

- сформировалось умение оценивать результативность учебного процесса и определять направления его совершенствования (на 11 %)
- сформировалась культура взаимодействия в команде (на 14 %).

Таким образом, внедрение системы оценивания формирования компетенций у магистрантов социальной работы на основе концепции конструктивного выравнивания Д. Биггса активизировало учебную деятельность магистрантов и позволило достичь ожидаемых результатов обучения.

#### *Литература*

1. Andrade Heidi and Ying Du (2007). Student responses to criteria-referenced self-assessment // *Assessment & Evaluation in Higher Education*. 2007. V. 32. № 2. P. 159–181.
2. Biggs J. *Teaching for Quality Learning at University* Buckingham, UK: SRHE and Open University Press, 1999. P. 165–203.
3. Biggs J., Tang C. *Teaching for Quality Learning at University* // SRHE and Open University Press Imprint. 2003.
4. Biggs J., Tang C. (2007). *Teaching for quality learning at university: What the student does*. Open University Press.
5. Lewin K. *Field theory in social science*. New York: Harper & Row, 1951.

УДК: 378; 372.879.6

**Кошелев Павел Сергеевич, Простяков Александр Александрович,  
Кудря Александр Дмитриевич**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*В статье рассматривается повышение эффективности процесса физического воспитания в школе, повышение уровня физической подготовленности учащихся и развития физических качеств за счет использования нестандартных методов и средств обучения на уроках по физической культуре.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание в школе, нестандартные методы, средства, занятия, физическая культура, физические упражнения, юноши допризывного возраста, спортивные залы, площадки.

**Pavel Koshelev, Alexander Prostyakov, Alexander Kudrya  
THE USE OF UNCONVENTIONAL METHODS AND FUNDS  
FOR THE PHYSICAL TRAINING**

*The article discusses the increase of efficiency of process of physical education in school, increase physical fitness level of students and the development of physical qualities through the use of unconventional methods and means of teaching at lessons of physical culture.*

**Key words:** physical education in school non-standard methods, tools, classes, physical culture, physical exercise, young men of pre-conscription age, sports halls, playgrounds.

Одним из путей повышения эффективности процесса физического воспитания в школе, повышения уровня физической подготовленности учащихся и развития физических качеств является использование нестандартных методов и средств обучения на уроках по предмету «Физическая культура» [3].

Общеизвестно, что в подавляющем большинстве общеобразовательных школ используются традиционные методы и средства обучения, это приводит к тому, что уроки физической культуры становятся неинтересными, учащиеся подолгу простаивают в ожидании очереди подхода к снаряду для выполнения упражнения. Непостоянное оснащение спортивных залов и площадок не позволяет добиться высокой моторной плотности уроков и высокого качества проведения занятий, полной отдачи учащихся, а значит, и успешного решения задач физического воспитания [4, 5, 6].

Наибольший интерес, повышение активности у учащихся вызывают комплексные занятия, включающие и спортивные игры, и гимнастику. Однако такая новая форма занятий используется все еще очень и очень редко. Ведь за 45 минут необходимо установить гимнастические снаряды, инвентарь и оборудование, провести урок, быстро убрать снаряды для проведения спортивных игр и эстафет [1].

В последние годы все большее число школ оснащают спортивные залы и площадки, применяют нестандартные методы и средства. Но перед учителем довольно часто встают вопросы, какие средства и методы обучения применять на уроке физической культуры, какое оборудование использовать, как организовать и построить занятие, чтобы достичь наибольшего эффекта [2].

Как же все-таки подбирать нужный метод или средство для учебного процесса?

В первую очередь каждый нестандартный метод и средство должны отвечать требованиям комплексного развития физических качеств, решать конкретные задачи физического воспитания, быть доступным и простым в использовании.

