

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УЧАЩИМИСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А.И. Рыбак, 4 курс

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Анализ физической культуры как общественного явления позволяет познать основные закономерности развития системы физического воспитания, особенности ее функционирования, совокупность подобных знаний необходимых для осуществления физического развития подрастающего поколения. В соответствии с применением форм занятий физическими упражнениями методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях в каждой возрастной группе занимающихся.

Одним их средств физкультурно-спортивной деятельности является гимнастика. Как писал Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». [2, с.26]

В этой связи исследование ориентировано на решение **задач**:

1. Изучение основных форм организации занятий физическими упражнениями.
2. Выявить особенности занятий с учащимися среднего школьного возраста на уроке гимнастики в общеобразовательной школе.
3. Установить эффективные формы занятий физическими упражнениями с учащимися среднего школьного возраста в различных частях урока гимнастики в общеобразовательной школе.

Методы: изучение и анализ литературных источников; анкетирование.

В массовой физкультурно-спортивной практике применяются малые, крупные и соревновательные формы занятий неурочного типа.

Для малых форм занятий характерны: относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий. Здесь решаются лишь отдельные частные задачи: умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная производственная гимнастика); текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха); в поддержание отдельных сторон, приобретенной тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте); незначительная продолжительность занятий (от 2-3 до 15-20 мин); отсутствие или не выраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части, например оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и т.п.; невысокий уровень функциональных нагрузок.

К крупным формам занятий неурочного типа относятся: самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия. К ним можно отнести занятия аэробикой, шейпингом, ушу, турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры и т.п. Основные характерные черты этих занятий: умеренность нагрузки без кумулятивного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

К соревновательным формам организации занятий относятся: собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся.

Также по периодичности проведения различают регулярные формы занятий, которые проводятся ежедневно, например, зарядка или еженедельные купания и т.п., и эпизодические (туристские походы, соревнования и т.п.).[1, с.46]

С целью изучения отношения учеников к занятиям гимнастикой в школе исследование было проведено среди учащихся 6-х классов гимназии №2 г. Пинска. Респондентам была предложена анкета с вопросами на тему «Гимнастика в моей школе».

«Гимнастика в моей школе»

Уважаемый друг!

Отвечая на вопросы данной анкеты, ты помогаешь нам определить отношение учеников твоей школы к занятиям гимнастикой.

Просим отвечать на вопросы честно и добросовестно. Заранее благодарны.

1. Нравятся ли вам гимнастика? (Да, Нет).

2. Нравятся вам занятия гимнастикой? (Да, Нет).

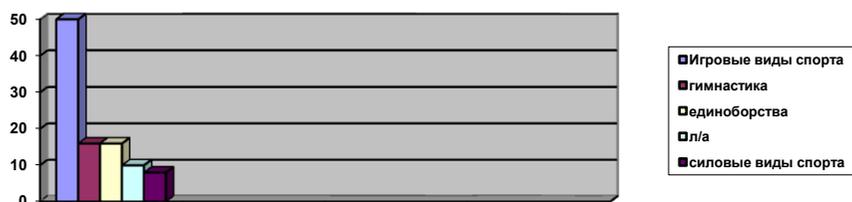
3. Хотели бы вы заниматься дополнительно физическими упражнениями Да, Нет).

4. Занимаетесь ли вы в какой либо спортивной секции, если Да, то укажите в какой? (Да, Нет).

5. Любите ли вы посещать соревнования? (Да, Нет).

После проведения анкетирования мы получили следующие результаты:

На вопрос «Нравится ли вам гимнастика?» 80% учащихся ответили «Да», а 20% «Нет». На второй вопрос «Нравятся вам занятия гимнастикой в вашей школе?» 70% ответили «Да» и 30% «Нет». На третий вопрос «Хотели бы вы заниматься гимнастикой дополнительно?» 35% ответили положительно и 65% отрицательно. На четвертый вопрос «Занимаетесь ли вы в какой либо спортивной секции, если Да то укажите в какой?» 60% ответили «Да», а 40% «Нет» из них 50% отдают предпочтение игровым видам спорта, 16% гимнастике, 16% единоборствам, 10% лёгкой атлетике и 8% силовым видам спорта.



И на пятый вопрос «Любите ли вы посещать спортивные праздники, соревнования?» нами получены следующие результаты: 85% «ДА» и 25% «Нет».

Данные результаты позволяют сделать следующие **выводы**: 1). Процесс физического воспитания должен быть непрерывным, его по понятным причинам нельзя организовать иначе, чем в форме структурно обособленных занятиях, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени, протяженность которых зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной и иной деятельности динамики восстановительных процессов и других факторов. Общие принципы построения физического воспитания, как непрерывного системно организованного процесса не исключают, а предполагают сочетание в качестве его отдельных звеньев разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к особенностям их содержания и конкретным условиям построения: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в режиме жизни, средовым условиям, технической оснащенности; 2). Разнообразие форм занятий возникло в физкультурной практике, конечно, не случайно, что расширяет возможности рациональной организации системы занятий применительно к конкретной направленности и реальным условиям проведения: с учетом специфики контингента занимающихся, их индивидуальных особенностей, позволяет придать необходимую гибкость организации занятий,

обеспечить соответствие форм занятий их содержанию, закономерно изменяющемуся в процессе физического воспитания. 3). Вместе с тем, при всем многообразии форм занятий их структура имеет определенные общие черты. Более полно они выражены, естественно, в основных формах занятий.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А.Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. М.: Просвещение, 1990. - 287с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе./М.Я. Виленский. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

3. Выдрин, В.М., Курамшин, Ю.Ф., Николаев, Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь ее теории / Теория и практика физической культуры - 1996, № 5.