

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Татьяна МАРТИРОСОВА, Евгений КРИНИЦКИЙ

*Сибирский государственный технологический университет (Россия)*

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЬЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ** Татьяна МАРТИРОСОВА, Євгеній КРИНИЦЬКИЙ  
(Сибірський державний технологічний університет, Росія)

**Анотація.** У статті подано проблему вдосконалення навчального процесу з фізичної культури у вищих навчальних закладах Російської Федерації. Подано аналіз значного теоретичного матеріалу щодо методики проведення практичних занять з фізичної культури.

**Ключові слова:** фізична культура, навчальний процес, вищий навчальний заклад.

**Постановка проблемы, анализ последних публикаций.** Проблема совершенствования учебного процесса в вузах все больше привлекает внимание специалистов. Согласно национальной доктрине образования РФ и законе РФ «Об образовании», целью физического воспитания в вузе является повышение уровня физической культуры студентов и создание предпосылок для их эффективной работы по избранной специальности.

Проблемой профессионализма личности и деятельности педагога занимались многие исследователи (Е. П. Каргаполов, В. В. Приходько, 1990; Н. Н. Зволинская, В. И. Маслова, 2005; Ю. Д. Железняк, 2006), отмечая острую необходимость его повышения в настоящее время. Для изменения существующего положения продолжается работа по реформированию как общего, так и профессионального образования, приняты законы о высшей школе (1992), введен в действие Государственный стандарт высшего профессионального образования (1995, 2000). Учебно-методическим объединением «Физическая культура» для педагогических вузов разрабатываются новые учебные планы, учебные программы, в которых определены направления повышения профессионального уровня будущих специалистов по физической культуре (Ю. Д. Железняк, 1996 и др.).

Решающее значение в совершенствовании системы подготовки специалистов придается поиску новых подходов к определению содержания и организации учебного процесса, активации студентов при подготовке к будущей профессиональной деятельности (Г. Н. Пономарев, 2003, В. А. Чистяков, М. В. Назаренко, 2005 и т. д.).

**Цель** данной работы – определить оптимальный подход к решению оздоровительных задач занятия путем подбора оптимальной методики проведения практических занятий в высшем учебном заведении.

Для выполнения указанных целей и задач кафедрой физической культуры и волейбола и спортивным клубом Сибирского государственного технологического университета проводятся разнообразные учебные и секционные занятия. Основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные практические учебные занятия, которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объеме 4-х часов в неделю.

Учебные занятия классифицируются по следующим направлениям:

- по целевой направленности: занятия общей физической подготовки, спортивные тренировочные занятия, специализированной прикладной физической подготовки, лечебной физической культуры;
- по предмету содержанию: видовые (плавание, футбол, волейбол и т. д.) и комплексные;

- по дидактическим целям: вводные занятия, изучение нового материала, совершенствования, контрольные, смешанные;
- по решаемым задачам: оздоровительные, образовательные, воспитательные, комплексные.

Каждое учебное занятие по физическому воспитанию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, содержание которых в основном определяется биологическими закономерностями функционирования организма человека.

Подготовительная часть занятия.

Задачи занятий: организация студентов, сообщение целей занятия, проверка частоты дыхательных сокращений, подготовка организма занимающихся к выполнению упражнений, содействие формированию осанки, воспитание умения владеть своими движениями. Подготовительная часть имеет не только вспомогательное значение, но и решает относительно самостоятельные задачи.

Содержание занятий: элементы строя, ходьба в сочетании с движениями рук, ног, туловища, окрестным шагом, в приседе, кратковременные пробежки, прыжки, обще развивающие и подготовительные упражнения, легко дозируемые танцевальные движения.

Организация: Преподаватель дает команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Здоровается, по команде команды «Вольно!», проводит переключку по журналу. После проверки готовности студентов к занятию в доступной форме сообщаются задачи занятия. Необходимо сказать об общей направленности занятия и его связи с предыдущим. Слишком детализировать задачи не следует, конкретизировать задачи следует по ходу занятия. В начале занятия надо создать у студентов бодрое настроение и подготовить их к выполнению упражнений. Затем переходить к развивающим упражнениям (ОРУ), которые применяются как средства общей подготовки так подводящие к тем видам, которые будут использоваться в основной части занятия.

Подготовительные упражнения должны быть динамичными, охватывать различные группы мышц, выполняться правильно при ритмичном дыхании, строго дифференцироваться. Упражнения должны быть доступны для выполнения студентами, чтобы не затрачивать время на их изучение и в совокупности оказывать разностороннее влияние на организм.

