывается из овладения системой действий. На сколько слажено происходит взаимосвязь двигательной и учебной деятельности на уроке физической культуры, настолько эффективным будет процесс физического воспитания.

Физические упражнения оказывают огромное влияние на двигательную деятельность школьников. Согласно комплексной программе по физическому воспитанию школьники должны овладеть основами правильного выполнения техники основных элементарных движений, и целостных двигательных действий, наиболее значимых в повседневной практике, трудовой и бытовой деятельности.

Активная двигательная деятельность школьников как необходимое условие овладения учебным материалом. Изучение ребенком физических упражнений является его учебно-трудовой деятельностью, которая требует расходования имеющихся у него физических и психических сил. Следовательно, чтобы понять нескорые закономерности учебной деятельности ученика, необходимо учитывать психофизиологические закономерности работоспособности человека.

За последние годы вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

Направленность работы по воспитанию физических качеств у детей школьного возраста определена государственной программой по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы, которая в каждом разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусматривает материал для воспитания

физических качеств.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, объединяющий систему организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания физических качеств, необходимых для полноценного осуществления человеком жизненно важных функций, отправления, высокопроизводительной трудовой деятельности и защиты Родины. Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьника.

Учителя физического воспитания должны не только обучать учащихся двигательным действиям, то есть формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать их посредством определенных технологий. С этой целью в уроки включают специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры.

Объектом исследования выступает процесс обучения двигательным действиям на уроках физической культуры.

Предметом – технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: правильно выстроенная технология обучения учащихся 13-15 лет будет более эффективно способствовать формированию двигательных действий на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1) рассмотреть технологии обучения учащихся двигательным действиям на уроках физической культуры;

2) раскрыть особенности обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям;

3) определить методы обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры;

4) провести опытно-экспериментальную работу и представить результаты использования технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям.

Методологической базой исследования выступают работы таких авторов, как: В.К. Бальсевич, А.Н. Берхштейн, П.К. Благуш, А.А. Донской, А.Н. Лапутин, Г.А. Семенов.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) эксперимент;
- 3) сравнение и обобщение.

Практическая значимость выпускного квалификационного исследования заключается в том, что в нем обобщен и систематизирован теоретический материал по проблеме обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры, а также проведена диагностика уровня сформированности двигательных действий.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников (27 наименований), включает 4 таблицы. Общий объем работы составляет 65 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1.1 Технологии обучения учащихся двигательным действиям на уроках физической культуры

Формирование произвольных движений у школьников происходит при активном участии сознания. Эффективность обучения зависит от понимания значения разучиваемых упражнений, от интереса учащихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей.

Как отмечает В.К. Бальсевич [2], двигательная деятельность человека тесно связана с функцией второй сигнальной системы. Поэтому в процессе обучения двигательным действиям следует использовать как практическое воспроизведение движения, так и его демонстрацию в словесные образы. Однако решающее значение в усвоении произвольных движений имеет двигательный опыт.

Неоднократное выполнение движения является главным условием формирования его специфических образов в нервных структурах полушарий большого мозга и подкорковых центрах. Источником формирования этих специфических образов являются проприоцептивные ощущения, возникающие в двигательном аппарате при выполнении произвольных движений.

А.Н. Бернштейн указывает [3], что прочность выработанного двигательного навыка в значительной мере зависит от числа повторений разучиваемых движений. Неоднократное повторение их при постоянной оценке преподавателем правильности выполнения является одним из условий успешного овладения ими. Сила индифферентного раздражителя, то есть самого разучиваемого движения, должна иметь оптимальную величину. Очень сложные упражнения чрезмерные по силе раздражители, не соответствующие возрастным особенностям развития двигательной функции школьника, не будут освоены. Наоборот, слабые по силе, простые движения не представляют

для ребенка интереса, не побуждают к повторному их выполнению.

В отличие от индифферентного, подкрепляющий произвольное движение, учащийся должен иметь максимальной силой. Оценка действий ученика, комментирование их, исправления ошибок, постоянное внимание способствует повышению эффективности обучения новым движениям.

Обучение физическим упражнениям, близким к естественным движениям (например, бегу), облегчается тем, что в них преобладают врожденные элементы движений (врожденные физиологические механизмы). Однако при ошибках в обучении возникает реальная опасность разрушений естественных основ регуляции движения. К этому может привести и введение всякого рода искусственных, несоответствующих нормальному физиологическому управлению движениями приемов и способов обучения.

Сложные движения требуют тщательной предварительной методики разработки обучения. Она строится на знании общей закономерности становления и развития движений и регуляции двигательной функции у детей. Сознательный, волевой контроль за выполнением сложных движений должен сохраняться значительно дольше, чем при овладении естественными формами движений [7].

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и внеклассных занятиях. Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческие потенциалы учащихся.

Здоровьесберегающая технология, применяемая в системе образования, выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся. К ним относятся:

закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии [26]:

- стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- компенсаторно-нейтрализующие – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;

- информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности физические упражнения (физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.;

- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);

- гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических

требований; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления).

Существует множество технологий обучения учащихся двигательным действиям на уроках физической культуры. Проанализировав учебно-методическую литературу по теме нашего исследования, мы отобрали те технологии, которые наиболее подходят для учащихся 13-15 лет в соответствии с их возрастными и физиологическими особенностями развития.

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность учащихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности ученика;
- распределение учащихся на медицинские группы с учетом состояния здоровья;
- отдельные задания для учеников специальной медицинской группы;
- для учеников, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
- привлечение учащихся на дополнительные занятия различными

видами спорта и внутришкольные соревнования;

- участие одаренных учащихся в соревнованиях различных уровней [10].

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения школы);
- по уровню умственного развития (уровню достижений);
- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы) [25].

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра школьной программы.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и

дифференцированные подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанных на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно [27].

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Содержание личностно-ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

1. Обучение двигательным действиям. Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для

формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Учащиеся сильной группы (внутри класса) осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе - подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой - усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

2. Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств, и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем. Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков. Особое внимание на уроке уделять детям с

избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

3. Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Как указывает В.А. Фомин [24], в работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументировать. Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны сильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих

больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставим им за это высокую оценку.

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

Действия можно рассматривать как конкретные способы осуществления деятельности. Например, учебная деятельность школьника складывается из овладения системой действий, предусмотренных государственной программой. Действия имеют социальный характер, так как ученик обучается им, опираясь на знания и опыт общества. Кроме того, действия направлены на решение определенных педагогических задач. Большинство действий формируется на основе имеющихся у школьников знаний, двигательного опыта и определенного количества попыток выполнить данное действие [26].

Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое

пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;
- учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

Таким образом, оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются: 1) устранение ненужных пауз на уроке,

которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками; 2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность); 3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

1.2 Особенности обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям

Для обучения в физическом воспитании наиболее специфичным и главным является активная двигательная деятельность учеников. Через нее проходит совершенствование физических и психических способностей ребенка. В органическом единстве с этим дети получают специальные знания о физическом воспитании.

Обучение двигательным действиям (или физическим упражнениям, если они понимаются как конкретные действия) – тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких педагогических задач [5].

Обучение действию есть процесс одновременного приобретения знаний формирования двигательного умения и воспитания соответствующих

физических качеств. Все это сопутствует друг другу, но неоднозначно по своим средствам и методам. Поэтому в физическом воспитании прибегают к акцентированию тех или иных задач [3].

Условно выделяют три уровня владения изучаемым двигательным действием. Каждый из них наделен определенными характеристиками, позволяющим дать им собственное наименование:

- 1-й уровень – элементарное умение;
- 2-й уровень – навык;
- 3-й уровень – умение высшего порядка.

Уровни не имеют четких границ различия. Объясняется это тем, что в основе всех уровней лежат единые психофизиологические закономерности формирования навыка. По существу, элементарное умение – это еще окончательно не сформированный навык, а умение высшего порядка – это высший уровень овладения уже сформированным навыком [4].

Способность выполнять действие возникает не на пустом месте, а в результате использования человеком своих знаний и двигательного опыта. Кроме того, такая способность появляется не вдруг, а только после определенного количества повторений данного действия.

