

5. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.

6. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск : [б. и.], 2001. – 316 с.

**Баженов К.О., ассистент кафедры гимнастики**

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС**

**Аннотация.** В статье исследуется проблема организации процесса обучения двигательному действию в соответствии с требованиями ФГОС. Предложен комплекс заданий, педагогических условий, способы организации деятельности учащихся, направленных на достижение планируемых результатов по технической подготовке; приведены данные исследования, в которых показано, что традиционная организация процесса обучения двигательным действиям не в полной мере соответствует требованиям Стандарта.

**Ключевые слова:** требования стандарта, результат деятельности, этапы обучения двигательному действию.

**К.О. Bazhenov**

## **ORGANIZATION OF THE PROCESS OF LEARNING MOTOR ACTIONS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL IN ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD**

**Abstract.** The article examines the problem of organizing the process of learning motor action in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard. A set of tasks, pedagogical conditions, and ways of organizing students' activities aimed at achieving the planned results in technical training are proposed. The research data shows that the traditional organization of the process of learning motor actions does not fully meet the requirements of the Standard.

**Key words:** requirements of the standard, the result of the activity, the stages of training in motor action.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, который представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Приоритетной целью современного российского образования становится полноценное формирование и развитие способностей ученика самостоятельно ставить учебную проблему, формировать алгоритм её решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат, т.е. научить учиться [1].

В связи с реализацией ФГОС в профессиональной деятельности учителя изменился, в первую очередь, подход к обучению. Учитель выполняет различные роли, например, информатора и организатора, далее помощника и консультанта. Ученик становится

активным участником образовательного процесса, умеющим мыслить, рассуждать, свободно высказываться и выражать свою точку зрения.

Ряд авторов указывают на проблемы, с которыми столкнулись учителя физической культуры. Например, неготовность к планированию и организации образовательного процесса; к переходу на новую систему оценивания результатов образовательных достижений учеников. Также отмечалось, что многое зависит от желания учителя, его характера, уровня его профессиональной подготовки. Предлагались пути перехода от традиционного обучения к обучению по ФГОС [2; 3; 4; 5]. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью перехода на новые Стандарты и недостаточной подготовленностью учителей к деятельности в новых условиях.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в средних классах.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена цель исследования – обоснование организации процесса обучения двигательным действиям в свете требований ФГОС на уроках физической культуры в школе.

Было выявлено, что современные требования стандарта направлены не только на освоение техники двигательных действий, но и на формирование умений учащихся самостоятельно их осваивать, что влечет за собой переориентацию деятельности учителя. В современных условиях учителю во время технической подготовки на уроках физической культуры необходимо создавать условия и предоставлять возможность учащимся: раскрывать понятия; описывать технику и последовательность упражнений; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

Для проведения экспериментальной работы на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Смоленская средняя общеобразовательная школа № 2» было определено необходимое количество человек. Было выявлено, что для определения достоверности результатов достаточно 10 человек. Таким образом, для участия в экспериментальной работе случайным выбором было определено всего 20 учащихся. Экспериментальная группа – 10 человек 5 «А» класс и контрольная группа 10 человек 5 «Б». В начале формирующего эксперимента проводился констатирующий эксперимент с целью определения исходного уровня подготовленности учащихся и в конце с целью выявления динамики результатов экспериментальной работы. Все данные подвергались математической обработке.

Практические умения учащихся оценивались по технике выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед». Сформированность метапредметных умений фиксировалось по выполнению заданий и оценивалось по пятибалльной системе с присвоением числового коэффициента: низкий – 1, средний – 2, высокий – 3. Для обработки результатов использовался расчет процентного коэффициента (К). Для определения достоверности результата значение Т сравнивали с табличным.  $T > 2$  считается статистически достоверным.

В контрольной группе использовался традиционный подход к процессу обучения двигательному действию. В экспериментальной группе процесс обучения был направлена на формирование обобщенной схемы освоения кувырка вперед с использованием традиционных этапов обучения двигательному действию и организации деятельности учащихся, обращенной на формирование умений: словесно описывать технику выполнения; выделять и описывать части, составляющие кувырок вперед; сопоставлять собственную подготовленность с необходимыми умениями для освоения кувырка вперед; воспроизводить двигательное действие в соответствии с планом его освоения, корректируя свои действия; определять степень освоения кувырка вперед, сравнивая его с образцовым выполнением.

