

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №19 Г.ТЕМИРТАУ

**Пути повышения**

**эффективности уроков**

**физической культуры**

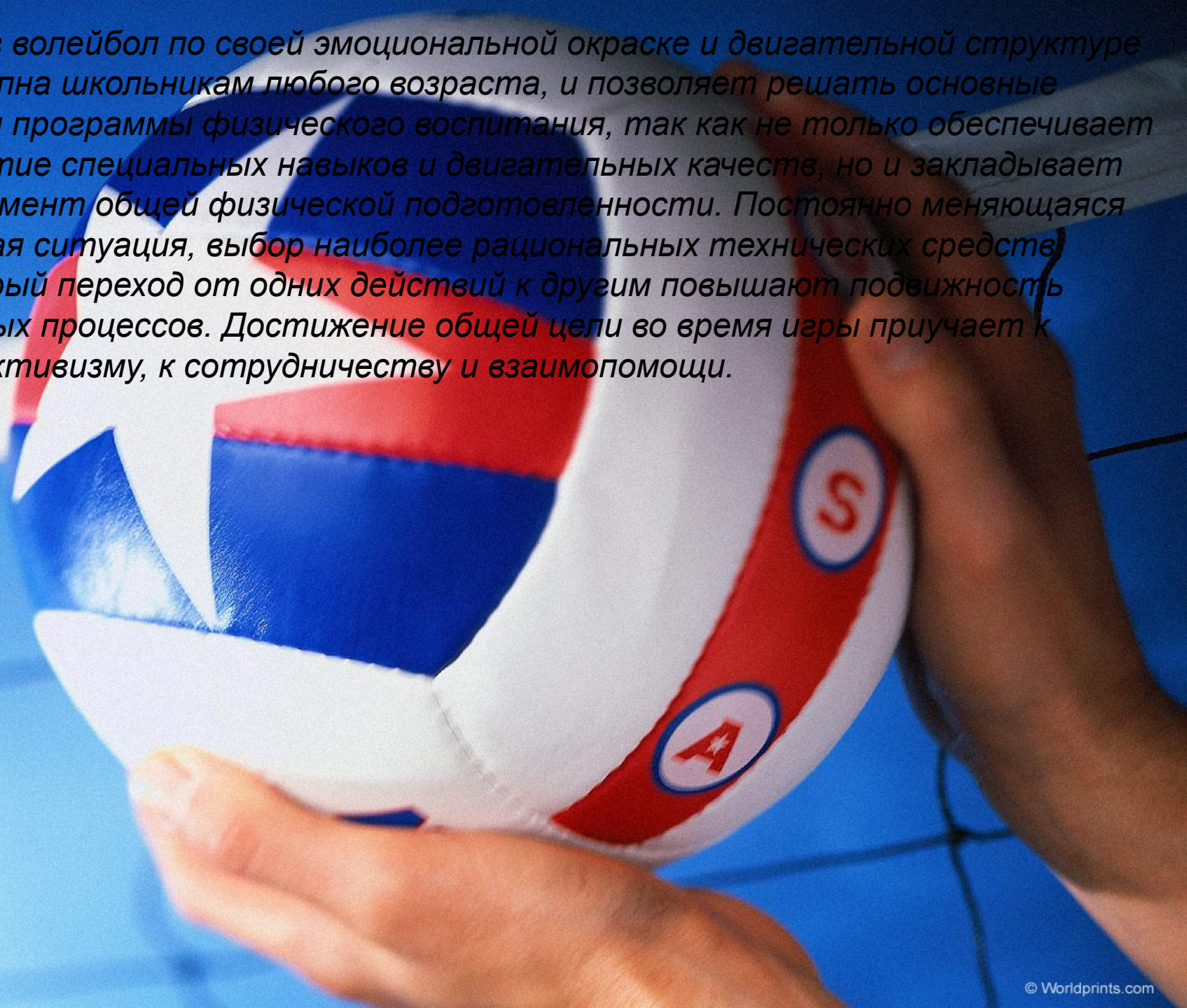
**в школе**

МО учителей физической культуры  
Выполнил: учитель физической  
культуры Дейнека И.Ю.

# ВВЕДЕНИЕ

Существующие школьные программы физического воспитания не позволяют в полной мере учитывать особенности работы школы, запросы конкретного учителя и ребёнка. Поэтому, исследования, направленные на преобразование школьной физической культуры, связаны прежде всего с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, учитывающих условия их проведения, особенности контингента занимающихся, поиском нестандартных организационно-методических приемов, использованием опережающего и развивающего обучения и т.д. В многообразии средств физического воспитания школьников, особое место в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности занимают подвижные и спортивные игры. Учитывая особенности организации физического воспитания и большую популярность волейбола у школьников, мною предложена экспериментальная идея его эффективного использования на уроках физической культуры в 6-7 классах.

