

ГБОУ ДОД ДЮСШ « Локомотив»

**Методическая разработка
по теме:**

«Тренировка волевых качеств велосипедистов»

выполнили :

инструктор Павлов А.Г.

методист Смирнова Т.Ф.

Список использованной литературы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.:Айрис-Дидактика, 2004.
2. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры.-М.: «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс», 2005.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм.- М.: Просвещение, 2005.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.:Академия,2006.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.:ФиС, 2000.

Оглавление

1. Введение.....	3
2. Структура современного подхода к содержанию занятий физической культурой	4
3. Анализ занятия физической культурой.....	5
3.1. Наличие плана-конспекта, его качество, правильность постановки задач.....	5
3.2. Организационные моменты тренировки	6
3.3. Соответствие упражнений поставленным задачам. Правильность их расположения.....	7
3.4. Использование разнообразных методов и приёмов в обучении и организации обучающихся.....	8
3.5. Распределение физической нагрузки в тренировке. Методы дозировки упражнений.....	8
3.6. Оценка плотности проведения тренировки.....	9
3.7. Поведение, культура речи, внешний вид педагога.....	10
3.8. Подведение итогов занятий, задание на дом.....	11
3.9. Решение поставленных задач в тренировке.....	11
4. Вывод.....	11

1. Введение

Процесс физического воспитания обучающихся начинается с занятия физической культурой. При этом крайне важно уметь дать оценку (самооценку) просмотренному (проведённому) занятию.

Сущность педагогического анализа состоит в выявлении результативности конкретного занятия, то есть его вклада в формирование физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств учащихся. Анализ нужен не для заключения: «годен» - «не годен», а для того, чтобы наметить пути совершенствования. Важно, чтобы схема анализа была представлена в виде, позволяющем технически оперативно показать положительные стороны и недостатки в работе учителя, конкретно пояснить тот вывод-заключение, который мы делаем по просмотренному уроку. В этом случае анализ будет своеобразным руководством к действию для учителя, а для методистов – возможностью обобщить полученные данные и выявить характерные для работника положительные и отрицательные стороны работы.

Безусловно, дальнейшие представления о содержании и методике анализа проведения урока физической культуры будут расширяться, углубляться и совершенствоваться. Главное идти по пути овладения современным уроком физической культуры.

Современный занятие – это, прежде всего, занятие:

- вовлекающее учащихся в совместную с тренером творческую учебную деятельность;
- развивающее познавательную инициативу;
- обучающее самостоятельному использованию различных средств физического воспитания;
- характеризующееся чётко выраженным индивидуальным подходом;
- направленное не только на индивидуальную подготовку, но и на физическое развитие, личные особенности детей;
- отмечающееся усиленной образовательной направленностью;
- воспитывающее интерес к занятиям физическими упражнениями;
- повышающее теоретическую подготовленность, начиная с младших классов;
- выделяющееся нешаблонностью и разнообразием.

Высока роль физической культуры в оздоровлении и воспитании детей и учащейся молодёжи.

2. Структура современного подхода к содержанию занятий физической культурой

Цели и задачи	ЗАНЯТИЕ				
1. Усиление образовательной направленности предмета физической культуры.	Новые технологии процесса обучения и физвоспитания, педагогический контроль.	Содержание программного материала.			Материально-техническое обеспечение педагогического процесса.
2. Усвоение навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений.	1. Компьютерные аналитические и обучающие программы. 2. Личностно-ориентированные развивающие программы.	Базовые виды физического воспитания.	Нетрадиционные виды физ. воспитания.	Оздоровительные виды физ. воспитания.	1. Классическое и многокомплектное универсальное физкультурно-спортивное оборудование и инвентарь. 2. Видеотехника. 3. Компьютер.
3. Формирование интереса и потребности в занятиях физ. культурой.	3. Автоматизированные формы контроля.	1. Велоспорт 2. Борьба	3. Футбол		

Различают следующие **типы занятий** физической культурой: учебный, тренировочный, учебно-тренировочный, контрольный; **виды занятий**: по гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, игровое (по волейболу, баскетболу и пр.), комплексное.

3. Анализ занятия физической культурой

3.1. Наличие плана-конспекта, его качество, правильность постановки задач.

Педагогический анализ занятия должен включать анализ данных о полноте и качестве методической разработки плана-конспекта занятия. Оформление конспекта: соответствие установленной форме, правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи упражнений, аккуратность оформления. Наличие в плане-конспекте элементов графики (рисунков упражнений, схем размещений учащихся и др.).

Целесообразность распределения времени на части занятия и виды упражнений основной его части.

Задачи, намеченные на тренировку, и оценка правильности их постановки (конкретность, соответствие программе и рабочему плану на четверть, подготовленности учащихся и условиям ведения занятия). Взаимосвязь задач данной тренировки с задачами предыдущей.

