

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов
Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников
образования

ИТОГОВАЯ РАБОТА

по программе инвариантного блока ИОЧ

«Основные направления региональной образовательной политики
в контексте модернизации российского образования»

по теме

**«Применение тренажеров на уроках физической культуры, как
необходимое условие повышения физических способностей учащихся».**

Время обучения: 1 сессия: 06 апреля – 10 апреля 2015г.

2 сессия: 20 апреля – 24 апреля 2015г.

Работу выполнил:
Майоров Николай Александрович
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ
муниципального района Клявлинский
Самарской области

САМАРА
2015

Оглавление.

I. Вводная часть

1. Актуальность (проблемы и противоречия).
2. Цель и задачи.
3. Ожидаемые результаты.

II. Основная часть

1. Теоретическое описание модели.
2. Описание опыта работы.
3. Контрольно-оценочный блок
4. Условия.

III. Заключение

1. Выводы.

IV. Литература.

Вводная часть.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы. Взаимосвязь здоровья детей младшего школьного возраста с физической активностью определяет поиск оптимальных вариантов повышения биологической надежности, что в настоящее время можно рассматривать как социальный заказ общества. Вполне закономерно в связи с этим и возрастает интерес к сущности здоровья не только медиков, но и всего населения. Поэтому возрастает и потребность в определении, оценке уровня здоровья. В настоящее время дети младшего школьного возраста с каждым годом становятся энергичнее, требуют рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности становится физическое воспитание. Физическая культура и спорт являются мощным фактором воздействия на физическое и духовное развитие человека.

Противоречия:

Более 25 лет я работаю над развитием мышечной силы рук и мышц плеча у учащихся, так как это является важнейшим фактором жизнеобеспечения организма. Эти качественные параметры организма влияют на нормальное

функционирование сердца, улучшение газообмена в легких, способствуют усилению большого и малого круга кровообращения

Физические упражнения на подтягивание способствуют развитию мышечной силы и оказывают эффективное воздействие на морфно-функциональную структуру ребенка и его психическое развитие. В учебной программе много внимания уделяется подтягиванию на высокой перекладине. Нормативы для мальчиков (юношей) по подтягиванию включены в программу со 2 класса. По сравнению с предшествующими программами, нормативы повышены, так как подтягивание имеет большое прикладное значение. Развитие силы мышц плечевого пояса помогает юношам справляться с физическими нагрузками при службе в рядах Российской Армии, а позднее – в трудовой деятельности на производстве. Для эффективного выполнения данных упражнений требуется специальное оборудование: снаряды, тренажеры. Предлагаемое школам оборудование должно позволить добиться высоких результатов, выполнения физических упражнений по подтягиванию.

Выявление проблемы

Я столкнулся с проблемой: на моих уроках физической культуры учащиеся не выполняют учебные нормативы по подтягиванию из-за слабой мышечной силы рук и мышц плеча и из-за низкой общей моторной плотности урока в связи с использованием предлагаемого школам оборудования (перекладина).

Проблема: влияние новых видов тренажеров на повышение моторной плотности урока физической культуры.

Цель :

Создать и апробировать специальные тренажеры для упражнений по развитию мышечной силы рук и мышц плеча.

Задачи:

- Применять специальные дополнительные тренажеры, которые позволят увеличить моторную плотность урока и повысить результативность выполнения силовых упражнений.
- Подобрать комплекс физических упражнений для детей школьного возраста;
- Найти и применить новые технологии, направленные на повышение моторной плотности урока физической культуры.

Ожидаемые результаты:

Данная система работы будет способствовать повышению результативности физических упражнений, являющихся увеличением моторной плотности урока. На моторную плотность урока во многом влияют использования снарядов и тренажеров. При этом результативность должна увеличиться в несколько раз.

Основная часть.

По моим наблюдениям мы, учителя физической культуры недостаточно уделяем внимание развитию мышечной силы рук и мышц плеча.

Основным упражнением для данного вида деятельности является подтягивание. Подтягивание на перекладине в своей работе широко использую для контроля и развития мышечной силы и прежде всего – силы рук. Норматив в подтягивании на перекладине присутствует в школьных программах по физическому воспитанию.

Опыт работы с учащимися свидетельствует, что многие учащиеся не выполняют норматив в подтягивании на перекладине. Некоторые из них не могут подтянуться даже один раз, и такое положение повторяется из года в год, до окончания школы. Неумение подтягиваться на перекладине травмирует

психику учащихся, вырабатывает в них комплекс неполноценности, угнетает интерес к занятиям физической культурой.

Основная нагрузка в подтягивании приходится на мышцы плеча – бицепсы и мышечную силу рук. Их силу и выносливость следует совершенствовать в первую очередь.

Описание опыта работы.

Работа осуществлялась в течение 3 лет (2012-2015гг.).

3. Контрольно-оценочный блок.

Мониторинг выполнения нормативов учащимися

к концу 6 класса.

№ п/п	Ф.И.О.	Результаты		Результаты	
		начало	конец	+ положительная - отрицательная динамика	в процент- ном отношении
1	Акимов Антон	7	9	2	28%
2	Акимов Максим	8	9	1	12%
3	Бажанов Артем	6	8	2	33%
4	Волков Юрий	8	10	2	25%
5	Захаров Александр	7	8	1	14%
6	Краснов Дима	6	8	2	33%
7	Сидоров Андрей	7	9	2	28%
8	Быков Андрей	6	8	2	33%

9	Бажанова Юлия	13	14	1	7%
10	Захарова Светлана	14	14	0	-
11	Коновалова Марина	13	14	1	7%
12	Полозникова Н.	12	15	3	25%
13	Захарова Ирина	14	17	3	21%

Выводы:

1. 60% детей не выполняли нормативов на начало учебного года, подтягиваясь от 9 до 10 раз мальчики, от 14 до 17 раз- девочки;
2. в среднем по классу на конец учебного года результативность по подтягиванию повысилась только на 20,6%.

Данный результат не решает проблему выполнения учебных нормативов.

Таким образом, применяемые мною традиционные методы и технологии на уроках не дали ожидаемого результата.

Одним из важных факторов, способствующих результативности физических упражнений, является увеличение моторной плотности урока. На моторную плотность урока во многом влияют использования снарядов и тренажеров.

***Протокол определения моторной плотности урока
с использованием традиционного оборудования***

Класс - 6.

Учитель: Майоров Николай Александрович

Хронометрист: Захарова Антонина Стефановна.

Моторная плотность урока определяется по формуле:
 суммарное время, затраченное на выполнение двигательных действий, делится
 на время, отведенное на урок (45 мин) и умножается на 100.

№ п/п	Виды деятельности	Время окончания деятельно сти	Наблюдение и слушания объяснения (секунды)		Выполнение двигательных действий		Отдых и пауза	
			+	-	+	-	+	-
Вводная часть	Построение, рапорт,	00	60		30	30		
	задачи урока,	2,00	25	15	15	10		
	ходьба,	2,55	85					
	ОРУ на месте,	5,35	30	25	30	35		
	ОРУ в движ.	6,35		30	30			
1	Обучение подъему завесом вне:	11.05						
	а) из упора на низкой перекладине, перемах ноги вне; опускание в вис завесом.	14,35						3,30
	б) то же и подъем завесом из размаха с помощью	18,05	20	20	2.30	2.40	1.10	3,05
	в) из размахивания на перекладине махом вперед. перемах в вис завесом вне	26.45	20		1.10	2.45	3.05	
г) то же и подъем	32.00	30	20	40	0.40	2.40	160	

	завесом с помощью		20		1.40	1.40		240
2	Совершенствование упражнения из виса на подколенках через стойку на руках. Опускание в упор присед	37.25	20	20	2.25	3.10	15	5
Заключительная часть	Ходьба на восстановление дыхания, Построение, Подведение итога урока, сообщение домашнего задания	42,00						

Итого

45 мин

16 мин 12мин

Вывод: Из протокола видно, что на выполнение двигательных действий ученик 6 класса затратил 16 мин. Моторная плотность урока - 35%.

По формуле: $16 : 45 * 100 = 35$

12 мин урока - это время простоя при выполнении упражнений из-за малой пропускной способности имеющихся тренажеров и их эффективности.

2. Описание опыта работы :описание оборудования

Переключатель. Конструкция переключателя проста. Из металлических угольников изготовил две боковины в форме прямоугольного треугольника. Эти треугольные боковины соединяются между собой металлической трубой длиной 80 см. На треугольных боковинах привариваются крепежи для крепления к лестнице (чертеж прилагается).

Доска. Должна быть гладкой, без сучков, длиной не менее 2 метров и шириной 30 см.

Валики изготавливаются из древесины на токарном станке в школьной мастерской. Мои тренажеры соответствуют гигиеническим, а также педагогическим требованиям:

- каждый снаряд своим размером, весом, устройством соответствует возрастным особенностям занимающихся;
- обладает большой пропускной способностью;
- отличается простой доступностью изготовления, прочностью, возможностью быстрой установки и разборки. (Чертежи прилагаются).

В начале 2012 года были проведены исследования с учащимися 6 класса по апробации изготовленных тренажеров.

Для прохождения темы «Подтягивание» учащиеся 6 класса разделены по 6 человек.

I – контрольная группа без использования дополнительных снарядов,

II – экспериментальная группа с использованием дополнительных снарядов.

Каждая группа выполняла определенный комплекс упражнений для развития мышц плечевого сустава и мышечной силы рук,

- перемещение с помощью рук по гимнастической доске лежа на животе, при угле наклона доски 10%,

-лежа на животе на наклонно установленной гимнастической доске (45-60%), лазание с помощью рук и ног при постепенном увеличении угла наклона,

-лежа на животе на наклонно установленной гимнастической доске, хват руками за края доски, перемещение вверх подтягиванием при постепенном увеличении угла наклона.

-Лежа на гимнастической доске на спине, хват руками за перекладину. Перехватывая перекладину левой и правой рукой, переход в вис стоя.

К концу учебного года провел контрольную сдачу нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов учащимися 6 класса по подтягиванию (контрольная группа)

1 группа

<i>№ п/п</i>	<i>Ф.И.О.</i>	<i>Результаты (кол-во раз)</i>		<i>Прибавление (кол-во раз) в процентном отношении</i>	
		<i>начало</i>	<i>конец</i>		
1	Акимов Антон	7	9	2	28%
2	Акимов Максим	8	10	2	25%
3	Бажанов Артем	6	8	2	33%
4	Волков Юрий	8	11	3	37,5%
5	Захарова Светл,	7	10	3	42,8%
6	Коновалова Марина	6	8	2	33%

В среднем по группе результативность повысилась на 33,2%

Мониторинг выполнения нормативов учащимися

(экспериментальная группа)

2 группа

№ п/п	Ф.И.О.	Результаты (кол-во раз)		Прибавление (кол-во раз) в процентном отношении	
		начало	конец		
1	Захаров Александр	7	12	5	71%
2	Краснов Дима	8	13	6	75%
3	Сидоров Андрей	6	13	7	116%
4	Быков Андрей	8	14	6	75%
5	Бажанова Оля	7	15	8	114%
6	Захарова Ирина.	6	12	6	100%

Вывод: В контрольной группе, где использовались только традиционные снаряды, результативность по подтягиванию составила 33,2%, а в экспериментальной группе, где применялись дополнительно снаряды, изготовленные мною для увеличения мышечной силы рук и плеча, составила 91,8%. Результативность увеличилась в 3 раза.

Повысилась и моторная плотность урока, об этом свидетельствуют результаты мониторинга.

Протокол № 2. Определение моторной (двигательной) плотности урока с использованием дополнительных нестандартных тренажеров в виде навесных перекладин.

1. Класс - 6
2. Задачи урока: - обучить подъему завесом вне на низкой навесной перекладине;
- совершенствовать подъем из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев.

3. Учитель: Майоров Н.А.

3. Ученик: Сидоров А.

4. Хронометрист: Захарова А.С.

	Виды деятельности	Время окончания той или иной деятельности	Время на наблюдение и объяснение		Выполнение двигательных действий		Отдых и пауза	
			+	-	+	-	+	-
Вводная часть	Построение	00	30 сек		10 сек			
	Рапорт	40 с	30 сек		15сек			
	Задачи урока	1, 25	1мин	20с				
	Ходьба и бег	2, 45			2мин	1м	30с	
	Общеразвивающие упражнения (на месте)	4,45 8. 40	30 сек	20с	2мин 2мин			
	Общеразвивающие упражнения (в движении)	10,40			2мин	1мин		