Обучение любым физическим упражнениям школьников характеризуется следующими особенностями.

Активная двигательная деятельность учеников как необходимое условие овладения учебным материалом. Изучение ребенком физических упражнений является его учебно-трудовой деятельностью, которая требует расходования имеющихся у него физических и психических сил. Следовательно, чтобы понять нескорые закономерности учебной деятельности ученика, необходимо учитывать психофизиологические закономерности работоспособности человека.

Работоспособность зависит от нескольких факторов: наследственность, приобретенных в процессе жизни и способов регуляции деятельностью в конкретных условиях. Чем больше они развиты, тем большую

работоспособность может проявить человек. В обычных условиях человек использует только часть своей общей работоспособности. Другая часть, называемая резервной, может проявиться только в условиях, предъявляющих к человеку повышенные или максимальные требования. Необычные условия не только стимулируют проявление резервной работоспособности, но и развивают способность человека к максимальной мобилизации. В свою очередь развитие подобной способности зависит от условий. Применительно к обучению действиям оптимальные условия выражаются, прежде всего, в совершенствовании методики.

Формирование систем двигательных умений. Только система действия определяет характер физической подготовленности ученика. Но вариантов систем существует множество. Следовательно, они должны выбираться в зависимости от направленности физического воспитания и его конкретных задач.

Способы определения этих систем опираются на многолетний опыт использования тех или иных действий и их теоретическое и экспериментальное обоснование. Например, при разработке систем физических упражнений для школьных программ, следуя принципу прикладности, были отобраны те действия, которые имели наиболее тесные связи с жизненной практикой. Затем, чтобы система оказалась практически приемлемой, исключались дублирующие друг друга действия или второстепенные. Для объективизации подобного исключения в настоящее время применяются математические методы. С их помощью прослеживаются величина и характер взаимосвязей сходных действий. Величина связей, разумеется, колеблется в значительных пределах в зависимости от пола, возраста и подготовленности школьников. Некоторые физические упражнения, например, лазание и равновесие, обладают относительной независимостью в системе других действий. Другими словами, результаты в этих действиях могут быть или высокими, или низкими независимо от результатов в других видах действий. Именно это послужило поводом для

включения упражнений в лазание и равновесие учебной программы большинства классов.

Взаимосвязь обучения двигательным действиям с воспитанием физических качеств. Обусловленность обоих процессов выражается в трех направлениях: обучение некоторым двигательным действиям невозможно осуществлять без должного уровня физических качеств (например, обучение лазанию требует достаточно высокого уровня силы мышц рук); формирование двигательного умения протекает одновременно с повышением уровня соответствующего физического качества (например, обучение метанию малого мяча сопровождается ростом скоростно-силового качества); результативность сформированного умения зависит от уровня специфического качества, а оно в свою очередь от уровня других качеств (например, при обучении спринтерскому бегу развиваются скоростные возможности, но их развитие будет более эффективным при оптимальном уровне силы и выносливости).

Результативность обучения действиям определяется не только достигнутым уровнем физического образования, но и приобретенным уровнем физического развития. Правильная организация педагогического процесса овладения системами знаний и действий должна сопровождаться и повышением показателей физического развития.

Обучение новым движениям основывается на естественных возрастных предпосылках проявления элементарных двигательных актов. Из хаотических, беспорядочных движений в раннем детстве целесообразные двигательные действия формируются постепенно, через множество проб, удачных и неудачных попыток выполнить движение. Подкрепление целесообразных двигательных актов является необходимым условием, которое определяет формирование произвольных движений. Например, хватательные движения ребенка приобретают целесообразный характер, если они неоднократно подкрепляются пищевыми или другими биологически значимыми агентами [6].

На самых ранних этапах развития ребенка локомоторная функция реализуется в очень примитивных формах. Вспомним, как ходит ребенок в возрасте 1 - 2 года. Двигательная активность его имеет отдаленное сходство с теми совершенными формами движений, которые стали предметом искусства, или сложными движениями во многих видах спорта.

Развитие двигательной функции идет крайне неравномерно. От рождения до одного года ребенок растет очень быстро. Для раннего детства характерно значительное увеличение мышечной массы туловища. Только в дошкольном возрасте (4-5 лет) ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает в этом возрасте способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Известные сложности обучения движениям обусловлены тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей опережает развитие мышц-разгибателей. У сгибателей отмечается более высокий, чем у разгибателей, тонус. Это необходимо принимать во внимание при подборе упражнений [7].

В подростковом и юношеском возрасте в связи с преобладанием отвлеченного мышления условные двигательные рефлексy на словесные сигналы образуются быстрее, чем на конкретные, предметные раздражители. Поэтому обучение движениям с преимущественным использованием словесных методов (особенно в юношеском возрасте) является физиологически обоснованными. Подростки отличаются повышенной возбудимостью, проявляющейся, в частности, в высокой двигательной активности и в неупорядоченности (неуклюжести) движений. К началу периода полового созревания повышается возможность аналитико-полового созревания, повышаются возможности аналитико-синтетической функции мозга, что служит основой новых, высших форм отражения и познания действительности. Осознавая значимость и смысл занятий физическими упражнениями, подросток быстро овладевает новыми их видами.

Неустойчивость психики подростка требует постоянно поддерживать его интерес к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными,

но не слишком сложными. Интерес к сложному и малодоступному упражнению угасает также быстро, как и к очень простому, выполнение которого не составляет труда. Чрезмерная доступность физических упражнений может привести к дилетантизму в освоении их техники. Между тем, особенно в этом возрасте всесторонность физического развития должна сочетаться с технически правильным, совершенствующим аппарат проприоцепции, выполнением упражнений.

М.М. Боген отмечает [5], что рационально построенная система занятий физическими упражнениями стимулирует биологические процессы, усиливая рост и развитие органов и тканей организма. Однако склонность подростка к переоценке своих возможностей нередко побуждает перегружать себя силовыми упражнениям, поднимать непосильные тяжести, выполнять сложные акробатические, гимнастические и другие упражнения. Учитывая эти особенности, не следует включать в урок упражнения, которые могут быть потенциальными источниками технического дилетантизма и спортивного травматизма.

У подростков отмечается угловатость и скованность в движениях. И только к концу периода полового созревания координация движений становится упорядоченной. Движения приобретают плавность и гармоничность. Это результат совершенствования центрального и периферического аппарата движений. В 13-14 летнем возрасте отмечаются высокие показатели скоростных качеств. К этому же возрасту достигают совершенства отдельные характеристики пространственной ориентировки. Однако без выполнения специальных упражнений существенных изменений в развитии этих качеств у девочек после 13-14 лет и у мальчиков после 15-17 лет не наблюдается [10].

Активность школьников на уроках физической культуры определяется тем, как учитель соблюдает дидактические принципы организации педагогического процесса. В рамках данного учебного пособия не представляется возможным рассмотреть все существующие принципы,

которые условно делятся на две группы: одна отражает мировоззренческую сторону процесса обучения-учения, другая – процессуально-техническую.

Вероятно, следует остановиться на тех, которые могут способствовать повышению учебной активности учащихся. Основными из них являются следующие:

- принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) координационную сложность упражнения;
- 2) величину затрачиваемых физических усилий;
- 3) боязнь учащихся не справиться с упражнением;
- 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

- принцип связи обучения с практической жизнью', сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

- принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю.

На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в

зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

Двигательные умения, в отличие от двигательных привычек, характеризуются целесообразностью, эффективностью. Они – результат сознательного обучения. Двигательное умение представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

Весьма существенно, что процесс обучения человека двигательным умениям связан с активным вовлечением сознания. В результате многократного повторения и закрепления данного движения двигательное умение превращается в двигательный навык.

Практическое значение двигательных навыков для человека огромно. Выработанные навыки дают возможность экономнее расходовать физические и психические силы, быстро и точно выполнять действия, входящие в сложную двигательную деятельность. Они освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действий и позволяют сосредоточить его на новых возникающих задачах.

Исследования Н.А. Бернштейна подтвердили, что выработка любого двигательного навыка есть не что иное, как отработка управляемости по этому навыку (см. подробнее [3]).

