

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ АКТУАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Метелица А.Н.

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме актуализации и формирования потребности в физической подготовленности. Раскрыта структура и содержание учебных заданий, способствующих актуализации и формированию потребности в физической подготовленности. В статье также представлены некоторые способы мотивации учащихся, позволяющие поддерживать на достаточно высоком уровне их учебную активность.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, потребность в физической подготовленности, физические качества, актуализация, формирование, учебные задания, мотивация.*

Одним из структурных элементов потребностно-мотивационно-ценностной сферы (ПМЦС) физической культуры человека является потребность в физической подготовленности. Физическая подготовленность позволяет человеку успешно выполнять двигательную деятельность с необходимыми параметрами обеспечивая при этом высокую двигательную работоспособность. Уровень физической подготовленности также является одним из показателей физической культуры человека. Уровень физической подготовленности определяется степенью развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости). Следует отметить, что проявление физических качеств неразрывно связано с выполнением человеком двигательных действий.

Актуализация потребности в физической подготовленности является одной из задач разработанной нами педагогической технологии формирования ПМЦС физической культуры учащихся второй и третьей ступеней общего среднего образования. Причём, стремление человека улучшить уровень своей физической подготовленности напрямую зависит от степени актуализации соответствующей потребности.

Потребность в физической подготовленности возникает тогда, когда от степени проявляемых человеком физических качеств зависит эффективность осуществляемой им двигательной деятельности. В свою очередь, использование человеком физических качеств в процессе выполнения двигательной деятельности делает их ценностью.

Таким образом, включение учащихся в активную двигательную деятельность является обязательным условием актуализации потребности в

физической подготовленности.

При этом, актуализированная потребность в физической подготовленности может быть конкретизирована большим разнообразием физкультурных мотивов. Такие мотивы могут проявляться в желании стать более сильным, выносливым, гибким, ловким, быстрым, быть физически активным, достичь высокой физической работоспособности и др.

Основным средством, позволяющим актуализировать потребность в физической подготовленности, являются двигательные учебные задания, требующие от учащихся проявления физических качеств.

Каждое предлагаемое учащимся учебное задание должно иметь педагогическую цель, описание условий его выполнения, критерии результативности.

Классическим примером таких заданий служат двигательные тесты, широко используемые в практике физического воспитания для определения уровня развития физических качеств занимающихся. Это подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку за одну минуту максимальное количество раз, челночный бег, наклон вперёд из положения сидя, бег 100 метров на время, прыжок в длину с места и др.

В принципе, к таким заданиям могут быть отнесены любые физические упражнения успех в выполнении которых зависит от значительного проявления физических качеств. В этих целях также могут использоваться различные спортивные или подвижные игры, эстафеты.

Задания могут быть направлены как на актуализацию преимущественно только одного физического качества, так и их различных сочетаний. Зная особенности проявления физических качеств человека можно целенаправленно подбирать соответствующие им учебные задания.

Сила позволяет человеку противостоять внешнему сопротивлению или противодействовать ему за счёт мышечных сокращений.

При актуализации потребности в силе необходимо использовать силовые физические упражнения. Это могут быть упражнения, выполняемые с весом внешних предметов, упражнения, отягощённые весом собственного тела, упражнения с использованием тренажёрных устройств, статические упражнения, упражнения с использованием сопротивления внешней среды, упражнения с противодействием партнёра.

Быстрота позволяет человеку выполнять двигательные действия за минимальный отрезок времени.

При актуализации потребности в быстроте необходимо использовать физические упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

Выносливость позволяет человеку продолжительное время выполнять двигательные действия без снижения их интенсивности.

При актуализации потребности в выносливости необходимо использовать циклические физические упражнения, выполняемые длительное время с заданной интенсивностью.

Гибкость позволяет человеку выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

При актуализации потребности в гибкости необходимо использовать физические упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой. Такие упражнения обычно связаны с выполнением человеком наклонов, поворотов, махов, прогибов, шпагатов и др.

Ловкость позволяет человеку управлять своим исполнительным компонентом, т. е. собственным опорно-двигательным аппаратом и проявляется в его способности выполнять двигательные задачи программы двигательных действий.

При актуализации потребности в ловкости необходимо использовать физические упражнения, выполнение которых связано с повышенной координационной сложностью и содержащие элементы новизны.

В процессе формирования потребности в физической подготовленности, большее внимание необходимо уделять проявлению тех физических качеств, которые у занимающихся, менее развиты. Это будет способствовать их гармоничному физическому развитию.

К основным методам, используемым при актуализации потребности в физической подготовленности, относятся: методы физического упражнения, игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки, метод демонстрации.

