

3. Kabanov, Yu.N. (2009), “The success of sports activities and functional asymmetry of the brain”, *World of Science, Culture, Education*, No. 3 (15), pp. 194–201.
4. Koryukin, D.A., Kosolapov, O.N. and Sidorov, R.V. (2022), “Functional asymmetry in athletes of different qualifications and persons not involved in sports”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 293–297.
5. Burmistrov, A.D., Chikurov, A.I., Khudik, S.S. and Radaeva, S.V. (2018), “Functional asymmetry of highly qualified skaters”, *Tomsk State University Bulletin*, No. 434, pp. 143–148.
6. Yurov, I.A. and Melnikov, V.M. (2018), “Functional asymmetry as a predictor of sports performance”, *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, No. 1, pp. 263–265.
7. Fox, K.T., Pearson, L.T. and Hicks, K. (2023), “The effect of lower inter-limb asymmetries on athletic performance: A systematic review and meta-analysis”, *Plos one*, Vol. 18, No. 6, available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0286942/> (accessed 1 August 2023).
8. Maloney, S.J. (2019), “The relationship between asymmetry and athletic performance: A critical review”, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, Vol. 33, No. 9, pp. 2579–2593.

Контактная информация: fendel82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.08.2023

УДК 372.879.6

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНО–
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК
СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, Вадим Юрьевич Еремчук, преподаватель, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

В статье рассматриваются методические рекомендации организации проведения вводно-подготовительной части урока физической культуры. Доказано, что отход от использования достаточно стандартных, типовых, постоянно (часто) повторяющихся в каждом уроке, при этом с узким набором однотипных знакомых с первого класса общеразвивающих упражнений воспринимается многими обучающимися как вынужденная необходимость. Предложена и апробирована на практике в образовательных учреждениях локальная технология организации и проведения вводно-подготовительной части уроков физической культуры.

Ключевые слова: вводно-подготовительная часть урока, интерес к занятиям физической культурой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p183-187

**METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS OF THE INTRODUCTORY AND
PREPARATORY PART OF THE PHYSICAL EDUCATION LESSON AS A MEANS
OF INCREASING THE INTEREST OF SCHOOLCHILDREN**

Vladimir Robertovich Kuzekovich, candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Albertovich Rusakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Vadim Yuryevich Eremchuk, teacher, Irkutsk State University

Abstract

The article discusses the methodological recommendations of the organization of the introductory and preparatory part of the physical education lesson. It is proved that the departure from the use of fairly standard, typical, constantly (often) repeated in each lesson, while with a narrow set of the same type of familiar from the first grade, general developmental exercises are perceived by many students as a necessity. A local technology for organizing and conducting the introductory and preparatory part of physical education

lessons has been proposed and tested in practice in educational institutions.

Keywords: introductory and preparatory part of the lesson, interest in physical education.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы достаточно отчётливо обозначилась проблема снижения интереса обучающихся к урокам физической культуры.

Анализируя факторы, ухудшающие эффективность образовательного процесса, можно отметить, что обучающиеся крайне редко устают непосредственно от физических нагрузок на уроке, однако их утомляют монотонность, однообразие, отсутствие познавательного компонента и новизны, предсказуемость содержания уроков, плохая организация занятий, непривлекательное содержание самой физкультурно-спортивной деятельности, и многое другое [1].

Мы отмечаем, что одной из наиболее важных задач, стоящих перед учителем физической культуры, является повышение интереса, и, как следствие, уровня мотивации к занятиям. При рассмотрении вопроса привлекательности различных частей урока, было выявлено, что более 65,8% опрошенных школьников, определило вводно-подготовительную часть как самую скучную и неинтересную [2,4].

Следовательно, можно высказать обоснованное предположение, что, повышая интерес к вводно-подготовительной части урока, мы увеличиваем и уровень интереса к занятиям физической культурой в целом [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для того, чтобы выявить влияние содержания вводно-подготовительной части урока на интерес к занятиям физической культурой, нами был проведен педагогический эксперимент, который прошел на базе экспериментальных площадок пяти общеобразовательных школ г. Иркутска, в котором приняли участие обучающиеся 6-7 классов в возрасте 12-13 лет в количестве 149 человек. Им предлагалось оценить содержание вводно-подготовительной части урока с точки зрения представленных в анкете шести показателей (разнообразие, интерес, эмоциональность, новизна, пропуски уроков, самостоятельность, правила проведения).