Управление двигательными действиями осуществляется с двух или одного уровня нервной системы. Управление с одного уровня рассматривает специальную работоспособность в автоматизированном режиме. Управление с двух уровней предполагает осознаваемое, менее экономичное, непривычное выполнение двигательных действий. Не следует подменять эффект непривычности, ибо он характеризует то же явление, но с двух и более уровней сознания.

Принцип непривычности был доказан еще А.Н. Бернштейном [3].

Разрабатывая многоуровневую систему управления двигательными действиями, он выявил 5 уровней, с которых идет управление.

Уровень А отвечает за мускулатуру туловища и шеи, держащей голову, плавные, упругие выносливые движения; это приспособительное, подвижное поддержание, которое представляет собой своего рода смесь равновесия и движения – статики и динамики. В более или менее чистом виде этот уровень выступает ведущим уровнем в те быстротечные фазы некоторых видов прыжков: стартового прыжка и прыжка с вышки в воду, прыжка на лыжах с трамплина.

Уровень В управляет ритмом движения, обеспечивает чередование работы мышц сгибателей и разгибателей. Для этого уровня характерна высокая одинаковость последовательных повторений движений (циклов) при ритмических движениях: ходьба, бег, работа пилой, напильником, косой, молотком и т. д. Этот уровень тесно связан с автоматизацией движения, но приспособить такие сложные и стройные движения к внешним условиям, к реальной окружающей обстановке – это ему не под силу, так как он плохо связан с телесными рецепторами зрения и слуха.

Первый из них относится к движениям, ведущимся на уровне пространства (С) и подкрепленным фонами из уровня В, что Н.А. Бернштейном названо телесной ловкостью. Второй вид относится к движениям уровня действия (Д), со столь же обязательными фонами из обоих подуровней пространства (С), а иногда из уровня В. Этот вид этот исследователь назвал ручной или предметной ловкостью.

Уровень действия (Д) можно назвать человеческим уровнем. Может быть, и человеком-то человек стал в немалой мере благодаря этому уровню и в связи с ним. Все движения этого уровня связаны между собой смыслом решаемой задачи. Действия, в которых ведущий уровень Д подслаивается всеми низовыми - С1, С2 и В: речь и письмо.

Дальнейшие исследования привели Н.А. Бернштейна к гипотезе, что для построения движений различной сложности «команды» отдаются на

иерархически различных уровнях нервной системы. При автоматизации движений эта функция передается на более низкий уровень.

Контрольные измерения двигательных действий на точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик при различных нагрузках через анализаторные системы, осуществлялись следующим путем:

- точность воспроизведения силового усилия кисти при выключенном зрении - фиксировалось отклонение от заданной величины;

- воспроизведение точности сгибания в локтевом суставе при выключенном зрении на кинематометре Жуковского при выключенном зрении - фиксировалось отклонение от заданного параметра;

- ходьба по прямой линии после выполнения 7-ми оборотов на приборе «Вертикаль» при выключенном зрении – фиксировалось отклонение от прямой линии;

- воспроизведение прыжка в длину с места при выключенном зрении – фиксировалось отклонение от заданного параметра.

Существует три стадии двигательного навыка. Первая стадия, иррадиации - короткая по времени. Она характеризуется широким распространением возбуждения по нервным центрам при недостаточности внутреннего торможения.

Таким образом, в выполняемое движение включаются «ненужные» мышечные группы. Это обусловлено распространением процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора. Физиологическая картина дополняется психологической, сопровождающейся эмоциональной реакцией на новизну, иногда – боязнью. Знакомясь с новым движением, ребенок испытывает неуверенность, у него наблюдается неточность воспроизведения движения в пространстве и во времени, появляются так называемые «лишние» движения, напряженность мускулатуры.

Вторая стадия, специализации – более продолжительная по времени. Она характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах,

которые участвуют в управлении двигательным актом. Развивается внутреннее торможение, что позволяет точнее дифференцировать сигналы о совершаемом действии, происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Вследствие этого правильное выполнение разучиваемых движений снимает чувство неуверенности. Начинает формироваться динамический стереотип, хотя ошибки в выполнении еще возможны.

Ребенок уже осознает способы выполнения действия, однако его внимание напряжено и сконцентрировано на процессе выполнения движения. При переключении внимания на окружающую обстановку, партнеров и т.п. качество техники ухудшается.

В результате образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. То ребенок легко и свободно выполняет упражнение, то, наблюдая со стороны, можно предположить, что он выполняет его в первый раз.

Третья стадия, стабилизации - характеризуется автоматизацией навыка. Движения ребенка становятся рациональными, экономными, достаточно точными и свободными при ведущей роли второй сигнальной системы. Он осознает двигательную задачу, творчески использует разученное движение в игровой и повседневной деятельности.

Основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Сущность методики обучения заключается при этом в модифицированном повторении упражнений, отборе и освоении рациональных форм и способов их выполнения. Различают целостный (интегральный) и аналитический (избирательный) подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. При начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники также используется данный метод. При обучении сложным действиям используют

«подводящие» упражнения: структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Применяют методические приемы, облегчающие выполнение упражнения: разметку, исключение отдельных самостоятельных деталей, помощь и облегчение внешних условий и др.

В.Д. Мазниченко отмечает [18], что целостный, интегральный подход применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей или деталей. Для закрепления двигательного навыка оно может выполняться в условиях неблагоприятного состояния организма. Варианты данного метода:

- метод сопряженного воздействия (дополнительные отягощения без искажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей);

- вариативный метод (совершенствование навыка в различных условиях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники).

Преимущества данного метода – сохранение структуры и ритма действия, недостатки – более быстрая утомляемость при разучивании и большая вероятность ошибок и искажений.

Метод расчленено-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении упражнения, особенно координационно-сложного.

Его положительные стороны: акцентирование внимания занимающихся на отдельных частях и большая возможность предупреждения ошибок, меньшая утомляемость и, соответственно, более высокая работоспособность, сокращение сроков изучения.

Недостатки метода: частичное нарушение характеристик движения и ритма в целом. Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя до навыка.

Игровой метод упражнения – сюжетная организация действия, т.е. его сущность состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры. П.Ф. Лесгафт придавал игре наибольшее значение как средству подготовки детей к жизни: в процессе ее происходит физическое и психическое развитие детей младших классов. Игра как метод может реализоваться не только в виде спортивных или подвижных игр, это понятие шире. Можно провести весь урок под девизом: «Прогулка в лесу», в ходе которого начальные классы могут выполнять согласно плану и замыслам учителя самые разнообразные двигательные действия.

Наиболее характерные черты игрового метода:

- повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности;
- многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности;
- самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач, высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся;
- моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества [15].

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

Соревновательный метод упражнения заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью. В то же время соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации занятий (весь урок ФВ в школе от построения до выхода из зала можно

провести с использованием соревновательного метода).

Наиболее характерные черты метода:

- высокий эмоциональный фон двигательной деятельности;
- максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности;
- выявление уровня владения двигательными действиями;
- содействие воспитанию волевых качеств личности [16].

При этом следует отметить, что соревновательный метод упражнения ограничивает возможность точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Соревновательный метод занимает промежуточное положение между игровым методом упражнения и методами строго регламентированного упражнения. Если соревнуются в играх, то игровой и соревновательный метод совпадают.

Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания

К общепедагогическим методам относят методы словесного (вербального) и наглядного воздействия, т.к. они используются во всех сферах обучения и воспитания человека. В физическом воспитании они применяются как при выполнении движений, так и при создании предпосылок к их исполнению. Естественно, особенности применения общепедагогических методов в процессе ФВ обусловлены двигательной деятельностью.

Методы словесного воздействия занимают ведущее место среди общепедагогических методов, т.к. без слова невозможно общение и взаимодействие преподавателя-тренера и учеников. По назначению все словесные методы можно условно разделить на 3 группы:

1 группа: методы, в которых слово используется как средство передачи знаний (рассказ, описание, объяснение).

Рассказ создает широкое представление об изучаемом действии и деятельности: об истории, значении, перспективах и ближайших задачах по

его овладению.

