

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

© 2021 Е. Л. Трушкова¹, А. В. Тарасова¹, А. С. Трушков²

¹ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (Киров Россия)

²ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России (Киров Россия)

В статье рассматриваются вопросы организации и методики проведения занятий по физической культуре со студентами учебных заведений. Также рассматриваются три вида занятий, это занятие под руководством преподавателя, самостоятельная работа, соревнования. И индивидуальный подход к проведению занятий с неуспевающими.

Ключевые слова: физическая культура, занятия, упражнения, студенты.

Физическая подготовка и спорт занимают особое место в организации проведения занятий по физической культуре. Для успешного выполнения физических упражнений студенты должны обладать отличными физическими качествами: силой, выносливостью, ловкостью, самообладанием, выдержкой, психологической устойчивостью [1].

Именно эти качества присутствуют в человеке регулярными занятиями физкультурой и спортом. Занятия должны быть систематические. Однако при существующей программе добиться регулярности проведения занятий по физической подготовке достаточно сложно. Поступающие на учебу студенты по уровню своей физической подготовки далеки от требуемых нормативов.

Основной из задач преподавателя является, повышение уровня физической подготовки студентов.

Одной из форм спортивной работы со студентами является занятие по физической культуре. Рассмотрим несколько видов занятий, позволяющих студенту усвоить материал которые, данный преподаватель в дальнейшем закрепить его на практических упражнениях. Одним из видов занятий мож-

но рассмотреть практическое, на котором рассматриваются вопросы изучения повторения и закрепления пройденного материала. Еще одним видом занятия рассмотрим такое занятие как учебно-тренировочное, на котором изучается новый материал и повторяется пройденный материал. Для проверки изученного материала также можно использовать соревнования. Все занятия должны проводиться под руководством преподавателя, но для улучшения результатов выполнения упражнения студента должны заниматься самостоятельно. Результаты самостоятельной работы заметны при проведении занятия и позволяют лучше студентам выступать на соревнования. Чтобы студентам было проще выполнять практически упражнения преподаватель должен провести лекционное занятие, на котором он расскажет, какие упражнения будут выполняться правильно и ошибки, какие бывают при их выполнении.

Занятие по физической культуре можно проводить как в форме лекций, дистанционного обучения (офлайн, онлайн) и практические занятия. Выполнение технического действия связано не только с правильным выполнением, но и с пониманием всех технических моментов и умением объяснить, почему так выполняется.

Практические занятия могут носить учебный, учебно-тренировочный и тренировочный характер. Для каждой учебной группы ставятся отдельно задачи, определяется время и содержание каждого занятия в зависимости от ее подготовки.

Учебно-тренировочное занятие должно

Трушкова Екатерина Леонидовна – Вятский государственный университет, преподаватель кафедры физического воспитания, boltachewa33@gmail.com.

Тарасова Анастасия Витальевна – Вятский государственный университет, студент, stud124668@vyatsu.ru.

Трушков Алексей Сергеевич – ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России, старший преподаватель кафедры боевой физической и тактико-специальной подготовки, aleksey.trushkov.85@mail.ru.

начинаться вводной части с построения, проверки студентов по списку на наличие, проверка спортивной формы одежды, она должна соответствовать виду занятия провести краткий инструктаж по мерам безопасности на занятиях должна (особое внимание обращаем на здоровье студентов) далее необходимо поставить цели и задачи на занятие, повысить заинтересованность студентов, показывая новые элементы выполнения упражнений.

В подготовительной части занятия необходимо провести разминку подготовить дыхательную систему опорно мышечный аппарат к волнению основных упражнений. Подготовительная часть должна состоять из специальных и обще развивающих упражнений.

В основную часть занятия оставляем на выполнение сложного элемента упражнения, которое обязательно разучим по частям, выполняем по частям и в завершении пытаемся соединить в один элемент.

Заключительная часть занятия переходим на релаксирующие упражнения, с восстанавливающей функцией организма приводя его в обычное состояние и подводим итоги занятия.

Основная задача занятия по физической культуре – это изучение и совершенствование изученных по программе упражнений, более глубокое изучение новых упражнений. Для студентов выбор элективных дисциплин по физической культуре являются добровольными, им это дело нравится, и они занимаются с удовольствием. Их общефизический уровень достаточно высок.