На первом этапе – ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед – использовался наглядный материал в форме рисунков с описанием техники и задания, рекомендованные А.П. Матвеевым:

1. Получите информацию о технике выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед».

2. Мысленно воспроизведите технику выполнения.

3. Проговорите технику кувырка вперед вслух и сравните с описанием и иллюстрациями его эталонной техники.

Организация деятельности учащихся при выполнении первых двух заданий осуществлялась фронтально при совместной работе учителя и учеников. При выполнении третьего задания учащиеся разбивались по парам, в которых один рассказывал технику выполнения кувырка вперед, другой осуществлял сравнение с описанием эталонной техники.

На последующих уроках использовались задания, рекомендованные В.Н. Шаулиным, в соответствии со следующим алгоритмом действий:

1) выделите статические и динамические фазы акробатического упражнения «кувырок вперед»;

2) определите содержание и понятие фаз упражнения;

3) рассмотрите изменяемые положения звеньев тела;

4) опишите последовательно отдельные части и фазы кувырка вперед, отвечая на вопрос: «Что нужно сделать?».

Далее при освоении кувырка вперед ноги скрестно в зависимости от индивидуальных особенностей учащимся предоставлялось право выбора задания по описанию техники выполнения. Во время выполнения задания сначала осуществлялась деятельность учащихся совместно с учителем, затем работа учащихся организовывалась в малых группах, далее в парах и индивидуально в форме домашнего задания.

На этапе ознакомления с двигательным действием формировались метапредметные умения:

Познавательные – осуществление поиска необходимой информации; сравнение.

Регулятивные – умение осуществлять пошаговый контроль своих действий и действий товарищей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.

Коммуникативные умения – учащиеся участвуют в диалоге; отвечают на поставленные вопросы.

На этапе разучивания двигательного действия формировалось умение выполнять кувырок вперед, контролируя и корректируя свои действия. Учащимся давались следующие задания:

1. Подготовьте место занятия с соблюдением правил техники безопасности.

2. Проверьте на соответствие спортивную форму.

3. Проверьте наличие наглядного материала.

4. Оцените сложность упражнения, при необходимости обеспечьте страховку и помощь.

5. Выполните комплекс упражнений для разминки.

6. Назовите критерии (ключевые показатели) техники выполнения кувырка вперед, по которым можно судить о правильности ее выполнения.

7. Выполните подводящие упражнения к кувырку вперед, сравнивая свои движения с рисунком или описанием.

8. Выполните кувырок вперед и сравните его выполнение с ключевыми показателями, при необходимости внесите корректировку в свои действия.

9. Оцените технику выполнения кувырка вперед у одноклассника, при необходимости исправьте его действия.

При выполнении данных заданий на этапе разучивания двигательных действий формировались познавательные умения: сравнение, аналогия; извлечение из текстов необходимой информации; выполнение действий по инструкции.

Регулятивные умения: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий; действовать с учетом выделенных

ориентиров; находить ошибки при выполнении учебных заданий; вносить необходимые коррективы; адекватно воспринимать оценку учителя и одноклассников.

Коммуникативные: обмениваться мнениями, слушать друг друга, строит понятные речевые высказывания; участвовать в диалоге, отвечать на поставленные вопросы, слушать и понимать речь других, использовать критерии для обоснования своего суждения.

На этапе совершенствования предоставлялась возможность выявить границы применимости кувырка вперед ноги скрестно, для этого давались задания и инструкции к их выполнению.

Инструкция: при совершенствовании техники кувырка вперед ноги скрестно рекомендуется менять исходное положение или конечное.

Выполнять кувырок вперед ноги скрестно в игровых и соревновательных условиях.

Выполните кувырок вперед в связке с ранее изученным и хорошо освоенным гимнастическим элементом.