Описание используется при ознакомлении с техникой действия, содержанием и правилами игры.

Объяснение – это достаточно подробная передача знаний о том, что и как делать при выполнении задания, предполагаемые длительные ощущения. Желательно, чтобы они были образными при занятиях с детьми. Могут быть также сопроводительные пояснения по ходу демонстрации физического упражнения.

2 группа: методы управления деятельностью занимающихся (команды, распоряжения, приказание) [14].

Команды - метод оперативного управления, как правило, коллективной деятельностью занимающихся: одновременности действий и распределения усилий, регулирования темпа и ритма деятельности.

Распоряжения и приказание отличаются от команд более полным набором слов и спокойным тоном. Могут предшествовать (при перестроениях), сопровождать («Потянуться», «Наклонитесь»), завершать деятельность («Убрать места занятий»). Приказание отличаются более волевым тоном: «Всем построиться», «Подойти ко мне!»

Инструктирование – точное изложение правил деятельности, способов решения задач и избежание травм. Занимает промежуточное положение между 1-й и 2-й группами.

Указание – словесное воздействие для исправления движений: «Быстрее», «Свободнее» и др.

3 группа: методы анализа и оценки деятельности занимающихся (разбор, замечание, отчет, словесная оценка).

Разбор- форма беседы с анализом и оценкой деятельности, определение путей дальнейшего совершенствования. Он может быть индивидуальным и групповым.

Замечание – краткая форма словесного воздействия. Оценивается качество и указываются ошибки. От разбора отличается односторонней

направленностью.

Словесная оценка – может быть краткой и развернутой. В последнем случае она приближается к разбору, но однонаправленно. Преподаватель должен иметь педагогический такт и помнить о педагогической роли оценки: завышенная оценка ведет к самоуспокоению, постоянное «плохо» - к неверию в свои силы.

Словесные отчеты – способ углубления восприятия, самооценки и самоконтроля.

Некоторые авторы к словесным методам относят методы психоуправления: самоприказы и самопроговаривания. Они основаны на связи с действием [19; 20].

Самоприказ перед выполнением двигательного действия рассматривается как фактор самоуправления этим процессом.

Самопроговаривание способствует созданию кинестетического образа движений.

Методы наглядного воздействия основаны на привлечении к процессу познания большого числа органов чувств. Это способствует созданию у занимающихся более разностороннего представления об изучаемом действии. Особенно важно использование наглядного восприятия у детей. В физическом воспитании применяются общепедагогические методы наглядного воздействия: зрительные и слуховые, а также двигательного воздействия (кинестетические ощущения).

Методы зрительной наглядности преимущественно используются для оценки и корректировки пространственных характеристик движений. Основными из них являются следующие:

- непосредственный показ для создания представления о двигательном действии;
- натуральный показ движения целиком и в совершенном исполнении для создания общего целостного представления;
- адаптированный показ – в замедленном темпе, с остановками в

промежуточных положениях и пояснениями применяется при разучивании.

Методы звуковой наглядности позволяют уточнить временные и пространственно-временные характеристики движений. Звуковым сигналом можно подсказать момент главного усилия, группировки или разгруппировки тела, момент отрыва от снаряда. Звуколидеры помогают поддержать темп движения. Звуковая сигнализация способствует более быстрому овладению рисунком движения [13].

Методы двигательной наглядности заключаются в развитии мышечных ощущений, поступающих от проприорецепторов двигательного аппарата, и использовании их для управления движениями. Мышечные ощущения впоследствии играют решающую роль в комплексе ощущений. Методические приемы: «проводка» по траектории движения, «фиксация» положений тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия (положение руки перед броском гранаты или метанием копья и др.). Используются тренажеры для ограничения пространственных характеристик и создания мышечного ощущения (например, станок Семенова для обучения работе ногами стилем «басс»). Методы срочной информации позволяют оперативно получить срочные сведения о характеристиках движения с целью внесения коррекции. Как правило, это различные технические устройства (например: тензометры в легкоатлетическом манеже сообщают величину усилия в момент отталкивания при прыжках; длительность опорной фазы в беге; частоту шагов, изменение скорости при разбеге и динамику усилий). Методы срочной информации относятся к сенсорно-информационным, используются, как правило, в спортивной тренировке.

1.3 Методы обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры

Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития. Период полового созревания может не совпадать с возрастным на 1-1,5 года. Морфологические и функциональные

изменения в организме протекают бурно, но по-разному и у мальчиков, и у девочек. Масса тела в этот период меньше длины. Девочки больше прибавляют в весе, но уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Действие гормонов желез внутренней секреции, быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений.

Подростки зачастую способны преодолевать охранительное торможение, переоценивать свои возможности, не обращают внимание на детали техники. Это может привести к тому, что двигательный навык закрепляется с ошибками. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность. Необходимо постепенное и строгое последовательное изучение двигательных действий путем выполнения конкретных заданий (алгоритмического типа).

Освоение учебного материала должно идти от простых и легких форм, координационно-сложные упражнения можно временно исключить. Интерес к уроку достигается использованием тренажеров, нестандартного оборудования, технических средств обучения, творческих заданий и самостоятельной работой. Большое применение находят вариативный и соревновательный методы обучения.

В этот период особенно важно учитывать индивидуальность личности в подходе при обучении двигательным действиям. Изучаемые упражнения у мальчиков и девочек не идентичны, поэтому возможно параллельное объединение классов для отдельного обучения мальчиков и девочек.

Повышение активности учеников достигается привлечением их к организации занятий, руководству отделением или командой, к оказанию помощи в обучении, участию в судействе. Необходимо приучать школьников к самоанализу действий, самоконтролю и обучать их приемам саморегуляции. Формируются умения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Выделяют три этапа обучения двигательному действию:

1 этап. Ознакомление с упражнением – заключается в создании у занимающихся зрительного образа упражнения, передаче необходимых знаний об основах техники его выполнения. Используется замедленная демонстрация упражнения или его частей и краткое объяснение основ техники. Необходимо опираться на предшествующий двигательный опыт обучающихся и заранее исключить возможность появления ошибок, для чего используют дополнительные внешние ориентиры (веревка - броски и ловля, метание мяча, щит).

2 этап. Углубленное разучивание упражнения (формирование двигательного умения).

Задачи: 1. Овладеть деталями техники движения в постоянных учебных условиях.

2. Овладеть правильным выполнением деталей в целостном движении.

Учащиеся начинают осваивать не только внешнюю форму движения, но также скорость и ритм его. Часто овладение деталями техники затруднено из-за недостаточной четкости мышечной чувствительности. Поэтому для овладения сложными деталями техники иногда следует специально подобрать подводящие упражнения. На этом этапе идет освоение детали техники как при раздельном их выполнении, так и в целом движении. Переход от одной детали к другой должен осуществляться только после овладения предыдущей. Но, иногда, из-за координационной сложности движения, появляется необходимость переключиться к новой детали, не усвоив предыдущей. Именно поэтому разучивание может проходить неправильно [6].

3 этап. Закрепление и совершенствование усвоенного действия (формирование двигательного навыка). Упражнение должно выполняться свободно, с целесообразной быстротой, амплитудой, силой и вариативно (в разных условиях, в сочетании с другими действиями). Используются разнообразные методы (особое место – игровой и соревновательный).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

Физическая подготовка начинается с развития силы, т.к. сила - обязательное условие любого движения и она лежит в основе проявления других физических качеств.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения. В качестве сопротивления можно использовать вес собственного тела или внешнее сопротивление (мячи, гантели, штанга, амортизаторы, противодействие партнёров, внешней среды).

Различают 3 метода силовой подготовки [8]:

1) . Метод максимальных усилий – величина сопротивления (вес отягощения – 90%) – 1-3 ПМ (повторный максимум). Используется хорошо подготовленными спортсменами для развития максимальной и скоростной силы.

2) Метод повторных усилий – (вес отягощения 30% -70%). Упражнения выполняются многократно до полного утомления (до отказа).

3 зоны величины отягощения:

1 зона – 4-6 серий по 4-7ПМ.Вес70%-80%. Содействует развитию абсолютной силы (суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении). (Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса спортсмена). Используется хорошо подготовленными спортсменами, способствует формированию взрывной силы мышц.

