

Тема 2. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

План

1. Неурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий.

1. Неурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию

Формы построения занятий физическими упражнениями – это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий.

В отечественном физическом воспитании выделяют урочные и неурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями; при этом урочные формы являются основными, а неурочные – дополнительными.

В профессиональной деятельности и программно-нормативных документах используется понятие **внеурочные формы занятий**, которое отражает не собственно физические упражнения, а скорее их организационную структуру и место в учебном плане образовательного учреждения, поскольку в них, наряду с физической культурой, проводятся и другие занятия, объединенные под одним общим названием – внеурочная деятельность. В связи с этим в педагогической практике закрепилось понятие «внеурочные (внеклассные) занятия», что не отменяет сущности неурочных форм, направленности и понимания их места в системе физического воспитания образовательного учреждения.

В отечественной системе физического воспитания уделялось большое внимание внеурочной работе, поскольку считалось, что она, в совокупности с уроками физической культуры, позволит компенсировать дефицит двигательной активности. В настоящее время усиливается роль внеурочной деятельности и ее вклад в физическое воспитание учащихся, совершенствуется ее содержательная и организационная составляющая.

Для **неурочных форм занятий** характерны следующие признаки.

1. Занятия может проводить непрофильный специалист: инструктор, наиболее подготовленный ученик и др. Например, динамические перемены в школе проводятся практически всем педагогическим коллективом, учителя физкультуры самостоятельно не могут обеспечить одновременное выполнение их всеми учащимися. Занятия же в спортивных секциях, напротив, требуют методически грамотной организации, в связи с чем их должен проводить специалист.

2. Состав занимающихся может быть постоянным или меняющимся. Занятия в спортивных секциях и малые формы занятий предполагают постоянный состав группы, в то время как некоторые спортивно-массовые мероприятия допускают смешанный состав участников.

3. Для внеурочных форм занятий не разрабатываются отдельные образовательные стандарты, программы или иные нормативные документы. Вместе с тем для некоторых из них (спортивные секции, спортивные соревнования и др.) разрабатываются документы планирования: текущее планирование, сценарии, регламент и т. п.

4. Неурочные формы занятий не являются обязательными для посещения. При этом нельзя снижать или завышать оценку успеваемости по физической культуре в зависимости от участия конкретного учащегося во внеурочной деятельности. Другое дело, если при выставлении итоговой оценки учитель учитывает сформированности универсальных учебных действий (УУД), что проявляется в том числе и через внеурочные занятия. Для этого в образовательном учреждении должна быть разработана и утверждена программа формирования УУД с четким регламентом оценивания результатов ее освоения.

5. Неурочные формы, как правило, не предполагают направленной реализации комплекса задач физического воспитания. Некоторые внеурочные занятия, например спортивные секции, предусматривают комплексное решение задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Остальные формы решают преимущественно оздоровительные или воспитательные задачи.

6. Неурочные формы в основном не являются методически сложными. Исходя из этого, при организации внеурочной работы не предъявляется повышенных требований, за исключением спортивных секций и праздников.

При проведении неурочных форм занятий не требуется контроль, предусмотренный урочными формами. Как правило, осуществляется только оперативный контроль правильности выполнения упражнений, соблюдения регламента, охраны труда и др. Для регулярных и длительных занятий, в основном в спортивных секциях, возможно осуществление этапного или текущего контроля (регистрация уровня физической подготовки, успешность соревновательной деятельности, сформированность УУД).

Необходимо понимать, что неурочные формы занятий физическими упражнениями в системе образования не могут заменить урочных форм и должны рассматриваться только как дополнительные. Вместе с тем грамотно организованные внеурочные занятия дополняют положительный эффект от урочных форм и в совокупности с ними являются действенным средством физического воспитания.

Приведем **классификацию неурочных форм занятий**, используемых в общеобразовательных учреждениях:

малые формы: вводная гимнастика (гимнастика до занятий), микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;

крупные формы: спортивные секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «Дни здоровья», спортивные праздники и др.;

соревновательные формы: внутренние соревнования или Спартакиады, официальные соревнования и мероприятия (муниципальные, региональные, всероссийские).

По разновидностям (направлениям) выделяют следующие формы внеурочной работы по физическому воспитанию:

- ~ оздоровительная работа:
- ~ спортивно-массовая и оздоровительная работа:
- ~ спортивная и воспитательная работа.