Игра в волейбол по своей эмоциональной окраске и двигательной структуре доступна школьникам любого возраста, и позволяет решать основные задачи программы физического воспитания, так как не только обеспечивает развитие специальных навыков и двигательных качеств, но и закладывает фундамент общей физической подготовленности. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, выбор наиболее рациональных технических средств, быстрый переход от одних действий к другим повышают подвижность нервных процессов. Достижение общей цели во время игры приучает к коллективизму, к сотрудничеству и взаимопомощи.



# ЦЕЛЬ РАБОТЫ

**Цель исследования** - обосновать и экспериментально проверить эффективность организации и проведения уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах общеобразовательной школы.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить мотивы и потребность в занятиях физической культурой учащихся школы.
2. Экспериментально определить характер воздействия уроков физической культуры игровой направленности на уровень физической подготовленности подростков 13-14 лет.
3. Разработать планы проведения уроков игровой направленности в 6-7 классах, включающие обучение волейболу.

**Гипотеза.** Организация и проведение уроков физической культуры игровой направленности, учитывающая особенности мотивов и потребностей подростков в двигательной активности позволяет повысить интерес учащихся к занятиям, способствует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

**Объект исследования** – педагогическая технология построения годовых поурочных планов и проведения уроков игровой направленности в 6-7 классах

**Предмет исследования** – эффективность реализации годовых планов проведения уроков физической культуры, состоящих из средств волейбола.

*Для решения поставленных задач  
использовала  
следующие методы исследования:*

- 1. Анализ научно-методической литературы;*
- 2. Анкетирование;*
- 3. Педагогические наблюдения и эксперимент;*
- 4. Педагогическое тестирование.*

# Проблемы повышения эффективности проведения уроков физической культуры

- Мотивы и потребности учащихся в занятиях физической культурой;*
- Влияние уроков физической культуры на уровень физической подготовленности учащихся;*
- Содержание программы физического воспитания в школе, основанной на игре волейбол.*
- Организация и проведения уроков физической культуры игровой направленности*

# МОТИВЫ И ПОТРЕБНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организация работы в школе базируется в основном на использовании спортивно-диагностических нормативов и почти не учитывает мотивы и потребности учащихся в регулярных занятиях тем или иным видом двигательной активности. У младших школьников мотивы занятия характеризуются неустойчивостью, зависят от внешних обстоятельств, от применяемых форм и методов воспитания и носят временный характер. Мотивы школьников средних и старших классов отличаются уравновешенностью, стабильностью и большой социальной значимостью. Работа по посещаемости учащихся школы уроков физической культуры за последние три года свидетельствует о том, что только 80,3% учащихся школы посещают уроки физкультуры. Причём этот показатель имеет тенденцию к снижению по мере перехода школьника в старшие классы. Если среди учащихся 5-х классов он составляет 98% у мальчиков и 97,4 у девочек, то в выпускных классах он снижается до 55,7 у мальчиков и 48,5 у девочек. Большое внимание нужно уделить факторам влияния на возникновение и развитие интересов. Работа учителя физической культуры имеет большое значение на формирование у школьников физкультурных и спортивных интересов. Но, деятельность по формированию потребности у школьников в физкультурном совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

# ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Сегодня весьма нелегко привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой. Очевидно и то, что старые подходы к данной проблеме, основанные на принуждении ушли в прошлое. С поступлением в школу у детей двигательная активность уменьшается на 50%, что вызывает ухудшение здоровья, быструю утомляемость, снижение риска уровня физической и умственной работоспособности. Школьники с малой двигательной активностью имеют повышенный уровень заболеваемости, вследствие снижения функциональных возможностей и иммунитета всего организма. Таким образом, три традиционных школьных урока в неделю не компенсируют дефицит двигательной активности детей и подростков. Они не в состоянии сформировать у учащихся ни потребности, ни привычки в физическом самосовершенствовании и, в конечном итоге, не в состоянии решать те задачи, которые ставятся перед школьной физической культурой на современном этапе. В целях содействия укреплению здоровья и физическому развитию школьников, учитель должен искать резервы и иметь в виду прямое воздействие физических нагрузок урока и его закаливающего фактора, выработку практических навыков гигиенически правильного построения занятий с использованием закаливающих средств. На мой взгляд, настал период, когда возрастает целесообразность проведения уроков определённой направленности с преимущественным использованием средств вида спорта, наиболее популярного в данной школе.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ, ОСНОВАННОЙ НА ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ

Раздел «Волейбол» включает в себя изучение и совершенствование ряда приёмов, доступных для учащихся данного возраста. При изучении раздела осуществлялось опережающее обучение игре, связанное не только с увеличением объёма времени, отводимого на волейбол, но и с необходимостью устранения ряда методических несогласованностей, выявленных при анализе существующих учебных программ. Подача мяча (нижняя прямая) по программе изучается с 6 класса, а приём подачи только в 8 классе. Чтобы отмеченные несогласованности не нарушали принципа последовательности в изучении учебного материала, я предусмотрела в 6 классе изучение приёма мяча с подачи. Материал, рассчитанный программой на 7 лет, ученики изучат и закрепят за 4 года, обучаясь в 5-8 классах, а затем в 9-11 классах будут совершенствовать навыки в игровых формах с применением тактических вариантов игры.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола – содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к занятиям физическими упражнениями. При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. При обучении игровым приёмам необходимо 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. И как закрепление усвоенного материала проводить соревнования. Помимо соревнований по волейболу необходимо проводить соревнования по физической подготовке, по совершенствованию технике игры между группами и внутри групп.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

## АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

При анализе научно-методической литературы по изучаемой проблеме я рассматривала мнения относительно мотивов и потребностей учащихся в различных (в том числе игровых) формах двигательной активности, изучала возрастную динамику физической подготовленности и состояния здоровья школьников, а также вопросы распределения учебного материала по физической культуре в школьных программах, включая проблемы организации и построения уроков физкультуры игровой направленности в школе.

## АНКЕТИРОВАНИЕ

Двигательная активность, мотивации к занятиям физическими упражнениями с учётом возраста, пола и уровня физической подготовленности участников исследования изучались с помощью анкетирования. Физическая активность школьников изучалась по таким параметрам, как вид спорта, мотивация к занятиям, регулярность, частота занятий, организационные формы занятий (самостоятельная, дома с родителями, в школьной секции и т.д. Также анализировалось мнение учащихся о целесообразности занятий тем или иным видам спорта.

# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТ

На протяжении всего периода исследований были организованы систематические наблюдения за различными сторонами деятельности школьников во время учебных занятий физической культурой. Учитывалось отношение учащихся к занятиям и различным методикам организации физических упражнений, потребность в уроках физической культуры, а также их объём и условия проведения. Естественный педагогический эксперимент осуществлялся на базе школы с учащимися 6-7 классов. Проводился он с целью апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по проблеме организации и построения уроков физической культуры игровой направленности.

# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Для определения уровня физической подготовленности учащихся использовался ряд контрольных испытаний: прыжок в длину с места, метание набивного мяча весом 1кг из положения сидя из-за головы, челночный бег. В исследованиях в качестве испытуемых принимали участие учащиеся 6-7 классов ОСШ №19. Учащиеся 6Б и 7Б классов проходили обучение по экспериментальной программе. Учащиеся 6А и 7А проходили обучение по обычной программе. В анкетировании приняли участие школьники, обучающиеся в 6-7 классах ОСШ №19.

# Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 6-7 классов (девочки).

Физические качества	Учебные нормативы	Занимающиеся в секции		Не занимающиеся в секции	
		На начало учебного года	На конец учебного года	На начало учебного года	На конец учебного года
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	178 выше среднего	190 высокий	145 средний	158 выше среднего
Силовые	Метание набивного мяча весом 1 кг	415 средний	460 выше среднего	390 ниже среднего	415 средний
Координационные	Челночный бег 3*10м	9.5 средний	9.0 выше среднего	9.9 ниже среднего	9.5 средний

Был взят средний показатель физической подготовленности у учащихся, занимающихся в секции волейбола в школе. И средний показатель физической подготовленности не занимающихся детей. Можно наблюдать положительную тенденцию в развитии физических качеств учащихся на начало учебного года и на конец. Количественный анализ показал что школьницы-волейболистки заметно превосходят своих сверстниц по всем основным параметрам. Однако есть рост в физическом развитии и у сверстниц. Проведение уроков физической культуры игровой направленности в средних классах школы позволяет существенно усиливать их развивающий и оздоровительный эффект.

# ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (апрель-август 2011) проводился теоретический анализ. Помимо этого осуществлялось наблюдение за проведением уроков физкультуры, осуществлялось анкетирование учащихся, а также разрабатывались учебные планы-графики уроков физической культуры игровой направленности для 6-7 классов.

В ходе второго этапа (сентябрь 11г. – май 2012г.) осуществлялась экспериментальная проверка эффективности разработанных учебных планов, а также устанавливался характер взаимосвязи между параметрами уроков физической культуры игровой направленности и результатами выполнения контрольных нормативов учащимися 6-7 классов.

Третий этап был посвящён анализу, обобщению результатов исследования, внедрению их в практику.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Данным исследованием я попыталась преимущественно средствами волейбола (включая общеподготовительные и специальные упражнения) содействовать разностороннему физическому развитию учащихся в сочетании с формированием у них устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. Не последнюю роль в данном эксперименте сыграло желание самих детей заниматься волейболом.*



# ВЫВОД

Современный этап социально-экономического развития Казахстана характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения и особенно учащейся молодежи. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у школьников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей, тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего - излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать пожелания учащихся их интересы, а также возможности школы.