

Современные методы преподавания физической культуры.

Григорьева Алина Владимировна – студентка 2 курса Северного Арктического Федерального Университета имени М.В.Ломоносова,

E-mail: grigoreva.a.v@narfu.ru;

Журавлев Андрей Вячеславович – Старший преподаватель физической культуры Северного Арктического Федерального Университета имени М. В. Ломоносова,

E-mail: a.zhuravlev@narfu.ru.

Аннотация

Правильный подход к проведению занятий по физической культуре очень важен, так как это непосредственно сказывается на здоровье учащихся. Неверное выполнение упражнений или неверное построение плана занятия может привести к негативным последствиям по отношению к здоровью учеников. Поэтому актуальность данной темы возрастает. В статье описана методология проведения занятия по физической культуре. Каждый метод рассматривается отдельно, представлены примеры на каждый, также описана важность каждого метода и их совокупности. В качестве исследования разработан план урока по физической культуре, чтобы выполнение упражнений было эффективно, благоприятно и с пользой сказывалось на здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, преподавание, метод преподавания, урок, учащиеся, упражнения.

Modern methods of teaching physical culture.

Grigorieva Alina Vladimirovna – 2nd year student of the Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov,

E-mail: grigoreva.a.v@narfu.ru;

Zhuravlev Andrey Vyacheslavovich – Senior Lecturer of Physical Culture of the Northern Arctic Federal University named after M. V. Lomonosov,

E-mail: a.zhuravlev@narfu.ru.

Annotation

The correct approach to conducting physical education classes is very important, as it directly affects the health of students. Incorrect performance of exercises or incorrect construction of a lesson plan can lead to negative consequences in relation to the health of students. Therefore, the relevance of this topic increases. The article describes the methodology of conducting physical education classes. Each method is considered separately, examples for each are presented, and the importance of each method and their totality is also described. As a research, a lesson plan on physical culture has been developed so that performing exercises is effective, beneficial and has a beneficial effect on health.

Keywords: physical culture, teaching, teaching method, lesson, students, exercises.

Введение.

Правильный подход к преподаванию физической культуры, как и любой другой дисциплины, несомненно, очень важен. От него зависит не только эффективность выполнения упражнений, но и приобретение новых навыков в различных видах спорта, например, таких как: волейбол, баскетбол, легкая атлетика и тому подобное. Наша задача рассмотреть методологию проведения занятий по физической культуре.

Актуальность темы исследования возрастает, так как в условиях развития российского образования повышаются требования к преподаванию. Непосредственно, это касается и физической культуры.

Цели и задачи: Рассмотреть методологию проведения занятий по физической культуре. А именно: фронтальный, групповой и индивидуальный методы проведения занятия.

Основная часть:

Рассмотрим основные методы проведения занятий по физической культуре:

- Фронтальный метод подразумевает одновременное выполнение упражнения всеми учащимися. Чаще всего такой метод применяется для проведения разминки. Когда преподаватель или один из учащихся проводит разминку для класса, показывая упражнения;
- Групповой метод заключается в делении учащихся на группы. Например, для игры в волейбол или баскетбол, учащиеся делятся на 2 или 4 команды и соревнуются друг с другом;
- Индивидуальный метод удобен для проведения зачетных занятий. Каждый учащийся сдает нормативы преподавателю в индивидуальном порядке. Такой метод помогает преподавателю подметить недочеты или, наоборот, заметить достижения учащихся.

Исследование:

Разработаем план занятия по физической культуре и рассмотрим указанные методы на практике.

Перед проведением урока важно определить цели и задачи занятия для грамотного составления плана. Это поможет провести его с пользой, а также повысить эффективность выполнения упражнений.

Каждый урок физической начиняется с легкой пробежки и разминки, чтобы разогреть мышцы и связки. Для этого применяется фронтальный метод, так как преподаватель или один из учеников проводит разминку для всех учащихся. Это основополагающая часть занятия, благодаря которой последующие упражнения не причинят вреда здоровью, а наоборот, принесут пользу организму.

Далее мы переходим к основной части занятия, на которой используется групповой метод. Учащиеся делятся на группы или пары и попеременно выполняют определенные упражнения, переходя на различные «станции». Например, это могут быть: приседания, упражнения на пресс, отжимания, прыжки на скакалке, планка, растяжка. Также в этой

части занятия можно провести игру в волейбол или баскетбол, поделив учащихся на 2 команды.

В качестве завершения занятия проводится заминка в виде легкого бега, чтобы снизить до нормального уровня частоту сердечных сокращений, температуру тела и частоту дыхания.

В конце каждой четверти в школе и каждого семестра в университете проводятся зачетные занятия, которые помогают подвести итог. Здесь применяется индивидуальный метод, чтобы преподаватель мог оценить возможности каждого учащегося.

Заключение.

Таким образом, рассмотрев методологию преподавания физической культуры, а также составив план урока, можно сделать вывод, что для успешного достижения целей и получения ожидаемого результата, не достаточно одного метода. Благодаря комбинации нескольких методов занятие будет наиболее эффективным.

Библиографический список:

1. Сайт спортивная медицина. Новости спортивной науки. Статья на тему: «Что такое заминка и нужна ли она?». URL: https://www.sportmedicine.ru/news_science/cool-down.php. (Дата обращения: 06.11.2022)

Сопроводительное письмо:

