

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИГРОВЫМ СПОСОБОМ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11350

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности проведения и содержание подготовительной части занятия по физической культуре игровым способом. Выделены и описаны цели, некоторые элементы и задачи подготовительной части занятия, Представлены разнообразные методические приемы проведения подготовительной части, обозначено направление подготовительной части на развитие основных двигательных качеств студентов, доказано, что подготовительная часть занимает важное место на каждом занятии физической культуры, а игровой способ позволяет провести разминку интересно, расслабить студентов после других занятий и дать правильный настрой перед занятием.

Ключевые слова: физическая культура, подготовительная часть занятия, игровой способ, упражнения.

Подготовительная часть урока, как и любое другое занятие, может проходить при помощи различных средств и методов обучения. Задача подготовительной части занятия состоит в создании благоприятных условий, которые направлены на сосредоточения внимания студентов, подготовку их организма к дальнейшему выполнению физической задачи.

Основными выполняемыми задачами на подготовительной части занятия являются: организация группы, специальная и общая подготовка организма занимающихся к работе в основной части урока, повышение эмоционального состояния, улучшение двигательной подготовленности, формирование правильной осанки и движений.

Обычно, подготовительная часть занимает 15 минут, в которые входят средства, мобилизующие внимание учащихся, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, преодоление препятствий, подвижные игры определенной направленности. Содержанием собственно подготовительной части занятия являются общеразвивающие упражнения (общего и специального назначения), эстафеты, полосы препятствий, а также подвижные игры специального назначения. Подготовительная часть включает общие развивающие

упражнения, которые развивают двигательные, психические качества ученика, также развивают подвижность суставов, быстроту мышечных сокращений и силу мышц.

Применение игровых методов позволяет разнообразить методические приемы проведения подготовительной части. Они вызывают положительные эмоции, способствуют легкому дальнейшему обучению, повышают интерес к овладению новыми двигательными действиями. На уроках физической культуры в подготовительной части, в большей степени, игры направлены на развитие всех основных двигательных качеств, а это: сила, координация движений, скорость, быстрота, а также воспитывают и развивают тактическое мышление и волевые качества [2, с. 197]. Особенности игрового метода заключаются в следующем: Играющие организуют собственную деятельность соответственно условному либо образному сюжету (плану игры, замыслу). В подобном сюжете подразумевается, что цель игры будет достигаться на условиях постоянных перемен игровой ситуации, имеющих случайный характер. Сценарии, как правило, заимствуются из действительно-

сти, которая непосредственно окружает участников [3, с. 19].

В игре находят свое образное отражение определенные прикладные действия и наблюдаемые в жизни отношения. Участники имитируют труд, бытовые хлопоты, охоту и многое другое. Сюжет игры может быть намеренно создан с ориентацией на нужды физического воспитания и существовать в виде условной схемы действия игроков между собой. Такой характер носят все современные спортивные игры. Другая характерная особенность заключается в многообразии способов, которыми цель может быть достигнута. То есть выигрыш (достижение цели), как правило, не связывается с одним единственным вариантом действий. Пути его всегда различны и многообразны, что по определению допускается игровыми правилами. Лимитируется в играх лишь самая общая линия поведения без учета конкретных действий.

Игровые методы обучения студентов относятся к деятельности комплексного характера. Они содержат массу различных движений – от бега и прыжков до борьбы и схваток. Игровому методу присущи оговоренные заранее строго определенные действия одного типа [1, с. 17]. При проведении подготовительной части занятия по физкультуре необходимо предусмотреть некоторые элементы и задачи: при подготовке к занятию – продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты; учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобное расположение пособий, при выполнении разминки – подготовить организм к нагрузке, вызвать интерес к занятию, продумать игровую мотивацию, целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, способу выполнения, нагрузке, не нужно допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, музыкальное сопровождение), необходимо следить за выполнением игрового метода для наибольшей пользы для организма: правильная осанка, исходное положение, дыхание, дозировка упражнений

и т.д., необходимо предусмотреть названия упражнений, смену, исходное положение для каждого, их разнообразную подачу (по показу преподавателя, ученика, по названию, по проговариванию и т.д.), различное ритмическое сопровождение, важно выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить их студентам; поставить перед ними задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку, каждое обращение к ученикам должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание выполнять упражнение. В таблице представлены подвижные игры, используемые в подготовительной части занятия с применением ОРУ.

