

### Библиографический список

1. Аверьясов, В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание» : учебное пособие / В.В. Аверьясов. – М. : КНОРУС, 2021. – 162 с.
2. Оказание помощи пострадавшему на воде. – URL: <https://bcp.brest.by/zdorovbli-obraz-zhizni/244-okazanie-pomoshchiterpyashchim-bedstvie-na-vode> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Прикладное плавание. – URL: <https://studfile.net/preview/16723099/> (дата обращения: 22.02.2023).

*Михалёва Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д.,  
Лепилина Т.В., Сундуков А.С.*

### СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД

По требованиям к современному уроку авторитарный стиль общения между учеником и учителем уходит в прошлое. В приоритете самостоятельная работа учеников, а не деятельность учителя. Теперь задача учителя – только помогать в освоении новых знаний и направлять учебный процесс.

Обучение двигательному действию на основе теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова и концепции ее применения в преподавании физической культуры в школе профессором, доктором педагогических наук М.Д. Кудрявцевым отвечает таким требованиям. Особенностью методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является то, что ее положения предполагают строить поэтапное обучение от общего к частному. Данное обучение можно выстроить в логической цепочке: выполни – остановись, подумай – повтори – примени [1]. Зная такой алгоритм действий по этапам, ученики более осознанно подходят к процессу обучения, могут применить его при освоении простых упражнений, например прыжки через скакалку. Также можно использовать его в своей деятельности вне школы, например при выполнении каких-либо домашних дел, занятий свободной деятельностью: лепка, рисование и т.д.

В описании данного обучения будет продемонстрировано, как с помощью формирования умения планировать свою деятельность. Учитель физической культуры, используя деятельностный подход, может научить школьников более осознанно подходить к освоению любой физической деятельности на уроках. Для более четкого выполнения учебной работы учитель приобщает учеников к совместному взаимодействию, знакомит их с этапами обучения: I – «выполни» – выполнение

двигательного действия (в облегченных условиях); II – «остановись, подумай» – определение того, что не получилось и решение проблем ошибок в технике выполнения; III – «повтори» – выполнение двигательного действия с учетом исправленных ошибок; IV – «примени» – использование освоенного двигательного действия в нестандартных условиях.

На первом уроке необходимо формирование мотивации, от нее зависит весь ход дальнейшего обучения. Для того чтобы ввести учеников в тему урока и снять напряженность перед акробатическим упражнением, на демонстрационной доске можно разместить фотографии кувырков маленьких детей, ребят и даже котят, что обычно вызывает у детей улыбку. Очень часто на вопрос «Кто из вас пробовал кувыркаться?» многие ученики называют себя и говорят, что умеют, но задача учителя на первом уроке состоит в том, чтобы школьники поняли, зачем выполняются кувырки. Для этого уместно показать видеоролики с выполнением кувырков спортсменами при выполнении сальто (кувырок в воздухе); в бассейне, отталкиваясь при повороте; в паркуре; в играх, где падение, например, футболиста, часто заканчивается кувырком. Когда ученики поняли предназначение упражнения, а главное, сформирована мотивация, им предлагается его выполнить, но для того, чтобы начать этап обучения, мы рисуем выполнение прыжка, его конечное положение – к чему надо прийти. Это упор присев. Первые кувырки после разговора о безопасности с удовольствием выполняются в облегченных условиях: с небольшой горки матов, со страховкой учителя. Итак, этап «выполни» проходит с анализом полученного результата: кто-то смог закончить кувырок, придя в упор присев, а кто-то (их чаще всего большинство) оказался в положении сидя на мате.

Начинается этап «остановись, подумай», решение учебных задач. Началось обсуждение того, почему не вышли с кувырка в упор присев, как обозначено на схеме, что не получилось. Таким образом, с возникновения проблемы начинался второй этап обучения. Решая эту проблему, ученики рисовали схемы различных положений туловища, рук и ног при выполнении кувырка, что способствовало развитию образного мышления. Школьники с удовольствием работали с моделью человека. Они разбирали действия, из которых состоит кувырок, на модели человека (кукла около 50 см с двигающимися и гнущимися руками и ногами, внутри которой в месте позвоночника пружина, позволяющая демонстрировать округленную спину в группировке). С помощью модели ученики имели возможность понять ошибочные действия и их последствия: подбородок не прижат к груди, прямая спина – нет плавного переката; колени в группировке вместе во время группировки – удар коленями в область лица; разгибание туловища в тазобедренных суставах, неплотная группировка – неправильное завершение кувырка (сед на мате).

Работа с моделью хороша тем, что позволяет в медленном темпе разобрать все движения ученика во время кувырка, что сделать невозможно при показе кувырка учеником или учителем, исключает некорректную демонстрацию ошибок при объяснении, когда учитель, разбирая кувырок, использует ученика как модель. После этого ученики на практике осваивали различные движения при кувырке. Также осваивали группировку в игровых упражнениях: «Ежик в воде» на дорожке матов, когда из исходного положения группировка лежа на спине (ежик упал в воду) ученики выполняют перекат в положение лежа на животе, руки вытянуты вверх (ежик собирается плыть) и так далее в группировку на спине; группировка в игре «Колобки и ежики», где команда «колобки» выполняет группировку в приседе, «ёжики» выполняют присед и смотрят выполнение группировки «колобками», подсказывают, если замечают ошибки; «Качалочка» – перекаты назад и вперед в положении группировки; кувырок с горки из матов, что давало детям прочувствовать влияние скорости на выполнение кувырка и мотивировало их к выполнению отталкивания перед кувырком. Таким образом ученики осваивали зависимость между усилиями и движениями.

Более результативно проходит обучение, когда используются межпредметные связи, то есть применяются знания учебного материала предмета «Окружающий мир» о строении позвоночника, который дает понимание того, что надо голову наклонять и не отрывать подбородок от груди для принятия положения круглой спины. Работу позвоночника сравнивали с составлением конструктора Lego: строили позвоночник из своих кулачков, составляли цепочку, взяв друг друга кулачком за большой палец. Движение последнего приводило в движение все последующие кулачки в цепочке [2].

После того как ученики научились выполнять кувырок вперед, начинался третий этап обучения – «повтори». Научившись выполнять группировку, ученики выполняют (на первых порах еще со страховкой) его технически верно. Практика показала, что обучение на основе теории учебной деятельности оказывает положительное влияние на правильное освоение техники уже на первых уроках. Когда упражнение выполняется большинством учеников, можно переходить к последнему этапу обучения – «примени», т.е. к переходу от ориентации выполнения упражнения технически верно к ориентации на правильность применения кувырка в нестандартных ситуациях: эстафеты, полоса препятствий. Проводились игровые задания: соскок с небольшой высоты с последующим кувырком вперед, эстафеты с выполнением кувырка в сочетании с различными действиями с мячами, бегом, прыжками через препятствия. Школьники, чувствующие неуверенность в выполнении упражнения, выполняли его на данном этапе со страховкой.

При постановке перед классом учебной задачи учителю необходимо помогать детям проводить дискуссию, которая на первых порах является общеклассной (учитель – класс), в которой для решения общей задачи ученикам необходимо договориться об общем способе действия, согласовать свои точки зрения. В обучении используется работа в парах, группах.

Благодаря деятельностному подходу к обучению, согласно которому в его основе лежит действие, преобразующее предмет, ученики приобретают желание и умение учиться, что ведет к воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, то есть таких особенностей характера, которые воспитываются только в учебной деятельности, когда ученики вникают в суть упражнения, обучение проходит более качественно. Это очень важно, так как данное акробатическое упражнение в различных связках и в различном выполнении (с прыжка, в связке с другими упражнениями, например после стойки на руках) используется в дальнейшем в средней и старшей школе. Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности. В беседе ученики говорили о том, что после выполнения любого действия, особенно незнакомого, при его освоении человек меняет свои мысли (по словам детей), получает новые знания и умения. Таким образом, в ходе осознанного деятельностного обучения проходит учебная деятельность и школьник получает самоизменения (узнал, понял, научился). Если школьник не получил каких-либо самоизменений, то в учебной деятельности он не участвовал, прочного освоения задания не было.

Плодотворно проходит обучение учеников с ОВЗ в ходе использования теории учебной деятельности. Использование такого приема, как «привлечение внимания к изучаемому упражнению»: наглядность – фотографии с изображением гимнаста, маленького ребенка, котенка, выполняющих кувырки; показ видеороликов с выполнением кувырков; работа с моделью (кукла со сгибающимися частями туловища), вызывает положительный настрой превращает учебную деятельность в игру. Данный прием обусловлен наличием особенностей ученика с ОВЗ: у школьников с тяжелыми нарушениями речи существует недостаточная устойчивость внимания [3]. Яркие рисунки с примерами выполнения кувырков и видеоролики могут помочь удержать внимание на задаче. Он поймет главное: кувырок надо изучать, это интересно, а также поймет его общие способы выполнения.

Образовательная потребность данного характера обучения для учеников с ОВЗ возникает в связи с тем, что неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной,

интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Такие формы работы, как показ видеороликов, моделирование двигательных действий (работа с моделью, которая превращается в игру), привлекут внимание ученика. Вместе с учениками, в том числе и с таким учеником, учитель проговаривает слова терминологии: «кувырок», «группировка» и др.

Таким образом, формирование потребности к изучению двигательного действия, в частности кувырка вперед, ведет к желанию его изучать, что приводит к овладению двигательными действиями, а последнее формирует умение учиться. Желание и умение учиться характеризует ученика как субъекта учебной деятельности. Современная особенность данного обучения состоит в том, что при использовании приемов технологии развивающего обучения: беседа, диалог (класс – учитель, ученики между собой); игровые приемы; создание проблемной ситуации, моделирование двигательных действий, прием сравнения и экспериментирования, ученики не только вникают в суть обучения, но и связывают его с получением самоизменений (новые знания, умения, появление нового личностного отношения к учебному материалу) и их влиянием на состояние своего развития.

### **Библиографический список**

1. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : учебно-методическое пособие / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 105 с.
2. Фирилева, Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб. : Издательство «Детство-Пресс»; М. : ТЦ «Сфера», 2012. – 608 с.
3. Шматко, Л.Д. / Дети с отклонениями в развитии : методическое пособие / Л.Д. Шматко. – М. : АКВАРИУМ ЛТД, 2001. – 128 с.

*Панов Е.В.*

### **К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Неоспоримым является тот факт, что в образовательных организациях МВД России физической подготовке курсантов и слушателей уделяется значительное внимание. В целях поддержания здорового образа жизни, совершенствования физических качеств, а также развития слу-