Однако есть студенты, которые не успевают или отстающие на занятиях, не справляются с учебной программой по различным причинам: слабая общефизическая подготовка, низкие скоростно-организационные показатели, частые пропуски по болезни, нежелание овладеть специальными навыками. Таких студентов постоянно приходится подталкивать к самостоятельным дополнительным занятиям. На занятиях по физической культуре с неуспевающими, индивидуально заниматься не представляется возможным, из-за отсутствия времени. Дополнительные занятия с должниками позволяют поработать более тщательно и индивидуально. Результаты после таких дополнительных занятий ощутимы. Они могут преследовать

следующие цели: помогать отстающим в освоении учебных материалов и повысит их уровень физической подготовки, приобщать студентов к систематическим занятиям, готовить к предстоящим соревнованиям и сдач норм ГТО.

Спортивные соревнования являются важной частью учебного процесса, оригинальным анализом его качества. Соревнования по физической культуре могут решать воспитательные, педагогические и агитационные задачи.

Спортивные соревнования завершат определенные этапы учебно-воспитательной работы. На соревнованиях, в условиях усложнённых спортивной борьбы и повышения ответственности за свои результаты перед коллективом, студенты демонстрируют и достигнутые успехи в освоении движений, максимально проявляя морально - волевые качества и физические качества. Все это способствует сплочению коллектива и позволяет преподавателю глубже изучить особенности своих воспитанников и в соответствии с ним вносить коррективы в учебно педагогический процесс. Ориентирование на предстоящие соревнования служит одним из средств, обеспечивающих мотивацию учебной деятельности. Особенно благоприятное влияние на качество работы студентов на занятии оказывает, как свидетельствует опыт, установка на будущие соревнования.

Изучение техники выполнения упражнений на занятии по физической культуре проходит различными путями. Сначала проходит обучение более простых элементов выполнения упражнений которые не требуют у студента для специальных навыков их выполнения и после того как преподаватель покажет эти элементы упражнения студент легко их может выполнить. Но для того, чтобы студент выполнил простое упражнение недостаточно только показа и выполнения упражнения, необходимо упражнения выполнялись по частям, каждый элемент отдельно.

Для изучения более сложных упражнений нужна не только хорошая физическая подготовка, но определенная поэтапная изучения приемов, переходя от более простых элементов к более сложным. Комбинированные упражнения выполняются после того, как студент изучит сначала простые потом перейдет к изучению более сложные

упражнения, после чего у студента должны сформироваться определенные физические навыки для выполнения упражнений автоматически.

На занятиях по физической подготовке можно использовать различные методы обучения, которые позволяют преподавателю добиться усвоения пройденного материала, умений и навыков.

Для решения задач в процессе обучения могут использоваться различные методы такие как разучивание, объяснение и показ. Так же проводится проверка знаний, умений навыков у студентов, которая выявляет недостатки в педагогическом процессе и показывает ошибки у студентов. Проверка знаний проводится после пройденного материала, которая может быть как текущей, то есть в процессе учебы и промежуточной. В процессе разучивания упражнений необходимо постоянно указывать на ошибки и исправлять их способствует правильному освоению техники упражнений [4].

При выполнении упражнений встречаются различные технические ошибки и основные причинами их возникновения может быть:

1. Неправильное или ошибочное представление о выполнении упражнений (которое выражается в неправильной структуре движений, его составных частей);
2. Низкая физическая подготовка студентов для выполнения упражнения;
3. Обстоятельства, при которых студент не может выполнить определенное

упражнение [3].

При изучении новых упражнений преподаватель должен обратить внимание на устранение вышеперечисленных причин, и указать на ошибки и исправить их. Также пристальное внимание обращается на быстрое устранение ошибок, которые могут привести к получению травматизма.

Таким образом, вся работа со студентами на занятиях по физической культуре направлена на более качественное усвоение программы обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 479 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 432 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учебное пособие / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.

ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

© 2021 E. L. Trushkova, A. V. Tarasova, A. S. Trushkov

Vyatka State University (Kirov, Russia)
FKU DPO Kirovsky IPKR FSIN of Russia (Kirov, Russia)

The article discusses the organization and methodology of physical education classes with students of educational institutions. Three types of classes are also considered, this is a lesson under the guidance of a teacher, independent work, competitions. And an individual approach to conducting classes with the underachievers.

Keywords: physical education, classes, exercises, students.