Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

ИТОГОВАЯ ПРАКТИКО-ЗНАЧИМАЯ РАБОТА ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ШКОЛЕ»

Составитель: Грачев С.Н.
Руководитель: к.п.н. доцент Фирсин С.А.

2016 год.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Основные подходы к обучению двигательным действиям на уроках физической культуры

Двигательная деятельность - важнейшая форма удовлетворения разнообразных потребностей. Человек начинает учиться двигательным действиям с момента появления на свет, повторяя в онтогенезе филогенетический путь обучения: вначале движения организуются спонтанно и хаотично, затем - все более осмысленно, целенаправленно.

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

1) этап начального разучивания. На первом этапе (ознакомление, первоначальное разучивание движения) ставится цель - обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи: создать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения; воссоздать предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому; научить частям (элементам) техники этого действия; сформировать общий ритм двигательного акта; предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия. Чем выше физическая подготовленность обучающихся и чем большим фондом двигательных умений и навыков они уже владеют, тем быстрее идет обучение даже сложных двига тельных действий.

2) этап углубленного разучивания. Его целью является формирование умения выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. Основные задачи этапа: углубленно понять закономерности движений действия; уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенно стями обучаемого; усовершенствовать ритм выполнения движения; создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Предполагает формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Цель данного этапа - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения. Основными задачами здесь будут следующие: добиться слитности и автоматизма выполнения действия; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники; обеспечить вариативное использование дейст вия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчлененно-конструктивный. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. ;

3) сопряженного воздействия. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Теоретико-практические основы развития физических качеств

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки.

Средствами воспитания **силы** являются упражнения с повышенным сопротивлением — силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 2 группы: Упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом собственного тела. Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов. Развитие мышц происходит неравномерно как по возрастным показателям , так и индивидуально. Поэтому не следует форсировать выход на должный уровень у детей 7-11 лет. В возрасте 12-15 лет наблюдается значительное увеличение силы и нормативы силы на порядок возрастают.

Гибкость как физическое качество характеризуется эластичностью мышц, сухожилий, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата. Эластичность определяет степень упругости ткани, ее способности противостоять деформирующим силам растягивающего характера. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния нервной системы.

По мере роста и развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, например, наибольшая гибкость позвоночника наблюдается в 7-11 лет, в последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых. Для увеличения способности мышцы к растягиванию применяется ряд специальных упражнений, например, наклоны, сгибания, приседания, вращения, подпрыгивания.

Быстрота – это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки. Быстрота характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются.

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. В спорте под словом выносливость подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, так как все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности. Секрет выносливости – в направленной подготовке организма. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки. С возрастом выносливость заметно повышается на при этом следует учитывать не только календарный, но и биологический возраст.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Место и значение инновационным технологиям в учебной программе по физической культуре

Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становиться все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, что бы заинтересовать учащихся.

Инновация (от лат. in — в, novus — новый) означает нововведение, новшество.В условиях модернизации образования происходит смена образовательной парадигмы: предлагаются иное содержание, иные подходы, иное право, иные отношения, иное поведение, иной педагогический менталитет. Инновационность: наличие оригинальных авторских идей и гипотез относительно перестройки педагогического процесса. Развитие школы, прогресс в отдельных направлениях ее работы могут осуществляться только как инновационный процесс: замена устаревших и неэффективных средств новыми средствами для данных условий и более эффективными, использование новых идей, технологий.

В чём же я вижу пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Для этого использую здоровье сберегающие технологии. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Место и значение инновационным технологиям в учебной программе по физической культуре

2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Важную роль имеют игровые технологии на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой. Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Так же использование на уроках физической культуры видео материалов и электронные презентации позволяет сделать урок более демонстративным и интересным.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Виртуальные стажировочные площадки образовательных организаций:

Все стажировочные площадки имеют абсолютно разную внешнюю струтуру. Содержание тоже довольно разнообразно. Понравилось то что все сайты довольно оперативно обновляются, можно увидеть свежие новости из этих школ. Этим не отличается сайт моей Гимназии. Наверно вопрос в том , кто следит за этими сайтами и конечно в благодарности этому человеку.

Что касается освещения предмета физической культуры и спорта в целом эти сайты не очень информативны. Информации по соревнованиям где участвуют дети и ГТО не много, может быть я плохо искал. Нашел новость в Физтех-Лицее о том что скоро у них в гостях будет гонщик формулы-1, это классно!

Больше всего понравился сайт Дмитровской школы. Он показался более удобным и комфортным как по навигации, так и внешне.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Виртуальные стажировочные площадки учителя: изучение опыта

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Вебинар

Материалы предоставленные в этом разделе имеют познавательный характер . Я узнал более подробно об истории ГТО , о его назначении и направленности во время зарождения этого комплекса . Эти нормы были направлены на подготовку к военному времени и люди понимали как это им может пригодится. Для себя я сделал вывод, что чем дальше мы отдалялись от ВОВ тем этот комплекс утрачивал свою актуальность. Сейчас это сводится к получению балов для поступления в университет.

На форуме понравилось выступления Вишневского В.И. и открытый урок. Доклады других коллег не очень понравились в связи с тем что они были сделаны таким образом, что проблем на уроках и сдаче норм ГТО не существует. Фраза что не нужно много места для занятий, урок можно проводить в актовом зале которая повторяется несколько раз думаю не понравилась многим. Да, можно проводить интересные занятия в ограниченном пространстве, но не долго.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Научно-практические конференции

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»

Ответы на вопросы