Исходя из классификации, неурочные формы занятий физическими упражнениями позволяют решать различные **задачи**.

1. Обеспечение условий для эффективного перехода к учебной деятельности, чему способствует выполнение вводной гимнастики.

2. Повышение работоспособности и снижение утомления в течение учебного дня. Эта задача решается выполнением микропауз активного отдыха, физкультурных минут, подвижных перемен.

3. Укрепление здоровья, увеличение объема и разнообразия двигательной деятельности учащихся, в основном за счет проведения крупных форм занятий.

4. Привлечение наибольшего числа учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, что обеспечивается крупными и соревновательными формами.

5. Пропаганда физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни. Решающую роль здесь играют спортивно-массовые мероприятия.

6. Приобщение учащихся к спортивной и соревновательной деятельности. Учащиеся, не занимающиеся спортом, получают опыт спортивных занятий и соревновательной деятельности за счет посещения спортивных секций, участия в соревнованиях.

Внеурочная деятельность по физической культуре в образовательных учреждениях способна удовлетворить различные потребности учащихся.

Физкультурно-массовые занятия («Дни здоровья», спортивные праздники) направлены на широкое привлечение к двигательной деятельности не соревновательной направленности, без выраженного противоборства и определения победителя.

Малые формы занятий направлены на снижение утомления и обучение школьников способам саморегуляции. При этом динамическая перемена может способствовать усилению мотивации к занятиям физкультурой.

Учащиеся, проявляющие интерес к регулярной двигательной деятельности на основе видов спорта, могут удовлетворить свои потребности, посещая секционные секции. Участие в соревнованиях в составе класса или сборной команды направлено на удовлетворение потребностей в соревновательной деятельности.

Таким образом, в физическом воспитании учащихся, включая внеурочную работу, присутствуют практически все возможные виды двигательной деятельности, в том числе и без соревновательной составляющей, необходимо лишь четко соблюдать целевые установки и реализовывать комплекс педагогических средств, методов и организационных форм.

2. Формы занятий физическими упражнениями

Под **формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятия.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы — урочные и неурочные (рис. 1).

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

3. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. **Урочные формы занятий**

Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго

соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятия в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

По признаку основной направленности различают уроки общей физической подготовки (ОФП), уроки профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки ОФП используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность — это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки проводятся в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная направленность — формирование ведущих для конкретных профессий двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.

Спортивно-тренировочные уроки являются основной формой занятия со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям.

Методико-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность — операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

~ уроки освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

~ уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

~ контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;

~ смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

По признаку вида спорта различают уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания и т.д. Они имеют свое специфическое содержание, структурное построение и т.д.

Неурочные формы занятий

Как уже говорилось выше, в массовой физкультурно-спортивной практике применяются малые, крупные и соревновательные формы занятий неурочного типа.

Для малых форм занятий характерны:

1) относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий. Поэтому здесь решаются лишь отдельные частные задачи:

а) умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная производственная гимнастика);

б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха);

в) поддержание отдельных сторон, приобретенной тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте);

2) незначительная продолжительность занятий (от 2-3 до 15-20 мин);

3) отсутствие или невыраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части, например оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и т.п.;

4) невысокий уровень функциональных нагрузок.

Следует отметить, что малые формы занятий играют дополнительную роль в общей системе занятий физического воспитания.

К крупным формам занятий неурочного типа относятся:

1) самостоятельные (самостоятельные) тренировочные занятия (например по ОФП, атлетической гимнастике и др.). Они требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности», особенно методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля;

2) занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера. К ним можно отнести занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, ушу, турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры и т.п. Основные характерные черты этих занятий: умеренность нагрузки без кумулятивного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

К соревновательным формам организации занятий относятся:

1) собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся. Для них присущи: четкая регламентация предмета, способов и условий состязаний официальными правилами, регулирования порядка состязаний, наличие судейства и др.;

2) соревновательные формы занятий (например, контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.). Здесь признаки, присущие спорту, частично отсутствуют либо менее выражены.

В зависимости от численного состава занимающихся физическими упражнениями различают индивидуальные и групповые формы занятий.

Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществляются на основе полной добровольности. Выбор конкретной неурочной формы занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.