После формирующего эксперимента был проведен повторный педагогический срез. Анализ результатов исследования показал, что разные подходы к организации процесса обучения существенно отличаются по результативности. Сравнительный анализ предметных результатов по технике выполнения кувырка вперед свидетельствует о том, что в экспериментальной группе результативность повысилась ( $P < 0,05$ ), все учащиеся освоили кувырок вперед, было допущено незначительное количество ошибок в технике выполнения. В контрольной группе кувырок вперед также был освоен ( $P < 0,05$ ), но 30% учащихся допускали грубые ошибки. Половина ошибок являлась результатом не точного знания техники выполнения и отсутствием пошагового контроля со стороны учащихся.

Сравнительный анализ результатов сформированности метапредметных умений контрольной и экспериментальной группах указывает на то, что результаты экспериментальной группы значительно улучшились, а в контрольной группе изменились незначительно ( $p < 0,05$ ). Учащиеся экспериментальной группы научились извлекать из текстов необходимую информацию; выполнять действия по инструкции и четко следовать ей; описывать технику кувырка вперед; осуществлять пошаговый контроль своих действий; находить ошибки при выполнении учебных заданий при необходимости вносит коррективы в действие.

Результаты контрольной группы подтверждают мысль о том, что при традиционной форме организации процесса обучения двигательному действию познавательные, регулятивные и коммуникативные умения не формируются ( $P > 0,05$ ). Учащиеся затрудняются описывать технику выполнения, не могут четко сформулировать свою мысль, не умеют пользоваться наглядным материалом, выделять критерии для оценки одноклассников, предпочитают информацию о технике выполнения двигательного действия получать от учителя, а не из текстов и рисунков.

Таким образом, выявлено, что формирование метапредметных умений в экспериментальной группе способствует приобретению стабильного двигательного навыка с хорошими техническими показателями его выполнения. Традиционная форма обучения лишь частично соответствует требованиям ФГОС.

Проблема обучения учащихся самостоятельно овладевать техникой двигательных действий на уроке физической культуры этим исследованием не исчерпывается, возникают новые ее аспекты, нуждающиеся в дальнейшей разработке. Среди них необходимость дальнейшего теоретического осмысления проблемы выбора и использование традиционных и новых педагогических технологий для более эффективного обучения учащихся на уроке физической культуры. Для этого, по нашему мнению, необходимы усилия педагогов школы и вуза.

### **Библиографический список**

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2013. – 268 с.
2. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 класс / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение. – 127 с.
3. Шаулин, В. Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации : Методика обучения / В. Н. Шаулин // Физкультура в школе. – 1994. – №3. – С. 8–12.
4. Баженова, Н. А. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры / Н. А. Баженова // Физическая культура и спорт : пути совершенствования : Материалы конференции. – Москва : Мир науки, 2019 : [сайт]. – URL: <https://izdmn.com/PDF/06MNNPK19.pdf>
5. Атаманчук, Е. О. Инновационный подход к организации физической культуры / Е. О. Атаманчук, Н. А. Баженова, И. В. Долбилова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – Т. 5. – № 1а. – С. 8–10.

**Баженова Н.А., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики**

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД СРЕДСТВАМИ СЛИНГОТАНЦЕВ**

**Аннотация.** В данной статье делаем акцент на проблеме реализации распоряжений правительства по сохранению и укреплению здоровья населения в различные периоды жизни, а в частности реабилитации женщин в послеродовой период. В статье выявлены особенности физического состояния женщин в этот период; рассматривается степень взаимосвязи средств оздоровительной физической культуры с физическим состоянием женщин в послеродовой период. Определена структура и содержание тренировок слинготанцев, способствующих восстановлению организма женщины. Анализируются результаты экспериментальной работы и определяются перспективы дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** распоряжения, послеродовой период, восстановление организма женщины, слинготанцы.

**N.A. Bazhenova**

### **RESTORATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN IN THE POSTNATAL PERIOD BY MEANS OF SLINGO DANCE**

**Abstract.** This article focuses on the issue of implementing government orders to preserve and improve public health in various periods of life, in particular the rehabilitation of women in the postnatal period. The characteristics of the physical condition of women during this period were revealed. The degree of interaction of means of health physical culture with the physical condition of women in the postnatal period is considered. The structure and content of training of slingo dance, which contribute to the restoration of the woman's body, is determined. The results of the pilot work are analyzed and prospects for further research are identified.

**Key words:** orders, postnatal period, restoration of woman's organism, slingo dance.