Основная часть занятия.

Задачи: обучение движениям, выработка навыков и умений, развитие физических качеств, изучение нового и повторение пройденного материала.

Содержание: ОРУ без предметов и с предметами, танцевальные движения, ходьба, бег, прыжки, метание, игры с большой подвижностью, отработка технико-тактических действий и их компоненты. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы оказывать разностороннее влияние на организм занимающихся.

Организация: в основной части осуществляется непосредственное решение в единстве задач: оздоровительной, образовательной, воспитательной.

Большое значение имеет распределение программного материала. В начале основной части изучается новый материал и даются упражнения, которые требуют проявления скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, ловкости, внимания, точности. Затем закрепляется и совершенствуется ранее пройденный материал. Упражнения, формирующие силу и выносливость с постепенным нарастанием нагрузки даются во второй половине основной части. Упражнения эмоционального характера (подвижные игры) даются в начале основной части.

Заключительная часть занятия.

Задачи: обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванного интенсивной двигательной деятельностью, к спокойному состоянию, к занятиям по другим предметам.

Содержание: построение, ходьба, заключительный восстановительный бег, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия, домашнее задание. Существуют три метода организации учебного занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Фронтальный метод** применяется при ознакомлении занимающихся с новым материалом, когда разучиваются относительно простые упражнения, не требующие особой страховки и помощи, и при совершенствовании ранее освоенных движений. Его достоинство – действительная активность всех занимающихся. Студентам дается одно общее задание, которое выполняется одновременно, следовательно, достигается большая моторная плотность занятия.

**Групповой метод.** Все занимающиеся делятся на группы. Метод применяется при совершенствовании наиболее сложных двигательных действий. Задание может быть общее для всех групп, или дается для каждой группы в отдельности.

При таком методе проведение занятий наравне с образовательными задачами решаются и воспитательные. Студенты приобретают и совершенствуют организаторские навыки. При делении на группы необходимо учитывать взаимные симпатии занимающихся и уровень их подготовленности.

Данный метод позволяет преподавателю лучше наблюдать за выполнением заданий, дозировать нагрузку и исправлять ошибки. Для того чтобы обеспечить контроль за правильностью выполнения упражнений и повысить эффективность занятия, нужно придерживаться следующих правил:

а) преподаватель должен находиться в таком месте, откуда хорошо слышно и видно все, что происходит в каждой группе;

б) снаряды располагают таким образом, чтобы исключить возможность помех и травм;

в) организовывается страховка, которая необходима при выполнении упражнений. Страховку выполняет либо сам преподаватель, либо наиболее подготовленные студенты.

Однако при этом методе низка моторная плотность занятия, поэтому необходимо давать дополнительные (несложные) задания на время очередного ожидания подхода. Это могут быть подводящие упражнения, способствующие овладению основным двигательным действиям или направленные на развитие двигательных качеств.

**Индивидуальный метод.** Отдельные студенты получают на занятиях от преподавателя задания и выполняют его самостоятельно на занятии. Данный метод способствует решению воспитательных задач, осуществляется дифференциальная нагрузка, студенты учатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Существует шесть способов организации непосредственной деятельности занимающихся, то есть порядка выполнения заданий во времени: одновременный, сменный, поочередный, поточный, раздельный, круговой тренировки.

**Одновременный способ.** Задание выполняется всеми занимающимися одновременно или во всех группах.

**Сменный способ.** Одно и то же задание получают несколько групп и выполняют его в очереди одна за другой.

**Поочередный способ.** Задание выполняется по группам потоком или раздельно.

**Поточный способ.** Упражнения выполняются без пауз друг за другом. Поточное выполнение упражнений обеспечивает большую моторику плотности, однако в образовательном отношении имеет меньший эффект из-за отсутствия перерывов между упражнениями, что затрудняет анализ движений. Потоком можно выполнять несложные упражнения, которые уже прочно усвоены занимающимися.

**Раздельный способ.** Упражнение заканчивает один и только тогда его выполняют другие.

Подробнее мы хотим остановиться на методе круговой тренировки, так как он является у нас одним из основных, применяемых на уроках, методах. Такая организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Остановимся подробнее на особенностях круговой тренировки.

