

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Главной целью образования является всестороннее развитие личности обучающегося, раскрытие его талантов, способности к самообучению и коллективной работе, формирование нравственных и культурных качеств.

Перед педагогом образовательного учреждения стоит задача не только дать конкретные знания обучающимся, но и вызвать у них желание и интерес к учению, научить учиться. Залог успешного обучения — активная работа обучающихся на занятии. Чем сильнее интерес к изучаемому предмету у обучающихся, тем выше познавательная активность. Здесь нельзя полагаться только на содержание изучаемого материала, важны и методы, с помощью которых обучающиеся вовлекаются в процесс познания [1].

Одним из таких методов обучения на уроке «Физическая культура и здоровье» является применение активных методов. При изучении курса «Физическая культура и здоровье» содержит теоретический материал необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Обучающиеся, получая определенные знания, должны уметь применять их на практике. Применение активных методов на уроках «Физическая культура и здоровье» стимулируют учебно-познавательную деятельность обучающихся, что позволяет применять приобретенные знания на практике, нестандартно мыслить и уметь решать проблемные ситуации [2].

Актуальность данной работы заключается в том, что в настоящее время в обществе происходит стремительные изменения, которые требуют от человека умения быстро приспосабливаться к новой окружающей обстановке, находить решения из возникшей проблемы, уметь спокойно действовать в ситуациях вызывающие неопределенность, уметь налаживать контакт с людьми. Результатом освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должно являться готовность к продуманному, осознанному, самостоятельному, ответственному действию в повседневной жизни [3]. Интерес у обучающихся повышается к предмету, если есть тесная связь с личным опытом, даются ситуативные задания, в которых следует творчески применить полученные знания и умения, поэтому применение активных методов обучения на уроках будет наиболее эффективно и целесообразно.

Основная часть. *Анкетирование* — это метод исследования и первичного сбора информации у отдельного человека или группы людей, объединённых по определённому признаку. В основе этого способа — проведение опроса, раздача анкет с разными вопросами, касающимися личного мнения, событий, предпочтений и других возможных фактов. Простыми словами это опрос, который выполняется отвечающим человеком письменно или устно.

Нередко понятие «анкетирование» и «тестирование» приравниваются друг другу. Но суть и цель этих методов не одинаковы. Если тестирование используется для выявления уровня знаний, интеллекта или других умений и навыков, то анкетирование — это лишь метод сбора информации.

Выбор разновидности метода во многом зависит от поставленных перед таким исследованием задач. По количеству опрашиваемых и подходу к классификации можно выделить два вида анкетирования:

- индивидуальное, когда работа идет только с одним респондентом;
- групповое, когда в исследовании принимает участие много человек.

Также в зависимости от присутствия личного контакта с опрашиваемым, можно выделить несколько типов:

- очное, когда опрашиваемый и интервьюер встречаются лично (в этом случае можно задавать уточняющие вопросы);
- заочное, когда интервьюер и опрашиваемый не встречаются лично.

Также можно выделить несколько других видов анкетирования:

– *Раздаточное.* В этом случае анкеты печатаются на листах бумаги и раздаются респондентам. Они отвечают на вопросы в течение определённого времени, а затем сдают результаты. В этом случае анкеты иногда не возвращаются обратно люди их могут потерять либо не захотеть заполнять. А обрабатывать их результаты сложнее, чем автоматизированные типы.

– *Анкетирование онлайн.* Это один из самых простых и удобных способов проведения опросов. Люди получают список вопросов и в свободном режиме их заполняют. Вы можете проводить такое анкетирование с большим количеством участников, выставлять его на тематических сайтах либо в соцсетях и мессенджерах. Причём легко охватить людей, живущих в разных городах. В некоторых случаях увеличить количество заполненных анкет можно с помощью финансового поощрения либо другого мотивирующего момента.

Именно онлайн-анкетирование сегодня является одним из самых популярных видов. Оно доступное и простое, может охватить разных людей или точно попасть в целевую аудиторию.

Таким образом, исходя из выше перечисленного мы проводили исследовательскую работу по применению активных методов обучения на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» 2022 / 2023 учебном году на базе методического объединения учителей физического воспитания г. Барановичи. Респондентами выступили педагоги физической культуры и здоровья.

Цель: изучить какие методы наиболее активно используются на уроках физической культуры и здоровья.

Оборудование: анонимная анкета.

Для того, чтобы выяснить как часто педагоги на уроках физической культуры и здоровья используют активные методы обучения, нами было проведено анонимное анкетирование.

В данном анкетировании приняли участие 25 педагогов физической культуры и здоровья.

Респондентам дана таблица с перечисленными активными методами обучения и задан был вопрос: «Как часто при проведении уроков физической культуры и здоровья Вы используете активные методы обучения?» (Таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты анкетирования учителей по использованию активных методов обучения на уроках физической культуры и здоровья

Название активного метода обучения	Использую		
	Часто	Иногда	Никогда
Проблемный метод обучения	20 %	67 %	20 %
«Мозговой штурм»	7 %	7 %	86 %
Дискуссия	47 %	33 %	20 %
Деловая игра	60 %	30 %	10 %
«Кейс-технология»	80 %	13 %	7 %
Игровой метод обучения	86 %	14 %	0 %

Существует много интересных активных методов обучения, но педагоги физической культуры и здоровья недостаточно используют в учебно-воспитательном процессе активные методы по причине, что это большой трудоёмкий процесс с большими затратами времени на подготовку урока.