Составляя конспект тренировки, необходимо помнить, что основная задача всей системы тренировок физического воспитания состоит в подготовке всесторонне развитого человека. Для того, чтобы иметь силы учиться интеллектуально, необходимо иметь силы поддерживать себя физически. Эта задача проходит через все занятия. Но есть частные задачи, которые решаются на протяжении ряда тренировок или на отдельных занятиях.

При определении задач тренировки надо всегда иметь в виду, будет ли это продолжение работы над воспитанием тех или иных качеств (двигательных, моральных, волевых) или проверка степени их развития; будет ли это обучение каким-то конкретным знаниям, умениям, навыкам или же их углубление, совершенствование, применение приобретённого в более сложной обстановке.

При определении задач тренировки с использованием игр неправильно говорить о совершенствовании или изучении игр, об их повторении, следует говорить о конкретных действиях, навыках, качествах, на основе которых строятся игровые действия (прыжки, перебежки, попадание в цель, преодоление препятствий, проявление ловкости, коллективных действий и т.п.).

Рекомендуется все задачи занятия делить на 3 группы: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

К **образовательным задачам** надо отнести формирование и совершенствование разнообразных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазании и др., приобретение различных знаний, судейских и инструкторских навыков, то есть всё, что обогащает двигательную деятельность занимающихся и расширяет их кругозор в области специальных знаний.

Примерами постановки образовательных задач могут быть такие, как: ознакомить с техникой плавания способом кроль, продолжить обучение

опорному прыжку согнув ноги через козла, закрепить разученный ранее низкий старт в беге на короткие дистанции, сообщить знания о значении режима и самоконтроля спортсмена.

Воспитательные задачи включают формирование нравственных качеств и навыков поведения в коллективе, также воспитание двигательных качеств – силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости; воспитание воли, смелости, решительности, настойчивости и других волевых качеств.

Примерами воспитательных задач могут служить следующие: обучение согласованным коллективным действиям в игре «Мяч ловцу», воспитание смелости во время спуска с гор на лыжах, бег в усложнённых условиях с целью приучить занимающихся к максимальным волевым усилиям, продолжение воспитания выносливости – прохождение дистанции 1000 м, проверка степени развития качества силы – проведение соревнований на число подтягиваний.

К оздоровительным задачам относятся: улучшение осанки, закаливание организма, развитие органов дыхания и кровообращения – то есть всё, что способствует укреплению здоровья. Оздоровительные задачи могут быть следующими: укрепить мышечные группы, определяющие правильную осанку, провести ряд упражнений для укрепления свода стопы, добиваться во время бега и при выполнении общеразвивающих упражнений глубокого и ритмичного дыхания.

Задач в тренировке может быть несколько. Число их зависит от подготовленности группы и направленности занятий.

3.2. Организационные моменты тренировки.

В условиях ограниченного времени, выделяемого на учебные занятия, и учитывая сложность процесса физического воспитания, крайне важно при анализе тренировки отметить своевременность начала и окончания занятия, а также возможные причины задержки с началом занятия, а также причины его преждевременного окончания.

Просматривая тренировку и готовясь к её разбору и оценке, необходимо обратить внимание на условия проведения тренировки (наличие и санитарно-гигиеническое состояние физкультурно-спортивной базы, проветривание помещения, обеспечение безопасности занятия), подготовку инвентаря; оборудования, мест занятий, умение тренера создавать рабочую обстановку: состояние дисциплины, отношение занимающихся к занятию, наличие у них спортивной формы.

При организации процесса физического воспитания важно руководствоваться **основными дидактическими принципами**: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности чередования труда и отдыха. Показ и объяснение – неперенные составляющие принципов наглядности и прочности. Для сочетания показа и объяснения упражнения тренеру

целесообразно привлекать учащихся, хорошо владеющих техникой демонстрируемого действия.

В дополнение к непосредственному показу упражнения демонстрация плакатов, кинограмм, диапозитивов, диаграмм и рисунков помогает лучше объяснить технику движения или исправить ошибки путём воздействия не только на зрение, но и на другие анализаторы.

В процессе подготовки учебно-тренировочного занятия и его проведения педагог должен сделать всё необходимое для предупреждения травм, несчастных случаев и для оказания помощи занимающимся.

Разумное использование страховки и оказание необходимой помощи ускоряют овладение навыками, но излишняя опека может стать тормозом в процессе обучения. Злоупотребление страховкой, привычка занимающихся к помощи не способствуют воспитанию волевых качеств.

3.3. Соответствие упражнений поставленным задачам. Правильность их расположения.

После определения задач тренировки подбирают средства для его основной части и располагают их в нужной последовательности. Затем разрабатываются 1-я и 3-я части занятия, выполняющие по преимуществу вспомогательную функцию.