В основе организации занимающихся методом круговой тренировки может лежать мелкогрупповой поточный способ, но здесь важна четкая разработанность методов

выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Исследования, проведенные нами в сибирском государственном технологическом университете, показывают, что для большинства выпускаемых специальностей нашего университета профессионально важными являются такие физические качества как выносливость, сила, быстрота. Развитию этих физических качеств на занятиях по физическому воспитанию в вузе мы и уделяем большее внимание. Такой метод, как круговая тренировка, представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – строгое нормирование физической нагрузки и в тоже время ее строгая индивидуализация. Темп выполнения упражнений высокий. Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8 – 10 несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно созданную структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группа делится на 6-8 групп по 3 – 5 человек. Последовательность прохождений станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости того, как более рационально использовать площадь зала. Желательно использовать все снаряды и инвентарь, который есть в зале. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). В основе такой организации учебно-тренировочного процесса лежит мелкогрупповой поточный способ выполнения упражнений.

На уроках по физическому воспитанию в вузе одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств занимающихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы взаимосвязаны, так как, обучая на занятиях какому либо физическому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков.

Анализ методов круговой тренировки и обобщения их на практике дает основание считать экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для занятий по физическому воспитанию в вузе. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в максимальном темпе, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30 сек. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на занятиях порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

В комплекс включают 10 упражнений (станций). На каждое тратится одна минута (30 сек. на выполнение, 30 сек. на отдых), значит на весь комплекс (один круг) тратится 10 мин. Его рекомендуем выполнять 8 уроков подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3 – 4 раза в течение года.

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия.

45 мин. занятия мы предлагаем занять первое занятие методом круговой тренировки, а остальные: 10 мин. – если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 мин. – если комплекс повторяется дважды (два круга); 30 мин – если комплекс повторяется трижды (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 мин. урока; с дозировкой в два круга – в последние 20 мин.; в три – в последние 35 мин. урока.

Между повторениями желательны 2 – 3 мин. паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабления и дыхательные упражнения.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается полнота занятий, так как выполняются упражнения одновременно всеми занимающимися и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся практикуют практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для физического самосовершенствования.

Исследования проводились в форме тестирования. Первое тестирование проводилось в начале года первого курса с учащимися контрольной и экспериментальной группы. Для оценки и контроля физической подготовленности студентов использовались тесты по физической подготовленности, рекомендуемые Федеральной программой (2000): 100 м. (юноши и девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за одну минуту (девушки); прыжок в длину с места (юноши и девушки) и бег на 3000 и 2000 м. (ответственно юноши и девушки).

Далее в течение учебных месяцев в контрольной группе круговая тренировка не проводилась, а в экспериментальной группе каждое занятие проводилось способом круговой тренировки. Для подведения итогов исследования было проведено тестирование в конце учебного года. Результаты исследования занимающихся в экспериментальной группе были значительно выше, чем у занимающихся контрольной группы.

### Выводы

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития основных физических качеств занимающихся, так необходимых человеку в повседневной жизни.

2. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняется в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в форме замкнутой фигуры (круга, квадрата).

3. Комплекс круговой тренировки составляется из относительно простых, предельно хорошо разученных движений.

4. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

5. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участия в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

6. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия других участников) заложена необходимость согласования действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих ответственных качеств и навыков поведения.

7. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, обеспечивает участие занимающихся в учебном процессе.

8. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным подбором тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого спорта».

Дальнейшие исследования предполагаются направить на изучение других проблем организации учебно-тренировочного процесса в вузе.

### Список литературы

1. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Ф и С., 1981. – 375 с.
2. Вильчковский Э. С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке / Вильчковский Э. С. // Физкультура в школе. – 1971. – № 7.
1. Физическая культура студента : учебник / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардаки, 2005. – 268 с.
3. Физическая культура : основы знаний : учеб. пособие. – М. : Сов. спорт, 2003.
4. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с. : ил.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Татьяна МАРТИРОСОВА, Евгений КРИНИЦКИЙ

*Сибирский государственный технологический университет (Россия)*

**Аннотация.** В работе рассматривается методика проведения занятий по физической культуре в ВУЗах, показаны цели и задачи каждой части урока, предлагаются методы организации учебного занятия.

**Ключевые слова:** физическая культура, общеразвивающие упражнения (ОРУ), общая физическая подготовка (ОФП), интенсивность упражнения, физическая нагрузка.

## TECHNIQUE OF CARRYING OUT OF PRACTICAL STUDIES ON PHYSICAL TRAINING IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Tatyana MARTIROSOVA, Evgenie KRINITSKY

*Siberian State Technological University (Russia)*

**Annotation.** The article presents the technique of carrying out physical training classes in HIGHER SCHOOLS. The purposes and problems of each part of a lesson are shown, methods of organization of practical classes are offered.

**Key words:** Physical training, general developing exercises (GDE), general physical preparation (GPP), intensity of exercise, physical activity.