В целях повышения учебной активности учащихся при выполнении этой группы заданий могут быть использованы следующие способы их мотивации:

- использование новых и популярных физических упражнений, а также изменение условий их выполнения;
- использование соревновательного и игрового методов;
- использование музыкального сопровождения;
- использование словесных поощрений;
- ранжирование учащихся по уровню их физической подготовленности;
- демонстрация образцов физической подготовленности;
- информирование учащихся об уровне их физической подготовленности (организация обратной связи);
- через дополнительную актуализацию других физкультурных потребностей, которым учащиеся придают большую значимость. Например, путём дополнительной актуализации потребности в телесности учащимся можно рассказать, что формирование красивого телосложения прежде всего зависит от выполнения упражнений требующих достаточно большого проявления физических качеств.

Ниже, в качестве конкретных примеров, представлены пять учебных

заданий, которые могут использоваться для актуализации у учащихся потребности в физической подготовленности.

1-е задание «Игра выбивалы».

Содержание и условия выполнения задания: на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 7-8 метров друг от друга. Учащиеся делятся на две группы (группу вышибал и группу игроков). Игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловят вышибалы, находящиеся за второй линией площадки, а игроки разворачиваются и стараются как можно быстрее отбежать назад. Задача вышибал – попасть в игроков мячом. Задача игроков – уворачиваться от мяча. Игрок, в которого попал мяч покидает игровое поле. Попадание не засчитывается, если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока. Вышибалы бросают мяч до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Затем группы меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая продержаться на поле больше времени.

Цель задания: актуализация потребности в физической подготовленности;
Метод: игровой.

Способы мотивирования учащихся: использование игрового метода, команда проигравших выполняет по десять сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.

Оборудование и инвентарь: мяч, свисток, мел.

2-е задание «Борьба на скамейке».

Содержание и условия выполнения задания: учащиеся делятся на две команды, построенные в колонну по одному с разных концов гимнастической скамейки, обложенной матами. По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на скамейку со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, столкнувший соперника, приносит своей команде одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Цель задания: актуализация потребности в физической подготовленности;
Метод: игровой;

Способы мотивирования учащихся: использование игрового метода;

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, гимнастические маты.

3-е задание «Игра вороны и воробьи».

Содержание и условия выполнения задания: учащиеся делятся на две команды. Первая команда – «вороны», вторая – «воробьи». Игровая площадка делится на два равных участка по 12-14 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть «дом». Команды становятся спиной друг к другу на расстояние – 1-2 м. Схватить убегающих можно только до черты «дом».

После команды: «На старт!» учитель произносит: «Воррр...роны! –

Воррр...робьи!». Команда «воробьёв» убегает – команда «ворон» догоняет.

- то же, но стоя лицом друг к другу;
- то же, но лёжа на спине, животе и др.

Цель задания: актуализация потребности в физической подготовленности;

Метод: игровой;

Способы мотивирования учащихся: использование игрового метода;

Оборудование и инвентарь: не требуется.

Задание 4 «Сорвать корону».

Содержание и условия выполнения задания: на игровой площадке очерчиваются круги диаметром 1.5-2 метра. По двое игроков становятся в центр круга лицом к лицу. Каждый игрок на голову одевает лёгкую спортивную шапочку. По сигналу игроки, не выходя за линию своего круга и выполняя различные двигательные действия (уклоны, передвижения и др.) пытаются сорвать с головы своего соперника шапку. Тот, кто первым сорвал шапку становится победителем. Победители каждой пары встречаются между собой.

Цель задания: актуализация потребности в физической подготовленности;

Метод: игровой;

Способы мотивирования учащихся: использование игрового метода, использование музыкального сопровождения, поощрение победителя правом первым стать в строю.

Оборудование и инвентарь: мел, спортивные шапочки.

5-е задание «Успеть поймать».

Содержание и условия выполнения задания: учащиеся делятся на пары и становятся друг напротив друга на расстоянии одного метра. Игроки каждой пары по очереди на вытянутой руке поднимают палку на уровне своих плеч. Первый игрок отпускает палку, а второй – должен успеть её поймать прежде, чем она успеет упасть. Победителем становится игрок сумевший поймать палку большее количество раз.

Цель задания: актуализация потребности в физической подготовленности;

Метод: игровой;

Способы мотивирования учащихся: использование нового упражнения, использование игрового метода.

Оборудование и инвентарь: палки.

Следует помнить, что эффективность учебных заданий, направленных на актуализацию потребности в физической подготовленности также зависит от соблюдения общеметодических и специфических принципов физического воспитания, к которым прежде всего относятся:

- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания и др.

Таким образом, многократная актуализация потребности в физической подготовленности со временем приводит к её формированию, что может проявляться в устойчивом желании и в реальном выполнении учащимися разнообразных физических упражнений, позволяющих формировать и поддерживать на достаточно высоком уровне свои физические качества в течение всей жизни.

Репозиторий БГМУ