Таблица – Опросник значимости вводно-подготовительной части урока физической культуры

№	Высказывание	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
		2	3	4	5
1	На уроках ФК большое разнообразие новых упражнений				
2	Мне стало более интересно на уроках ФК				
3	Уроки ФК стали эмоциональней				
4	Я стал меньше пропускать уроки ФК				
5	Я могу самостоятельно провести разминку на уроках ФК				
6	Я знаю основные правила проведения разминки				

На основе анализа содержания вводно-подготовительных частей уроков, проводимых квалифицированными учителями, а также на основе собственного многолетнего опыта педагогической деятельности, мы выделили методические приёмы, использование которых, на наш взгляд, позволяет повысить интерес к занятиям физической культуры в целом.

Данные приёмы легли в основу разработанной нами локальной технологии организации и проведения вводно-подготовительной части и апробированной на уроках разделов «Легкая атлетика» и «Гимнастика с элементами акробатики».

В основе проведения мы опирались на традиционное, организационное обеспечение вводно-подготовительной части любого урока, которое сводится к общеизвестным и достаточно часто используемым условиям, включающим учёт особенностей проведения

(место проведения, материальная база, наличие инвентаря и оборудования, сезонность, состав класса, гендерные и психические особенности обучающихся, использование ТСО, выбор способа организации и т. д.).

При составлении комплексов упражнений для подготовительной части мы исходили из того, что их чередование зависит от задач урока, количества обучающихся, пола, возраста и уровня физической и психической подготовленности занимающихся, места урока в расписании, уровня мотивации обучающихся.

Число упражнений в предлагаемых нами комплексах, и число повторений обычно не превышало десять, что достаточно удобно для восприятия и запоминания обучающимися.

Как правило, после построения мы рекомендуем использовать игровые упражнения и подвижные игры и на внимание: «У ребят порядок строгий», «Класс смирно!», «Строевая песня», «Всё наоборот» и многие другие. Например, достаточно показательна игра «Покажи номер!» когда при расчёте по порядку номеров обучающиеся должны были назвать и при этом показать на пальцах свой номер, в более сложном варианте номера всех обучающихся.

Большое значение необходимо придавать упражнениям в беге и ходьбе, которые выступали как средство развития координационных способностей. Ходьба включала в себя как «традиционные упражнения», такие как движение на пятках, на носках, на внешней или внутренней стороне стопы, так и новые незнакомые и непривычные упражнения, например, с поочередным выносом ног вперед, в стороны, назад, в основе выполнения которых лежали такие методические приемы, как ходьба лицом или спиной вперед или назад, правым или левым боком; смена направления движения по сигналу; выполнение по свистку заданного движения, например, поворот на 360 градусов, комбинирование (например, с выносом правой ноги вперед, а левой назад, упражнение, когда одна нога ставится на пятку, а другая на носок и многие другие варианты).

Считаем, что хорошим и эффективным приемом служит сочетание работы рук и ног (например, на каждый шаг руки на пояс, вверх, на пояс, вниз или более сложные сочетания, выполняемые попеременно правой-левой рукой)

Мы предлагаем разнообразить беговые упражнения, например всем известные базовые легкоатлетические беговые упражнения, такие как бег с захлестом голени, можно использовать в обычном варианте (захлест голени строго назад); варианте со скрестным захлестом (левая пятка к правой ягодице, правая к левой); выносом голени наружу; комбинирование всех приведенных движений, сначала назад, затем в стороны, а после наружу; акцентированное выполнение захлеста одной ногой; выполнение упражнения спиной-лицом; с поворотами на 360 градусов, правым-левым боком и т.п.

Интересным, на наш взгляд, является и вариант, когда, например, правой ногой выполняется движение захлест голени, а левой поднимание бедра. Как показала практика, количество подобных вариантов упражнений очень значительно и гарантирует постоянно обеспечиваемое разнообразие.

Если бег выполняется долгое время (раздел «Легкая атлетика»), то целесообразно заранее обозначить дистанцию, использовать принцип наглядности, показывая на пальцах количество преодоленных или оставшихся кругов. Во время бега можно и нужно разнообразить способы бега (как и куда бежать) в колонне по одному или по два, противоходом, змейкой, по спирали, открытой петлей, по диагонали, в встречных колоннах, с изменением направления движения, с ускорениями и т.п.

Интересной формой повышения эмоциональности занятий является использование различных кричалок в процессе бега.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния необходимо использовать различные варианты, «классический», когда упражнение выполнялось после

предварительного показа и объяснения; вариант одновременного показа и объяснения; только по показу; только по объяснению. Желательно, чтобы по мере совершенствования предпочтение отдавалось многосуставным упражнениям.