2 зона – 8-10 серий по 8-12 ПМ. Вес – 40% - 60%. Развитие абсолютной силы и силовой выносливости. Мышцы хорошо прокачиваются кровью, улучшается обмен веществ. В основном используется этот метод.

3 зона – 15 серий по 15-50 ПМ. Вес – 30%. Развивает силовую выносливость, уменьшает жир, способствует рельефу мышц. Можно использовать для развития скоростно-силовых качеств в метаниях, в беге на короткие дистанции -15-25 повторений в мах быстрым темпе, 3-6 подходов за занятие, отдых 2-4 мин.

Этот метод способствует улучшению обмена веществ и росту

мышечной массы.

3) Метод изометрических напряжений – даёт хороший прирост силы. Длительность напряжений 5-6 сек., в течение 10-15 мин. занятий, 3-5 серий, отдых – 30-60 сек. Степень усилия 60% и выше. В последние 3 сек. следует проявлять максимальные усилия.

Быстрота – способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. В основе быстроты лежит способность нервных центров быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот.

Средства развития быстроты: соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.

Выделяют два основных метода развития быстроты [18]:

1) повторный – повторное выполнение упражнения в максимальной быстроте:

а) в облегчённых условиях (бег под уклон, метание облегчённых снарядов и т.п.);

б) в затруднённых (бег в подъём, утяжелённые снаряды и т.п.).

2) соревновательный.

Соблюдать правила развития быстроты:

1. Длительность работы не более 20 сек.

2. Повторные упражнения выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью.

3. Отдых между повторами – 95% от времени для полного восстановления. Активный отдых – ходьба (или покой) до восстановления дыхания.

4. Как только скорость начинает снижаться – упражнения на быстроту прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания скоростных возможностей - 8-11 лет.

Выносливость – это способность длительное время выполнять работу

заданной интенсивности (или выносливость – это способность организма преодолевать наступающее утомление).

Различают общую и специальную выносливость.

Общей выносливостью называют способность человека продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы.

Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений (спец. выносливость бегуна, лыжника, игрока).

При развитии общей выносливости применяется непрерывная длительная работа, выполняемая с равномерной или переменной скоростью.

Методы развития общей выносливости [6]

1. Равномерный – в основном это циклические упражнения (кросс, плавание, велоспорт и др.) продолжительностью 25-30 мин. для новичков и от 50 мин. до 120 мин. для более подготовленных.

2. Переменный – работа с переменной скоростью (ФАРТЛЕК - «игра скоростей»).

3. Повторный – полный отдых между повторами упражнений (бег 3р. по 1км).

4. Интервальный – ограничен отдых (например, 3р. по 1км отд. 1 мин.)

Общая выносливость служит основой для воспитания многих видов специальной выносливости.

Специальная выносливость воспитывается с помощью тех видов физических упражнений, в которых спортсмен специализируется, а упражнения выполняются с интенсивностью равной соревновательной или близкой к ней.

Методы развития выносливости: переменный, интервальный и соревновательный.

Виды специальной выносливости: скоростная выносливость (бег 100м), силовая выносливость (единоборства, штанга), скоростно-силовая и др.

Повышение специальной выносливости тесно связано с улучшением спортивной техники. Чем она выше, тем меньше лишних движений и мышечных напряжений и непроизводительного расхода энергии.

Как отмечает В.А. Булкин [6], в тренировке на выносливость воспитываются волевые качества, способность стойко переносить неприятное ощущение утомления, умение терпеть. В процессе выполнения упражнения возникает «мертвая точка» – появление чувства тяжести в ногах, стеснение в груди, боли в мышцах, удушье, желание прекратить работу. Но если усилием воли заставить себя продолжить работу, то наступает «второе дыхание» (чувство облегчения).

Гибкость – это способность выполнять упражнение с большой амплитудой.

Гибкость зависит от подвижности суставов, эластичности связок, психического состояния (при эмоциональном подъеме – больше), времени суток (утром – меньше, днем – больше), разминки, температуры воздуха, возраста (в 9-13 лет подвижность в суставах развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте), от спортивной специализации и др.

Гибкость может быть активной и пассивной. Активная гибкость проявляется за счёт собственных усилий; пассивная – за счёт внешних сил (партнёр и др.). Пассивная гибкость больше активной. Упражнения на гибкость можно выполнять лишь после хорошей разминки (до появления пота). После каждой серии упражнений – расслабление работавших мышц.

Используют маховые, пружинящие и статические упражнения. В маховых и пружинящих упражнениях каждое последующее движение выполняется на большей амплитуде, чем предыдущее, до достижения максимально возможной амплитуды. При статических упражнениях учащиеся занимают предельно возможное положение растянутости и удерживают его возможное время.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные

упражнения и методические приёмы [3]:

1. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, наклон туловища вперёд).
2. Повторные пружинящие движения (пружинящие наклоны в сторону).
3. Инерция движения какой-либо части тела (мах ногой вперёд).
4. Конкретные задания -ориентиры (мах ногой до касания ладони).
5. Применение отягощений или препятствий (резиновый жгут или утяжеленные туфли).
6. Активная помощь партнёра (давит на лопатки).
7. Дополнительная внешняя опора (хват за рейку стенки и наклон к ногам).

Ловкость –способность человека быстро осваивать новые движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий (или ловкость – способность выполнять сложнокоординационные движения).

Основное условие воспитания ловкости – новизна изучаемых упражнений. Повторение хорошо освоенных действий воспитанию ловкости не содействует. Длительные перерывы в занятиях приводят к потере ловкости. Упражнения на ловкость дают в первой трети занятия, а на фоне утомления они не эффективны.

Наиболее благоприятный возраст – дошкольный и младший школьный.

Методические приёмы воспитания ловкости:

- 1) выполнение упражнений из необычных исходных положений (ходьба и бег спиной вперёд, метание со стойки на коленях);
- 2) выполнение известных упражнений в другую сторону, другой рукой (асимметричные движения, зеркальное выполнение);
- 3) изменяя скорость и темп выполнения упражнений;
- 4) усложняя выполнение обычных упражнений (бег с препятствиями, ходьба по бревну, упражнения с предметами);
- 5) усложнение упражнений за счёт добавочных движений (прыжок с хлопком, с поворотом);

б) выполнение простейших комбинаций (4-5 упражнений) без предварительной подготовки;

7) выполнение изученных упражнений в комбинациях с другими упражнениями, применение игр. [22]

Спортивная тренировка включает в себя: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Все стороны подготовки тесно связаны между собой.

Физическая подготовка- это часть подготовки, направленная на развитие физических качеств и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Она необходима любому спортсмену. Под хорошей физической подготовкой понимается высокий уровень всестороннего развития физических качеств и высокая степень функциональной подготовки всех органов и систем.

Физическая подготовка включает в себя общую (ОФП) и специальную (СПФ) подготовку.

ОФП обеспечивает общее физическое развитие, расширяет базу для спортивной специализации, повышает функциональные возможности организма. Средства: физические упражнения, оказывающее общее воздействие на организм (бег, лыжи, плавание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями). Подбор средств ОФП, их место в тренировке различны (учитывается вид спорта, спортивной классификация спортсмена, период тренировки).

СФП направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта (у спринтера – скоростно-силовые качества; борцы – сила и ловкость; лыжники - кроме общей выносливости – скоростная выносливость и т.д.). Воспитание таких специфических способностей и составляет содержание СФП. Средства: в основном – соревновательные упражнения (выполняемые близкой к соревновательной скорости, соревновательные условия) или их элементы.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой движений

данного вида спорта. Рациональная техника позволяет спортсмену лучше проявить свои силы и добиться лучшего спортивного результата. Техническая подготовка тесно связана с физической подготовкой и подразделяется на общую техническую подготовку, направленную на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками и специальную техническую подготовку, направленную на достижение мастерства в специализируемом упражнении.

Овладению техникой движений способствует идеомоторный метод обучения (мысленное выполнение движений), что позволяет настроить центры нервной системы на работу.