Основная часть	1. Обучение подъему завесом вне: ■ из упора на низкой перекладине, перемах ноги вне; опускание в вис завесом;	13,40	40 сек		3мин		30сек	
	■ то же и подъем завесом из размахивания с помощью;	17,20	40сек	10мин	6мин	2мин	1мин	20сек
	■ из размахивания на перекладине махом вперед, перемах в вис завесом вне.	25,00	20сек	10мин	2мин			
	г) то же и подъем с ПОМОЩЬЮ	20, 30			5мин			

	2. Совершенствование технологии выполнения упражнения из положения виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упор присев;	33,30			5мин		10сек	
	а) опускание в упор присев из стойки на руках у стенки;	38,20			2мин		10сек	
	б) вис на подколенках;	40, 20			2мин			
	в) то же с отпусанием рук;	41, 00			2мин			
	в) выполнение упражнения в целом с помощью.	42,00			2мин			
		43,00						
Заключит. часть	Построение, подведение итога урока, сообщение домашнего задания	45						

32мин.

ИТОГО:

Каждый ученик на выполнение действий затратил 32 минуты суммарного общего времени. По формуле определения моторной плотности урока получаем результат:

$$32 \text{ мин.} : 45 \text{ мин} \times 100 = 71\%$$

Итог: В экспериментальной группе плотность урока в 2 раза выше, чем в контрольной группе. Чем больше на уроке используются дополнительные тренажеры, тем интенсивнее урок и высокая пропускная способность.

Данный эксперимент продолжился с этими учащимися и в 7 классе и в 8. *Результат:* все дети перевыполнили норматив по подтягиванию.

4.Условия.

Кадровые условия. Осуществляется непрерывное профессиональное развитие учителей (курсы повышения квалификации), работают школьные МО учителей-предметников.

Материально-технические условия. На сегодняшний день хотя и школа оснащена разнообразными техническими средствами обучения, но этого недостаточно для эффективной работы. В недостаточном количестве имеется учебное оборудование: тренажеры и т.п.

Заключение.

За счет использования на учебных занятиях дополнительного оборудования собственной конструкции и рационального в спортивном зале удается поддерживать высокую общую плотность урока и достигать 70-80% моторной плотности на отдельных занятиях по разделу « Гимнастика».

Учащиеся полностью овладевают учебной программой, четко и красиво выполняют строевые упражнения, технически верно владеют основным комплексом двигательных навыков и умений по отдельным видам учебной программы и приобретают необходимую физическую подготовку ,успешно выполняют нормативного комплекса урока.

Результативность уроков физической культуры:

- сформированы у учащихся двигательные навыки и умения, повышена техническая подготовка;
- у 100% учащихся укреплено здоровье;
- 100% учащихся сдали учебные нормативы.

Все снаряды, изготовленные мной, прошли испытания и санитарно – гигиеническую экспертизу.

Созданная экспертная комиссия в составе:

1. Захаровой А.С. – завуча Усаклинского филиала МОУ Черноключевской СОШ

2. Майорова Н.А. – учителя физической культуры;

3. Михайлова Ю.В. – ведущего специалиста по физической культуре и спорту Клявлинского района;

4. Нарушевой О.Н. – врача центра санэпиднадзора дала положительную оценку и пришла к выводу:

- каждый снаряд своим размером, весом, устройством соответствует возрастным особенностям занимающихся, отвечает санитарно – гигиеническим требованиям.

- Обладает большой пропускной способностью.

- Отличается простотой, доступностью изготовления, прочностью, возможностью быстрой установки и разборки.

Литература.

- 1 Г.И. Кулик, Н.Н. Сергеенко «Школа здорового человека». – 2010г.
- 2 В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» - 2009г.
- 3 О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа» - 2009г.
- 4 М.А. Рунова «Движение день за днем» - 2011г.
- 5 Я.С.Вайнбаум «Дозирование физических нагрузок школьников»- 2000г.
- 6 Н.В. Барышева «Основы физической культуры школьника» - 2011г.
- 7 В.М.Смолевский «Нетрадиционные виды гимнастики»-2009г.
- 8 Бухаркина М. Ю., Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / под ред. Е. С. Полат. – М. : Изд. Центр «Академия», 2010. – 368
- 9 Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Учебно-методическое пособие / И. В. Роберт [и др.]. – М. : Дрофа, 2007
- 10 Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2009. – 367 с.