Соответствие намеченных средств задачам данного занятия. Использование наглядных пособий и ТСО.

Степень соответствия программному материалу. Достаточность учёта опыта занимающихся при определении очередных заданий. Обеспечение связи нового материала с пройденным на предыдущих занятиях. Практическая реализация в этих целях принципа доступности и индивидуализации, а также таких специфических принципов физического воспитания, как принцип непрерывности и постепенного нарастания развивающе-тренирующих воздействий.

Для решения задач по развитию силы тренеру надо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, быть внимательным к дозированию нагрузок, их регулированию в зависимости от уровня подготовленности детей.

Решать задачи по развитию выносливости (как и других качеств) надо на каждом занятии, так как она имеет первостепенное значение для работоспособности организма.

Наиболее полезное и мобильное средство для выработки выносливости - бег с различной скоростью и продолжительностью.

Один из важных вопросов организации занятий в её основной части - определение последовательности и выполнения различных по характеру упражнений.

Если основной задачей занятия является развитие силы, быстроты и гибкости, то упражнения для их развития следует выполнять непосредственно после разминки, когда занимающиеся ещё не утомлены;

если цель занятия – развитие выносливости, то после разминки следует применять упражнения вначале для развития анаэробных функций (скоростной выносливости), а затем аэробных (общей выносливости).

3.4. Использование разнообразных методов и приёмов в обучении и организации учащихся

При анализе занятия важно оценить умение тренера выбирать нужные методы с учётом решения намеченных задач, особенностей учебного материала, условий проведения занятий, этапа обучения, подготовленности обучающихся, их возраста и пола. Связь обучения и воспитания в каждом конкретном эпизоде и на тренировке в целом.

В процессе физического воспитания используют словесный метод, демонстрационный метод (метод наглядного восприятия), метод целостного обучения, метод расчленённого обучения, игровой и соревновательный методы. Применяют различные приёмы организации занимающихся: фронтальный, групповой и индивидуальных заданий.

Фронтальным методом предусматривается выполнение упражнений одновременно всеми занимающимися под непосредственным руководством педагога, **групповой метод** имеет в виду разбивку группы на отделения, подгруппы, когда обучением руководят вторые преподаватели, инструкторы под общим контролем ведущего преподавателя; при методе **индивидуальных заданий** каждый занимающийся получает от педагога задание и самостоятельно выполняет его.

В практической работе указанные методы и приёмы могут применяться в самом различном сочетании в зависимости от состава занимающихся, характера изучаемого материала и других условий.

3.5. Распределение физической нагрузки в тренировке. Методы дозировки упражнений

Как правило, нагрузка в тренировке должна увеличиваться в начале занятия, достигать своего максимума в основной части и снижаться к окончанию занятия. Вариантов распределения нагрузки в тренировке может быть много. Для занятий с начинающими характерно постепенное её нарастание, непродолжительное сохранение на высоком уровне и спад к концу занятий. В тренировочных занятиях характерно резкое повышение нагрузки и более продолжительное её удерживание на максимальном уровне.

В практике проведения занятий физическими упражнениями педагог пользуется следующими приёмами дозировки нагрузки:

- изменяет число повторений упражнений;
- усложняет или облегчает условия и исходные положения;
- увеличивает или уменьшает длительность упражнений;

- ускоряет или замедляет темп упражнений.

Хорошо зная реакцию организма на физические упражнения, педагог может заранее распределять характер нагрузки на тренировке.

Тренер должен быть знаком с техникой правильного выполнения упражнений по всем видам физической подготовки, предлагаемыми обучающимся; чётко представлять, какие существенные или мелкие ошибки могут при этом иметь место.

Во всех случаях ошибочного выполнения действия необходимо в первую очередь вскрыть конкретные причины и устранить именно их прежде всего (а не поверхностно подмеченные части следствия).

3.6. Оценка плотности проведения тренировки

Нужно всегда стремиться наиболее рационально использовать каждую минуту в учебной работе. Поэтому одним из важнейших показателей продуктивности тренировки является её плотность – отношение рационально использованного времени (время, затраченное на объяснение, осмысливание, выполнение упражнения, наблюдение за действиями товарищей и отдых, необходимый для восстановления энергии) ко всему времени, отведённому на тренировку. Это отношение выражается в процентах.

Кроме общей плотности следует различать ещё моторную плотность, то есть процент времени, потраченного только на двигательную деятельность.

При разработке конспекта педагог всегда должен предусматривать мероприятия, направленные на повышение плотности тренировки, и отражать их в организационно-методических указаниях. Записи могут быть такими: «для повышения плотности занятия сочетать показ с объяснениями», «при подготовке снарядов дать задание «кто быстрее?», «в период ожидания очереди дать упражнения на дополнительных снарядах» и т.п.