Механизм игровой деятельности опирается на объективные психофизиологические закономерности. Это, прежде всего эмоциональная основа игровой деятельности, проявляющаяся в тяге человека к переживанию приятных эмоциональных состояний, которые дает игра, которая представляет постоянную смену объемов информации, таит в себе много неожиданностей и всегда протекает по-новому, связана с самостоятельным решением творческих задач и двигательных, проявлением инициативы, вызывает положительные эмоции. Представленные игры хорошо подойдут для подготовительной части занятия по физической культуре. В процессе их выполнения у студентов концентрируется внимание на поставленные преподавателем физической культуры задачи, разогреваются мышцы при выполнении несложных движений, то есть происходит полноценная разминка, игровой метод в подготовительной части занятия – это способ привлечения внимания студентов, в котором они идут от развлечения и получения позитива к развитию и образованию. Игры являются педагогической группой методов организации педагогического процесса. Основным отличием педагогической игры от игры заключается в том, что обладает четко поставленной целью обучения и соответствующим ей результатом, которые выделены и обоснованы в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Таблица. Подвижные игры, используемые в подготовительной части занятия с применением ОРУ

Название и описание игры	Методические указания
<p>Игра 1. «Хип-хоп».</p> <p>Занимающиеся делятся на команды «1 – хип» и «2 – хоп». Во время движения по кругу и выполнения задания педагог подает команду «Хип» («Хоп»). Игроки вызванной команды выходят из основного строя влево, поворачиваются кругом и идут противоходом основной группе, выполняя задания. Когда вызванная команда поравняется с основной, каждый встает на свое место в строю. Так же можно постепенно разнообразить данную игру, и, например, выполнять команды в беге, боком, спиной, прыжками и т.д.</p> <p>Игра 2. «Ноги от пола».</p> <p>Группа в беге выполняет заданные упражнения и по сигналу педагога старается как можно быстрее запрыгнуть на скамейку, маты, повиснуть на шведской стенке и т.д. Кто последний – тот проиграл. Необходимо подвести итог после свистка и продолжить бег.</p> <p>Игра 3. «Гонка за лидером».</p> <p>Группа выполняет бег по кругу. По сигналу педагога последний в строю начинает выполнять ускорение по наружному кругу и встает на место направляющего (лидера). Таким образом, лидер поменялся. Педагог подает сигнал через 10 секунд до тех пор, пока первый лидер не займет свое место в строю.</p>	
<p>Игра 4. «Воробьи» – «Вороны».</p> <p>Группа делится на 2 команды: «Вороны» – «Воробьи», которые строятся друг против друга. Выполняя упражнения, преподаватель называет одну из команд, она убегает, а другая догоняет ее до определенной линии. Каждый раз подсчитывается количество пойманных. Варианты: 1) упражнения выполняются в парах; 2) И.п. могут быть разнообразные: спиной, боком, сидя.</p>	<p>надо сдерживать бег лидера, ускорение только по внешней стороне круга, дистанция между бегущими 1,5 – 2 метра догонять можно только одного игрока, нельзя толкать убегающего.</p>
<p>Игра 5. «Пятнашки – маршем».</p> <p>Группа делится на 2 команды, которые выстраиваются в шеренгу за линией на своем конце площадки лицом друг к другу. По сигналу преподавателя игроки одной (1) команды начинают движение с упражнениями в сторону другой (2). Не доходя 3 – 5 метров до другой (2) команды, соревнующиеся слышат сигнал, упражнения заканчиваются, первая команда убегает, а другая (2) догоняет ее до линии старта. Кого не запятнали, продолжают играть, подсчет ведется после каждой перебежки. Варианты: движение – взявшись за руки внизу, крест-накрест, на плечи и т.д., и.п. самые разные, боком, спиной и т.д., другая (вторая) команда тоже принимает разные положения, движения могут выполняться одновременно обеими командами.</p> <p>Фортлек (или беговая игра)</p> <p>чередование бега различной интенсивности и ходьбы, участники бегут в колонне, последний ускорившись справа от колонны становится первым и подняв руку вверх даёт сигнал следующему, ставшему последним в колонне, тот выполняет тоже, что и предыдущий участник.</p>	<p>упражнение закончится, когда участники пробегут заданное количество кругов или метраж (1-3км)</p>
<p>Игра 6 Вызов номеров</p> <p>Участники делятся на равные команды, встают в колонну, рассчитываются по порядку в каждой колонне, присвоив каждому свой номер. Выполняя упражнения, преподаватель внезапно называет номер, участники под этим номером выполняют ускорение со своего места, оббежав всю колонну своей команды должны снова встать на своё место и поднять руку вверх. Кто сделает встанет быстрее тот и выиграл.</p>	<p>можно вызывать несколько номеров в раз</p>

Библиографический список

1. Афтимичук О.Е. Теоретическое обоснование программы поэтапного формирования умений дидактической деятельности у будущих преподавателей физической культуры // Евразийский Союз Ученых. – 2017. – № 9-3 (42).
2. Белинский С. А., Соколова И. А. Применение игрового метода на уроках физической культуры // Наука и научный потенциал-основа устойчивого. – 2018. – С. 197.
3. Соломахина Т.Р., Яковлев С.А. Опыт применения игрового метода на уроках физической культуры // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2017. – Т. 4. – С. 19.

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE PREPARATORY PART OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A PLAYFUL WAY

E.G. Ermakova, *Senior Lecturer*

**Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article discusses the features and content of the preparatory part of physical education classes in a playful way. Identified and described objectives, certain elements and objectives of the preparatory part of a lesson Presented by a variety of methods of carrying out the preparatory part, marked with the direction of the preparatory segment on the development of basic motor qualities of students, it is proved that the preparation part is important in each lesson of physical culture, and the game allows you to perform warm-up interesting, to relax students after lessons and give the right mindset before class.*

***Keywords:** physical education, preparatory part of the course, playing a way of the exercise.*