При разработке урока с применением активных методов обучения основные затраты времени уходят на выбор и продумывание содержания того или иного метода.

Исходя из данной таблицы, мы видим, что на уроке физической культуры и здоровья, часто используют игровой метод, «Кейс-технология» и деловую игру.

Высокий процент в отсутствии использовании в учебной практике следующих методов: «Мозговой штурм», «Дискуссия».

Респондентам, которые выбрали ответ «иногда» и «никогда» в применении активных методов обучения на уроках физической культуры и здоровья, был задан еще один вопрос: «С чем это связано?»

Обобщив полученные ответы, выделили следующую причину:

1. Считают, что данный метод обучения не эффективен
2. Трудоёмкий метод при подготовке к уроку.

Заключение. Чтобы обучение проходило эффективно, интересно и увлекательно, педагог должен использовать такие методы обучения, которые способствуют не только к получению знаний, но и направлены на практическую деятельность обучающегося. Одним из таких методов являются активные методы обучения.

Активные методы обучения ориентируют обучающихся на самостоятельное добывание знаний, обучающийся учится работать с большим потоком информации, активизируют познавательную и творческую деятельность при решении поставленных на уроке задач, то есть активные методы обучения характеризуются высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс [4].

Классификация активных методов обучения достаточно разнообразна и обладает своими специфическими особенностями. Педагог сам решает какую ему классификацию выбрать в зависимости от поставленной цели и задачи урока. Педагог может использовать активные методы обучения на протяжении всего учебного курса, тем самым погрузив обучающихся в занимательный, продуктивный урок.

Список цитируемых источников

1. Бурняшева, Л. А. Активные и интерактивные методы обучения в образовательном процессе высшей школы : метод. пособие / Л. А. Бурняшева. — М. : КноРус, 2016. — 219 с.
2. Воронкова, О. Б. Информационные технологии в образовании. Интерактивные методы / О. Б. Воронкова. — М. : Феникс, 2018. — 598 с.
3. Галимова, Е. Я. Использование интерактивных форм обучения в изучении курса «Организационное проектирование» : науч. доклад / Е. Я. Галимова. — М. : Машиностроение, 2018. — 276 с.

4. Генике, Е. А. Активные методы обучения. Новый подход / Е. А. Генике. — М. : Национальный книжный центр, 2015. — 832 с.
5. Головин, Ю. А. Инновационные методы обучения студентов университета в институте Масс Медиа / Ю. А. Головин, О. Е. Коханая // Материалы учебно-методической конференции — М., 2018. — 625 с.

УДК 796.42

О. В. Шило, А. И. Берташ, Д. А. Броздов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Введение. Занятия лёгкой атлетикой способствуют гармоничному развитию организма и основная задача учителя физической культуры и здоровья создать фундамент общей физической подготовки для дальнейшего развития тех или иных качеств, например, выносливости.

Выносливость — это наиболее важное физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности не только при физической деятельности, но и при любом виде умственной. Повышение уровня выносливости учащихся наиболее актуально в школьном физическом воспитании. Данное высказывание подтверждается длительностью и степенью статического напряжения организма школьников при учёбе, подготовке домашнего задания и другой статической нагрузке, предъявляемой к двигательному аппарату и функциональным системам.

Актуальность данной работы заключается в том, что мы фокусируем внимание именно на общедоступных упражнениях лёгкой атлетики как средства физического воспитания и гармоничного развития учащихся.

Основная часть. Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности — одно из важнейших качеств двигательной функции организма. Развивается позже других качеств, сенситивный период приходится на возраст 14—20 лет, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. Важно помнить, что для достижения результатов в развитии выносливости, необходима регулярная тренировка и правильный подход к питанию и отдыху. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и консультироваться с тренером или специалистом в области физической подготовки.

Все физические способности, выражающие качество выносливости, имеют единый измеритель — предельное время работы до начала снижения её мощности. В силу этого данные способности определяются как выносливость к работе в соответствующих зонах нагрузки: в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной [1]:

– Выносливость в максимальной зоне нагрузок во многом обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15—20 сек. Наиболее интенсивно данная выносливость развивается в среднем школьном возрасте (14—16 лет — у мальчиков и 13—14 лет — у девочек).

– Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Максимальная продолжительность работы, без снижения мощности 2.5—3 мин. Сенситивный период 10—11 лет и 15—17 лет — у мальчиков и 9—10 лет и 13—14 лет — у девочек. Основными средствами развития выносливости в данной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера (бег, метания).

– Выносливость в зоне больших нагрузок характеризуется максимальными возможностями механизмов аэробного обеспечения, следовательно, максимальными возможностями систем дыхания и кровообращения. Продолжительность работы в среднем от 3 до 7—10 мин. Сенситивный период у мальчиков от 8 до 11 лет и от 15 до 17 лет — у девочек и от 9 до 12 лет и от 13 до 14 лет — у юношей. Средствами являются циклические упражнения, по своему воздействию они должны вызывать значительное повышение ЧСС и лёгочной вентиляции.

Выносливость в умеренной зоне нагрузок характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами с незначительной активизацией анаэробных с нагрузкой, не превышающей 60 % от максимальной. Продолжительность работы от 10—15 мин до 1.5 часа и более. Данная способность эффективно развивается на протяжении всего школьного возраста. Основными средствами являются продолжительные циклические упражнения. Данная мощность работы вызывает активизацию ЧСС в диапазоне от 130—140 до 160—170 уд. / мин.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения [2].