Все многообразие методических приемов, используемых в ходе эксперимента, составивших основу технологии, можно свести к ряду требований:

- использование различных исходных положений в упражнениях, составляющих основу комплекса: выполнение следующего упражнения начинается из разных исходных положений (стойки, упоры, седы, положения лежа);
- выполнение упражнений в шеренгах в движении или стоя на месте или с продвижением вперед и проговариванием счёта или вида движения (руки вперед, в стороны, вверх и т. п.);
- усложнение или упрощение выполнения упражнений за счёт использования дополнительного инвентаря, отягощений, амортизаторов;
- добавление в состав упражнений однократных или многократных хлопков руками (топот ногами), хлопки руками по туловищу или бёдрам;
- упражнение выполняется с закрытыми глазами или стоя на одной ноге;
- применение упражнений с фиксацией отдельных положений тела;
- включение игровых подражательных упражнений (например, прыгаем как кенгуру);
- выполнение упражнений в различном темпе от медленного до очень быстрого, или с неожиданными паузами;
- показ начала упражнения учителем и его самостоятельное завершение обучающимися;
- выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения (первое движение на треть, второе на половину, третье на всю амплитуду);
- изменение и использование одного и того же упражнения, выполняемого из различных исходных положений;
- смена исходного положения в процессе выполнения упражнения (например, из исходного положения основная стойка на 1 – руки вперёд, 2 – в стороны, 3 – вверх, 4 – вниз, изменение исходного положения на присед и повторение упражнения, изменение на сед – повторение упражнения, изменение на положение лежа на полу – повторение упражнения, и то же, но в обратную сторону);
- упражнения в динамических парах (беговые, силовые, с мячами);
- командные упражнения стоя, сидя, на скамейках (например, 7-8 человек садятся верхом на скамейку, берут друг друга за пояс, после чего под счёт одновременно выполняют наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; сгибание и разгибание ног и т.п.);
- упражнения «перевёртыши» (например, команда руки вверх – выполняется команда руки вниз);
- «безостановочный комплекс», упражнения выполняются непрерывно, при этом конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего;
- выполнение движений, входящих в содержание упражнения в произвольной последовательности, задаваемой учителем);
- упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, скакалки, набивные мячи, и т. д.);
- использование в упражнениях предметов различной формы, цвета, объёма, массы;
- упражнения в самосопротивлении;
- игровые упражнения и подвижные игры.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

После апробации содержания вводно-подготовительной части урока физической культуры на экспериментальных площадках общеобразовательных школ, 87,9% обучающихся принявших участие в эксперименте отметили, что за счет разнообразия и новизны предложенных упражнений уроки стали более интересными, эмоционально насыщенными; количество обучающихся способных самостоятельно провести разминку на достаточном уровне увеличилось на 36,7%, количество пропусков занятий без уважительной причины сократилось на 11,3%.

Значение критерия χ^2 комплексной оценки каждой из трех составляющих (интерес к урокам; способность самостоятельно провести разминку; количество пропусков уроков) составило соответственно 4,497; 4,011; 3,995. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.05$ составляет 3.84. Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.05$.

Вопросы повышения качества и привлекательности урока физической культуры, его вводно-подготовительной части, как правило, решаются комплексно. Сюда входят и создание ситуации успеха, демонстрация индивидуальных достижений, придание физкультурно-спортивной деятельности личностной значимости, повышение эмоционального фона и многое другое.

Использование разнообразных методических приёмов, интересное и нестандартное наполнение содержания вводно-подготовительной части урока выступает как эффективное средство не только повышения мотивации к занятиям физической культурой, но и увеличения уровня физкультурного образования обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гучетль И.Н., Проблемы преподавания физической культуры в современной школе / И.Н. Гучетль, Т.В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2023. – Т. 15, № 1. – С. 61–69.
2. Русаков А.А. Игровые технологии как средство повышения интереса к занятиям физической культурой в старших классах / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 395–398.
3. Русаков А.А. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / А.А. Русаков., В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 416–420.
4. Русаков А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. – 2018. – № 3 (40). – С. 119–125.

REFERENCES

1. Guchetl, I.N. and Marchenko, T.V. (2023), “Problems of teaching physical culture in a modern school”, *Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta*, Vol. 15, No. 1., pp. 61–69.
2. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2021), “Gaming technologies as a means of increasing interest in physical education in high school”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 395–398.
3. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2022), “New types of physical culture and sports activity as a means of increasing motivation to engage in physical culture”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 416–420.
4. Rusakov, A.A. and Kuleshova, O.V. (2018), “Monitoring and evaluation of performance in physical education in high school secondary schools”, *Pedagogical image*, No. 3 (40), pp. 119–125.

Контактная информация: irkrusakov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2023