

УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Спирина Е.В., Астрейко Н.Н.

ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного университета»,

г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

В физическом воспитании структура урока обеспечивает внутреннюю функциональную связь всех элементов, следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении намеченных задач. Таким образом, основными структурными единицами урока являются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся.

Содержание урока физической культуры включает в себя деятельность учителя и учащихся, результаты обучения, а также физические упражнения. Деятельность учителя включает постановку цели и задач перед коллективом класса, организацию учебной деятельности, получение информации о качестве учебной деятельности и ее оценку, анализ результатов и коррекцию педагогических воздействий. Деятельность учащихся включает подготовку к уроку, выполнение заданий учителя, восприятие и осознание учебных заданий, активную познавательную работу и самоконтроль.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году, цель начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Подготовительная часть урока физической культуры необходима для начальной организации занятий, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Она включает построение группы, рапорт о готовности к занятиям, взаимное приветствие, общую функциональную подготовку организма занимающихся, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия деятельности преподавания и учения, подготовку мышечных групп и организма в целом к перенесению нагрузок в основной части урока. В комплексе разминки используются упражнения, избирательно воздействующие на системы организма, которые отличаются по интенсивности и другим параметрам от основных упражнений. Продолжительность подготовительной части занятия зависит от особенностей контингента занимающихся, характера предстоящей деятельности в основной части и конкретных условий.

Граница между подготовительной и следующей за ней основной частью занятия в известном смысле условна, поскольку первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи занятия постепенно как бы перерастает во вторую [7, 9].

Основная часть урока физической культуры выполняет главную функцию и решает задачи обучения, воспитания и развития физических и личностных качеств. (однородной в определенном отношении) либо гетерогенной (неоднородно комплексной, комбинированной). Гомогенная структура характеризуется тем, что основная часть занятия строится без подразделения на неоднородные разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. Такая структура типична для занятий, имеющих однопредметное содержание, где все направлено на реализацию одной главной задачи (например, первоначальное или углубленное разучивание сложного двигательного действия либо избирательно направленное, концентрированное, развивающее воздействие на те или иные функциональные свойства организма, лимитирующие уровень качественно определенных двигательных возможностей: силовых или скоростно-силовых, или выносливости, или иных). Гетерогенная же структура типична для занятий с неоднородным, комплексным содержанием, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи (например, разучивание нового двигательного действия и повышение общего уровня тренированности занимающихся, для чего используют, скажем, гимнастические и легкоатлетические упражнения). В таком случае в рамках основной части выделяются разделы, отличающиеся друг от друга как содержанием, так и внутренней структурой. Часто, особенно в базовом курсе физического воспитания, эти разделы следуют друг за другом в относительно постоянном порядке.

В основной части могут использоваться различные виды упражнений, включая подготовительные и специальные комплексы. Продолжительность основной части обычно составляет 25-30 минут.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

Типичными задачами третьей части урока являются: приведение организма и психики занимающихся в оптимальное состояние, фиксация хорошей осанки, подведение итогов учебной деятельности, ознакомление с содержанием заданий для самостоятельного выполнения и др.

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

Продолжительность заключительной части зависит от интенсивности основной части и состояния занимающихся, обычно составляет 3-10 минут. Важно помнить, что заключительная часть не должна уменьшать положительный эффект основной части урока и должна быть направлена на восстановление организма и создание установки на последующую деятельность.

В ходе исследования я провела анкетирование среди 17 человек.

В результате анкетирования получены следующие результаты: на вопрос «как вы считаете помогает ли урок по физической культуре и повышению интереса учащихся к занятию спортом» 70,6% ответили «да», 29,4% ответили «не со всем» и 0%.

На вопрос «можно ли развивать физическое воспитание в основной части урочной формы занятий по физической культуре» 47,1% ответили «вероятнее всего да», 41,2% ответили «конечно же да», 11,8% ответили, что «можно развивать физические качества в меньшей степени».

На третий вопрос данного анкетирования, который звучал: «можно ли сформировать необходимые для жизни и спортивные навыки на уроке по физической культуре» 52,9% ответили «да конечно», 35,3% ответили «скорее всего да» и 11,8% ответили «вряд ли».

На четвертый вопрос, который звучал так: «сколько раз в неделю вы бы предпочли проводить урок по физической культуре и здоровью» 52,9% ответили «два раза в неделю», 41,2% ответили «три раза в неделю», остальные 5,9% ответили «более трёх раз в неделю».

Пятый вопрос звучал так: «типы уроков по признаку решаемых задач различают» – 41,2% ответили вариант «один – четыре», то есть уроки освоение нового материала, уроки закрепления и совершенстве учебного материала, контрольные уроки для определения уровня подготовленности, смешанная уроки направлены на сами совместное решение задач к обучению, 17,6% ответили вариант «3 и 4», то есть контрольные уроки для определения уровня подготовленности и смешанные уроки направлены на совместно решения задач обучения. 17,6% ответили только смешанный уроки направлены на совместное решение задачи обучения и 5,9% ответили только уроки освоение нового материала и 5,9% ответили только уроки закрепление и совершенства не учебного материала.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство опрашиваемых признают урочной типы занятий, которые способствуют развитию физических качеств, а также умеют разделять типы уроков на уроке освоение нового материала, уроки закрепления и совершенствование нового материала, контрольные уроки, смешанные уроки, а также ознакомлены с формами урочных занятий и считают, что занятия можно проводить 2, 3 и более раза в неделю.

Литература.

1. Ашмарин Б. А. *Теория и методика физического воспитания* / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Васильков, А. А. *Теория и методика физического воспитания* / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Гужаловский, А. А. *Основы теории и методики физической культуры: 075 Учеб. для техн. физ. культ. /Под ред. А. А. Гужаловского.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. *Дидактика средней школы* / Под ред. М. Н. Скаткина. – 2-е изд., перераб. И доп. – М., 1982 – 227 с.
5. Железняк, Ю. Д. *Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений* / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 272 с.
6. Круцевич, Т. Ю. *Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Т. Ю. Круцевич. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 421 с.
7. Лукьяненко, В.П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие.* Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224 с.

УДК 615.825.4

ИППОТЕРАПИЯ– НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ

Тарасюк Е.Д., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Люди восторгаются и получают эмоциональное удовольствие от изящности и грациозности движения лошади. Эти факторы ассоциируются с уверенностью и невозмутимостью этого благородного животного. Порой создается обманчивое впечатление, что вовремя иппотерапии на лошади люди просто сидят и получают удовольствие. О какой реабилитации посредством лечебной верховой езды может идти речь? Нет напряжения мышц спины, рук, ног, все тело полностью расслаблено и находится в состоянии покоя. Как может верховая езда на лошади помочь развитию? Подобные мысли возникают на короткий промежуток времени, пока любой человек не сядет верхом на лошадь и не продержится