Тактическая подготовка направлена на овладение спортсменом способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований. Для построения правильной тактики спортсмен должен знать своих соперников, их тактические приёмы, скрывая свои намерения. В спортивных играх все тактические действия спортсмена должны быть подчинены интересам команды. В циклических видах – правильное распределение сил на дистанции. Эффективное средство тактической подготовки – соревнования, дающие возможность приобрести нужный опыт. Тактические действия отрабатываются и на тренировках. У спортсменов с равной физической и технической подготовкой решающее значение имеет тактическая подготовка.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 13-15 ЛЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

2.1 Организация опытно-экспериментального исследования по применению технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям

В ходе организации опытно-экспериментального исследования по применению технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям мы использовали следующую методику проведения диагностики основных видов движений.

Бег. Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время преодоления дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включают секундомер, останавливают после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется по очереди в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; «полет» – в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление – мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия [6].

Прыжок в высоту с места. При выполнении прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется способом «согнув ноги». После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка. Длина разбега соответствует 6-7 м и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания.

Качественные показатели: ускоряющийся разбег; энергичное отталкивание одной ногой; выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания; вынос вперед почти прямых ног в "полете"; приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу [5].

Бросание мяча вдаль. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15— 20 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить

задание, младшим — показать, как его нужно выполнять. Ребенок производит 3 броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Методика проведения диагностики физических и волевых качеств [13].

Быстрота. Тест: бег 10 м. На дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Учитель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой серединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем 2-3 забега по несколько учащихся.

Мышечная сила кистей обеих рук. Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение – стоя, руки опущены. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить это задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Сила мышц спины, или становая сила. Измеряется становым детским динамометром. При измерении рукоятка динамометра должна находиться на

уровне коленей, что достигается регулировкой при помощи съемной цепи станového динамометра. Ребенок становится на доску с ввинченным в планку крюком, сгибаясь в пояснице обеими руками берется за ручку динамометра, затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа. Измерение производится 2-3 раза в протокол записывается наибольшая величина. Точное измерения до 1 кг.

Скоростно-силовые качества. Данные качества ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое бросает двумя руками набивной мяч весом 1 кг. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Бросок выполняется из положения: спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности могут еще определяться и по прыжку в длину и высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

Ловкость. Определяется временем преодоления 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую слева. Дается две попытки. В протокол записывается лучший результат.

Выносливость. Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не почувствует усталость и не откажется сам бежать дальше. Фиксируется расстояние, которое преодолел ребенок, до момента перехода на ходьбу или остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка.

Гибкость. Она определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется не сгибая коленей, стараясь коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет в см от пола). Регистрируется то деление на линейке, до которого дотянулся пальцами

ребенок. Чем меньше число, тем выше гибкость ребенка.

Статическое равновесие. Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Координация движений. Координация является показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения.

Можно использовать и физические упражнения, которые включают знакомые и доступные всем движения: приседания, прыжки, поднимание и опускание рук, бег. Знакомость и доступность позволяет детям тратить меньше усилий на технику и качество упражнений и сконцентрировать внимание на выполнении требований задания.

Особенности выполнения упражнений [9]:

1. Глубокое многоразовое приседание с произвольной скоростью. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выполнение (В.): низко присесть, вернуться в И.п., снова присесть, выпрямиться. Выполнять до тех пор, пока ребенок сам не остановится. Регистрируется время, количество приседаний и темп (на протяжении 10 мин).

2. Многоразовое перепрыгивание обеими ногами через набивной мяч — 20 см. И.п.: ребенок становится перед мячом, положение рук и ног произвольное. В.: перескочить через мяч, повернуться на 180° и опять перескочить через него. Выполнять до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Многоразовое поднимание и опускание набивного мяча (масса 1 кг). И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, в руках ребенок держит мяч. В.: поднять руки с мячом вверх, вернуться в И.п. Выполняется до того времени, пока ребенок сам не остановится.

Бег. И.п.: произвольное. В.: длительный бег с произвольной скоростью.

Перед обследованием детям показывается и объясняется двигательное задание. Дается инструкция: "Будешь выполнять следующее упражнение (дается название и описание упражнения), постарайся это упражнение выполнить много раз. Когда почувствуешь усталость, можешь остановиться". Таким образом, создается возможность самому ребенку регулировать разные параметры движений в соотношении с возможностями организма. В силу продолжительности действий детям дается только одна попытка.

В процессе выполнения четырех контрольных упражнений дети преодолевают трудности разного характера: длительность упражнения (бег), количество повторов (приседание), масса поднимаемого предмета (мяча), высота преграды и т.д. Оцениваются разные показатели волевых качеств. Если принимать длительность физической работы в качестве ведущего показателя, то уровень развития целенаправленности и настойчивости будет оцениваться на протяжении выполнения всего задания. Считается, что чем больше времени ребенок может выполнять монотонное действие в однородных и тяжелых условиях, тем выше оценка уровня развития, его качеств воли — целенаправленности и настойчивости.

Вторым показателем оценки проявления целенаправленности и настойчивости является количество выполненных движений, или объем физической работы. Учитывается, что длительная двигательная деятельность не обязательно связана со значительными волевыми усилиями, так как ребенок может при этом выполнить небольшой объем физической работы. Имеется в виду, что в тех случаях, когда общее время выполнения упражнений у разных детей совпадает, более высокий уровень проявления волевых качеств характерен для того ребенка, который успевает сделать

большее количество движений.

Показателем степени проявления волевого усилия в процессе выполнения упражнений, связанных с необходимостью преодоления нарастающих трудностей, служит также интенсивность физической работы. Она определяется по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Имеется в виду, что при легкой физической работе, т.е. небольшом напряжении, величина пульса изменяется незначительно. Выполнение детьми упражнений с максимальным напряжением вызывает у них более чувствительные сдвиги указанного показателя. Частота пульса измеряется на 10-секундном интервале. Регистрация ЧСС у детей осуществляется пальпацией. Пульс подсчитывается до начала (ЧСС1) задания и после его окончания (ЧСС2) на протяжении 3-5 мин. Кроме того, под считывается относительная частота сердечных сокращений:

Таким образом, при выполнении контрольных упражнений создается возможность фиксировать количественные и качественные показатели волевых качеств.

Количественные показатели:

- общая длительность выполнения упражнения (секунды, минуты);
- общее количество движений на протяжении выполнения задания (число);

3) изменение ЧСС при выполнении заданий (уд/мин). Качественные показатели:

- особенности поведения (стремится к более трудным заданиям, обращается за помощью, перенимает у товарища, проявляется активность, самостоятельность, придерживается правил, отказывается от выполнения задания);

- языковые реакции (выполняет задание молча, сопровождает словами, жалуется на условия, болезнь и др.);

- отношение к физическим упражнениям (проявляет интерес, стремится к лучшему результату, с желанием выполняет любое упражнение).

Результаты диагностики физической подготовленности заносятся в протоколы обследований, где фиксируются количественные и качественные показатели выполняемого основного движения или физического качества.

В рамках нашего исследования была проведена диагностика развития приёмов и методов технологий обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям на уроках физической культуры. Базой исследования является Безымянская СОШ. Выборка исследования представлена учащимися 7 класса в количестве 10 человек. Для этого в начале учебного года была проведена первичная диагностика уровня сформированности двигательных действий учащихся.

В таблице 1 указаны нормативы выполнения упражнений.