Добиваться высокой плотности тренировки педагогу помогает:

- своевременность начала занятий;
- наличие в достаточном количестве инвентаря, оборудования и предварительная его подготовка;
- использование фронтального и поточного методов в проведении упражнений;
- разбивка занимающихся на подгруппы;
- использование снарядов и приспособлений для одновременного выполнения упражнений большими группами занимающихся;
- краткость объяснений и сочетание их, где это целесообразно, с выполнением упражнений.

Для определения плотности занятий проводят хронометраж: при помощи секундомера всю тренировку раскладывают по минутам с учётом различных видов, как продуктивной деятельности, так и педагогически не оправданной.

Если занимающиеся выполняют упражнения поочередно, надо вести наблюдение за одним и тем же занимающимся. При фронтальном методе следует регистрировать время действия группы. По данным хронометража можно сделать заключение о качестве проведённой тренировки с точки зрения её плотности и дать рекомендации по устранению недостатков.

3.7. Поведение, культура речи, внешний вид педагога

Характеризуя деятельность тренера на занятии и оценивая его поведение, обычно определяют следующее.

1. Характер предлагаемых заданий, выбор времени их сообщения на тренировке, роль в стимулировании интересов учеников.
2. Обеспечение связи тренировок с самостоятельной деятельностью, инструктивная направленность тренировок.
3. Степень использования наглядности, обеспечение педагогом точности и восприимчивости демонстрируемого упражнения, правильного времени выбора демонстрации.
4. Соблюдение меры в показе движений, сочетание показа с требованиями самоотчёта занимающихся о воспринятом, пути предупреждения слепого копирования показанного.
5. Привитие интереса к наблюдениям, стремление учащихся понять воспринимаемое и разумно использовать в собственной двигательной практике.
6. Умение обеспечивать продуманные переходы от более известного, интересного, более лёгкого и простого к новому, к более сложному, малоэмоциональному, утомительному.
7. Умение вносить в напряжённую работу элементы необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха, регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций.
8. Степень учёта педагогом возрастно-половых различий при определении учебных заданий и нагрузок.
9. Проявление заботы о стимулировании и последовательном развитии индивидуальных особенностей учащихся, их творческой инициативы.
10. Сохранение педагогом руководящей роли в процессе самостоятельных проявлений обучающихся: контроль за их действиями, побуждение к самоконтролю, коррекция самооценок, консультативная помощь, оценка поведения обучающихся, качества самостоятельных действий и их результатов, умелого использования ТСО и тренажёров.
11. Достижения педагога в связи с избранной методической направленностью в развитии любознательности, наблюдательности, мыслительной активности, инициативы, в воспитании познавательных способностей, самостоятельности и чувства ответственности за свои действия, дисциплины, трудолюбия, в формировании познавательных умений, навыков самоконтроля и самооценки.
12. Речевая и двигательная подготовка педагога.

13. Подготовленность к выполнению показываемых движений, приёмов страховки; соответствие костюма и обуви содержанию и условиям проведения занятий, эстетическим и гигиеническим требованиям; продуманность манеры держаться, передвигаться; умение пользоваться жестами, мимикой.
14. Умение контролировать и оценивать работу помощников, обеспечивать сознательное подчинение занимающихся ответственным лицам и своевременную помощь им в затруднительных случаях. Воспитательные достижения педагога в организации деятельности своих помощников.

3.8. Подведение итогов занятий, задание на дом

Итоги занятий подводятся в заключительной части тренировки. Тренер обычно даёт оценку результатов деятельности занимающихся, приводит положительные примеры выполнения основных упражнений, даёт краткую характеристику общих недостатков и рекомендаций по их предупреждению в дальнейшем, напоминает о содержании домашних заданий, при необходимости оставляет отдельных обучающихся для индивидуальных замечаний и советов.

3.9. Решение поставленных задач в тренировке

Выполнение намеченного плана, реализация задач, степень усвоения того, что изучалось на занятии, воспитательное, образовательное и оздоровительное значение данной тренировки. Обоснованность и эффективность изменений, внесённых в запланированное содержание и организацию тренировки. В завершении рекомендуется сделать анализ-заключение по занятию, отметив положительные стороны в работе тренера, просчёты и ошибки. Дать общую оценку проведения тренировки и предложения по улучшению её качества в дальнейшем проведении учебных занятий.

4. Вывод

Физкультура является основой жизнедеятельности ребёнка, она определяет, каким он войдёт во взрослую жизнь и насколько будет к ней подготовлен. Именно от тренеров-преподавателей зависит будущее нашей страны.

У каждого педагога свой уровень современного урока, однако, надо стремиться постоянно совершенствовать отдельные стороны процесса, выходя на более высокий уровень современности – и эти подвижки будут вызывать большое личное удовлетворение, без которого просто не может быть продвижения вперёд.