Таблица 1 – нормативы выполнения упражнений

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 60 метров	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Прыжок в длину с места	185	170	160	170	160	140
Прыжок в длину с разбега	390	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега(см)	115	100	95	105	95	85
Метание мяча	39	31	27	26	19	16
1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-

Результаты первичной диагностики учащихся 13-15 лет представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Первичная диагностика

Имя, Ф	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Людмила П.	5,9	11,3	5	125	203	65	20	8:55	+11
Анастасия С.	5,4	10,6	8	141	339	85	25	8:01	+18
Зинаида Г.	6,2	10,8	7	138	246	74	18	8:57	+20
Антонида Г.	5,7	10,7	10	150	244	90	21	8:47	+16
Андрей Щ.	5,8	11,0	18	160	310	105	31	8:01	+4

Павел Г.	4,9	9,1	22	185	376	115	38	7:35	+10
Руслан Ч.	4,6	8,9	25	212	430	130	40	6:42	+8
Михаил Б.	4,8	9,2	26	164	430	102	40	6:57	+13
Даниил Ш.	5,2	9,7	30	158	324	100	37	6:38	+3
Сергей Л.	4,9	9,3	27	198	421	110	39	7:56	+11

Условные обозначения:

- 1 - Бег 30м (сек)
- 2 - Бег 60м (сек)
- 3 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
- 4 - Прыжок в длину с места (см)
- 5 - Прыжок в длину с разбега(см)
- 6 - Прыжок в высоту с разбега(см)
- 7 - Метание мяча(м)
- 8 - Бег 1,5 км (мин:сек)
- 9 - Наклоны вперед из положения сидя

В течение года учащимся на уроках физкультуры была предложена технология обучения двигательным действиям, описанная в теоретической части исследования.

Для оценки эффективности данной технологии обучения, в конце учебного года нами была проведена повторная диагностика по тем же самым показателям, что и в начале учебного года.

Результаты повторной диагностики отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Повторная диагностика

Имя, Ф	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Людмила П.	5,6	10,7	6	137	233	85	20	8:45	+12
Анастасия С.	5,2	10,3	10	157	359	90	25	7:53	+19
Зинаида Г.	5,6	10,8	9	149	268	85	18	8:45	+21
Антонида Г.	5,4	10,4	10	150	290	90	21	8:14	+16
Андрей Щ.	5,7	10,6	19	160	340	105	31	7:58	+4
Павел Г.	4,9	9,1	24	195	396	115	38	7:35	+11
Руслан Ч.	4,6	8,9	29	225	460	130	40	6:42	+8
Михаил Б.	4,7	9,0	27	175	430	110	40	6:57	+13
Даниил Ш.	5,0	9,3	31	180	354	105	37	6:38	+4
Сергей Л.	4,8	9,1	27	205	421	110	39	7:35	+14

Условные обозначения:

- 1 - Бег 30м (сек)
- 2 - Бег 60м (сек)
- 3 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
- 4 - Прыжок в длину с места (см)
- 5 - Прыжок в длину с разбега(см)
- 6 - Прыжок в высоту с разбега(см)
- 7 - Метание мяча(м)
- 8 - Бег 2 км (мин:сек)
- 9 - Наклоны вперед из положения сидя

2.2 Результаты использования технологии обучения учащихся 13-15 лет двигательным действиям

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, - оценками.

Оценки являются не только инструментом рейтинга одноклассников, но и позволяют школьникам выделиться, проявить себя перед сверстниками и родителями. Поэтому необходимо очень ответственно относиться к диагностике уровня знаний и умений учеников, максимально гибко работая с отметками.

На наш взгляд, существующая у нас система оценки образовательных достижений учеников далека от совершенства. Во многом из-за ряда противоречий. К примеру, от школьников ждут инициативы и активности, но при этом отношение к ним со стороны наставников строится, во многом, на основании успеваемости. У каждого ученика есть индивидуальные особенности психического и физического развития, которые нельзя оценивать одинаково. Для одного ребенка определенная отметка – это показатель своих способностей (конкретно в физкультуре), а для другого – оценка усилий и стараний. Именно поэтому, я считаю, что в физкультуре и спорте нельзя применять строгую пятибальную систему. Необходимо пользоваться гибкой методикой оценки, которая будет отражать достижения учеников по каждому

направлению его деятельности, так называемую шкалу успеха или мониторинг физических достижений учащегося по предмету.

Так или иначе, контроль знаний и умений учеников должен базироваться на выполнении ряда требований. При осуществлении диагностики образовательного уровня педагог обязан исходить из принципов гуманизации и гарантировать каждому воспитаннику право на улучшение отметки. Для всех учеников рекомендуется создать условия, в которых можно выбрать уровень сложности задания. Мониторинг следует проводить своевременно и целенаправленно.

Оценка учебных достижений по учебному предмету «Физическая культура» отличается многогранностью так как задачами физического воспитания являются:

- совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование специальных физкультурных знаний;
- умение применять полученные знания на занятиях и в повседневной жизни.

Таким образом, оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Для оценки достижений, учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или

фронтально в любое время урока.

При оценке уровня физической подготовленности следует принимать во внимание реальную динамику показателей физической подготовленности за определенный период времени, а также особенности развития двигательных способностей учеников, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие у учащихся спортивной формы не являются объектом оценивания.

Также не забываю похвалить ученика: «Молодец!», «Сегодня у тебя получается значительно лучше», и т.д. – это дает дополнительный стимул для достижения успехов.

Таким образом, современные подходы к оцениванию достижений учащихся на уроках физической культуры связаны не только с широкими академическими свободами учителя, но и с большой ответственностью.

Системы оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры:

1. Метод оценивания по пятибалльной шкале.

2. Рейтинговая система оценивания – индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности учителя, то есть отметка более объективна. В основе системы лежит получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета (исходя из 5 баллов). Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. Эти баллы рейтинга переводятся в привычные оценки «5», «4», «3», «2», «1». При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно – экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы

является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, учитель мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

2. Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

3. Контрольно-оценочная система по физической культуре, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем:

- во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносятся на обучающихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений;

- во-вторых, в суммарной оценке по физической культуре учитываются результаты внеурочной физкультурной деятельности и иные объекты, ранее не учитывавшиеся в процессе оценивания.

4. Метод компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ). Методология заключается в отслеживании сформированности критериев, предъявляемых ФГОС второго поколения.

5. Методы оценки техники владения двигательными действиями:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого - в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

6. Интегральная система оценивания двигательных действий учащихся младших классов включает в себя три основные составляющие: 50-ти балльная шкала оценки результатов контрольно-педагогических тестов; 10-ти балльная оценка техники выполнения гимнастических упражнений и результаты тестирования теоретических знаний учащихся. В конце четверти после окончательного подсчета набранных баллов за выполнение всех контрольно-педагогических тестов выставляется итоговая четвертная отметка. В случае недостаточно высокой суммы ученику предлагалось ответить на теоретические вопросы в форме тестов для получения более высокого балла.

7. Система «Плюс».

Педагог, не отказываясь от выставления традиционных оценок, которые основываются на нормативах, регламентированных программно-методическими документами, использует знаковую систему индивидуального оценивания работы на каждом уроке конкретного ученика.

8. Самоконтроль

Самоконтроль учащихся на занятиях физического воспитания имеет огромное значение для повышения качества усвоения учебного материала, оздоровления и приобщения к основам здорового образа жизни. Самоконтроль позволяет учащимся нивелировать неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Редукция научной литературы способствовало определить цели, задачи и методы исследования самоконтроля учащихся. Соглашаясь с И.А. Зайцевым и Ю.Л. Кислициным, определили, что самоконтролем являются - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Цель самоконтроля - это самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за состоянием своего организма, физическим развитием, влияние на него физических

упражнений и спорта. Исходя из цели самоконтроля, определились его задачи:

1. Расширить знания учеников о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомить учеников с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, для коррекции нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

Для самоконтроля учащимся рекомендуется использовать такие показатели как масса тела, окружность талии, плеча, бедра и т. д., а также целый ряд субъективных ощущений: самочувствие, сон, аппетит, усталость. Низкая оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующейся дисфункции органа или организма в целом. Наряду с измерением показателей физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья, целесообразно контролировать деятельность функциональных систем в процессе выполнения физических нагрузок. Одним из самых доступных показателей для самоконтроля является измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). На занятиях, пульсометрия проводится следующим образом: в состоянии покоя, после физической нагрузки, через 5 - 10 мин. Пульс должен восстановиться при малой нагрузке через 5-7 мин., при средней 10 - 15 мин., при интенсивной 40 -50 мин. Пульс подсчитывается за 10 секунд каждым обучающимся, пересчёт пульса за 1(мин.) смотреть в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели пульса.

за 10 сек	за 1 мин	за 10 сек	за 1 мин	за 10 сек	За 1 мин
10	60	19	114	28	168
11	66	20	120	29	174
12	72	21	126	30	180

13	78	22	132	31	186
14	84	23	138	32	192
15	90	24	144	33	198
16	96	25	150	34	204
17	102	26	156	35	210

При легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 удар/мин., при средней 130 – 150 удар/мин., предельная нагрузка 180 удар/мин. Так же оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких, в норме у детей 12-13 лет она составляет 1750 – 1800 см³., если после занятий ЖЕЛ осталась без изменения или немного увеличилась, значит нагрузка была легкая, если снизилась 100 - 200 см³ – средняя, если 300 - 500 см³ и более, то нагрузка высокая. ЖЕЛ учащихся предлагается измерять спирометром.

Следующим функциональным показателем является частота дыхания, которая в покое у школьников 12 -13 лет составляет 12 - 16 раз в минуту, после легкой нагрузки 20 -25, средней 25 - 40, интенсивной более 40 дыханий в минуту. Частоту дыхания рекомендуется подсчитывать за 30 сек.

При самоконтроле за состоянием нервной системы используются доступная каждому школьнику проба – кожно-сосудистой реакции. Реакция определяется следующим образом: по коже не острым предметом с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска кожно-сосудистая реакция в норме, белая возбудимость повышенная, багровая высокая. Белый и багровый окрас может наблюдаться при переутомлении во время болезни, при не полном выздоровлении.

Таким образом, результаты самоконтроля регулярно регистрируются учениками в дневниках самоконтроля. Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь, которая состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы, объем и интенсивность, пульсовой режим при ее

выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д. В другой отмечается величина нагрузки предыдущего занятия и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетита, работоспособности. Все записи, измерения и функциональные пробы проводятся в указанных местах и в заранее оговоренном порядке. Затем объясняется, как оценивать признаки физического развития и двигательных навыков с помощью различных оценочных средств.

Убедившись в том, что учащиеся усвоили методику оценивания, учитель дает задание провести оценку всех признаков, внести данные с черновиков на свои дневники. Ученики просматривают и оценивают все свои показатели и определяют наиболее низкие из них. Для устранения выявленных отклонений и норм, в дневники записываются соответствующие рекомендации учителя. К примеру, у учащегося 7-го класса слабый показатель в беге на короткие дистанции. В его дневнике учителем записываются рекомендации для улучшения этих показателей (чередование бега и ходьбы, ускорение по свистку, челночный бег и т.д.) Предлагаемый способ контроля и самоконтроля дает возможность получить конкретную оценку физических возможностей школьников, вести контроль и самоконтроль их динамики. Этим достигается индивидуальный подход к ученику, тем самым стимулируется активность каждого в совершенствовании личных результатов. Для самоконтроля технически правильного выполнения движений эффективным средством служат предметные ориентиры. Они позволяют судить о степени освоения движений, создают возможность для самостоятельного усвоения знаний учениками, регламентируют движение в пространстве и по усилию. Для повышения активности в самостоятельных занятиях важно своевременно информировать учеников о результатах выполнения заданий. Этим повышается интерес к занятиям и осуществляется дифференцированный подход к учащимся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьника. Физическая подготовка – это педагогический процесс, объединяющий систему организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания физических качеств, необходимых для полноценного осуществления человеком жизненно важных функций, отправлений, высокопроизводительной трудовой деятельности

Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить контрольные тесты, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании, играх не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом из-за недостаточного развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В связи с этим возрастает необходимость правильно подобранных технологий обучения двигательным действиям.

На наш взгляд, существующая у нас система оценки образовательных достижений учеников далека от совершенства. Во многом из-за ряда противоречий. От школьников ждут инициативы и активности, но при этом отношение к ним со стороны наставников строится, во многом, на основании успеваемости. У каждого ученика есть индивидуальные особенности психического и физического развития, которые нельзя оценивать одинаково. Для одного ребенка определенная отметка – это показатель своих способностей (конкретно в физкультуре), а для другого – оценка усилий и стараний. Именно поэтому, я считаю, что в физкультуре и спорте нельзя применять строгую пятибальную систему. Необходимо пользоваться гибкой методикой оценки, которая будет отражать достижения учеников по каждому направлению его деятельности, так называемую шкалу успеха или мониторинг физических достижений учащегося по предмету.

Так или иначе, контроль знаний и умений учеников должен базироваться на выполнении ряда требований. При осуществлении диагностики образовательного уровня педагог обязан исходить из принципов

гуманизации и гарантировать каждому воспитаннику право на улучшение отметки. Для всех учеников рекомендуется создать условия, в которых можно выбрать уровень сложности задания. Мониторинг следует проводить своевременно и целенаправленно.

Предлагаемые нами способы контроля и самоконтроля дают возможность получить конкретную оценку физических возможностей школьников, вести контроль и самоконтроль их динамики. Этим достигается индивидуальный подход к ученику, тем самым стимулируется активность каждого в совершенствовании личных результатов. Для самоконтроля технически правильного выполнения движений эффективным средством служат предметные ориентиры. Они позволяют судить о степени освоения движений, создают возможность для самостоятельного усвоения знаний учениками, регламентируют движение в пространстве и по усилию. Для повышения активности в самостоятельных занятиях важно своевременно информировать учеников о результатах выполнения заданий. Этим повышается интерес к занятиям и осуществляется дифференцированный подход к учащимся. Для оценки достижений, учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.А.Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – Санкт Петербург : ЛГОУ, 2009. – 324 с.
2. Бальсевич, В.К. Обучение спортивным движениям / В.К. Бальсевич, В.А Запорожанов. – Киев, 2016. – 304 с.
3. Бернштейн, А.Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / А.Н. Бернштейн. – Москва, 2016. – 324 с.
4. Благущ, П.К. О теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 234 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 213 с.
6. Булкин, В.А. Развитие силы и быстроты у подростков, средствами и методами физического воспитания / В.А. Булкин. – Москва : Академия, 2014. – 325 с.
7. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
8. Вишнева, Л.В. Цель деятельности и освоения двигательных действий / Л. В. Вишнева. – Физкультура в школе, 2014. 290 с.
9. Горшенков, С.С. Развитие двигательной функции детей и подростков под влиянием занятий спортом в секции общей физической подготовки / С. С. Горшенков. – Москва, 2016. – 213 с.
10. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А.Гужаловский. – Москва: Физкультура иСпорт, 2016. - 352 с.
11. Дмитриев, С.В. Учись читать движения, чтобы строить действия / С.В. Дмитриев. – Нижний Новгород : Издательство НГПУ, 2015. – 267 с.
12. Донской, А.А. Законы движений в спорте / А.А. Донской. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 356 с.
13. Железняков, А.Г. Исследование комплексного подхода в развитии физических способностей подростков / А.Г. Железняков, Н.А. Князев,

А.Н. Гонтаренко / Физкультурное образование: научно-методический журнал, 2014. – 312 с.

14. Каледин, С.В. Рациональное чередование упражнений развития быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками / С.В.Каледин, Г.С. Ласин, И.А. Щербакова // Проблемы юношеского спорта. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 281 с.

15. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : Теория и технология применения : учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург, 2014. – 271 с.

16. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 463 с.

17. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям /А.Н. Лапутин. – Киев, 2016. – 281 с.

18. Мазнеченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям): Теория и методика физического воспитания / В.Д. Мазнеченко. – Москва, 2016. – 261 с.

19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов /Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и Спорт, 2008. – 543 с.

20. Матвеева, Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеева. – Москва : Физкультура и Спорт, 2013. – 128 с.

21. Мейксона, Г.В. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г.В. Мейксона, Г.П. Богдановой. – Москва : Просвещение, 2015. – 96 с.

22. Семенов, Г.А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки / Г.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2013. – С. 23-56.

23. Современные проблемы теории и практики физической культуры : взгляды, идеи, концепции: сб. науч. труд. – Санкт Петербург, 2014. – 281 с.

24. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания / В.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва, 2014. – 198 с.

25. Фомин, Н.А., Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва, 2012. – 291 с.

26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов. – Москва : Академия, 2014. – 480 с.

27. Шитикова, Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания : учебное пособие / Г.Ф. Шитикова. – Санкт Петербург, 2017. – 165 с.