На наш взгляд, этим требованиям отвечает метод урочно-тренировочной направленности, характерный для спортивных секций, ДЮСШ и т. д. На уроке нужно давать нагрузку в соответствии с физиологическими особенностями юношей допризывного возраста. Эта система должна существовать в общеобразовательной школе, чтобы легче осуществлять контроль за ходом процесса подготовки. Этот метод подготавливает юношей к службе в армии, они не испытывают особых трудностей, быстрее адаптируются к армейской жизни, легче переносят тяготы, эффективнее осваивают боевую технику, психологически устойчивее, эмоционально уравновешеннее [6, 7].

Для отработки данного метода приемлемы самостоятельные занятия юношей допризывного возраста физическими упражнениями, организуемыми во внеучебное время. Они могут проходить как по личной инициативе, так и по совету преподавателя физической культуры или тренера в домашних условиях.

Например, выполнение физических упражнений с использованием нестандартного оборудования, например, рукохода прямого. Упражнение на нем развивают мышцы рук, груди и плечевого пояса. Кроме своего прямого назначения, снаряд может использоваться как набор гимнастических перекладин, на которых одновременно могут заниматься 3–5 человек. Криволинейная лестница сочетает в себе элементы рукохода, лестницы, перекладины и гимнастической стенки. Поэтому и упражнения, выполняемые на ней, представляют комплекс движений, характерных для каждого из перечисленных выше снарядов. Круг здоровья служит для подвижности в тазобедренном и других суставах.

Однако необходимо отметить, что нестандартное оборудование не может удовлетворить абсолютно всем требованиям учебно-тренировочного процесса. Поэтому возникла необходимость в применении других средств и методов обучения.

Однако основное достоинство методов и средств обучения состоит в том, что они содействуют формированию прикладных навыков, умений и способностей, необходимых в жизнедеятельности и дальнейшей службе в армии.

Использование нестандартных средств и методов обучения значительно повышает плотность урока (за счет нестандартного оборудования, преодоление единой полосы препятствий), делает его эмоционально насыщенным, более эффективным и продуктивным.

Использование полосы препятствий предусматривает использовать комплексную физическую подготовку молодых людей к действиям в различных жизненных ситуациях.

Пример. Расстояние – 400 м. Юноша находится в окопе: бросание предмета массой не менее 600 г по изломам в стене или поверхности перед стеной, определенной размерами 1 × 2,6 м (засчитывается прямое попадание). Условия выполнения упражнения предусматривают метание не более трех гранат. Попад в цель, выбраться из окопа и пробежать 100 м по направлению противоположному началу полосы. Обежав флажок и пробежав 20 м, перепрыгнуть ров шириной 2,5 м, пробежать по проходам лабиринта, перелезть через забор, по вертикальной лестнице взобраться на второй (изо-



гнутой) отрезок разрушенного моста, пробежать по его балкам, перепрыгнуть разрывы и спрыгнуть на площадку из положения стоя с конца последнего отрезка балки. При преодолении трех первых ступеней разрушенной лестницы надо обязательно касаться между ними поверхности земли двумя ногами, далее пробежать под четвертой ступенью, пролезть в пролом в стене, соскочить в траншею, передвигаться по ходу сообщения, выскочить из колодца, прыжком преодолеть стену, забежать по наклонной лестнице на четвертую ступеньку и пробежать по ней вниз. Подбежав к вертикальной лестнице на краю разрушенного моста, забраться на его балки, пробежать по ним, перепрыгнув разрывы, пробежать по наклонной доске, преодолеть ров шириной 2 м, добежать до конца дистанции, обежав флажок, и пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке [1, 2].

Представленная полоса препятствий не имеет легких участков. Начинается дистанция с бросания гранаты, затем бег 100 м легким не назовешь, следующим идет 20-метровое ускорение и преодоление рва.

Данный участок дистанции предусматривает отличную скоростно-силовую подготовку. Далее, в лабиринте необходима быстрота движений, ловкость, а при преодолении забора еще и сила. Следующие препятствия предусматривают применение призывником практически всех физических качеств, таких как: гибкость, ловкость, сила, быстрота и выносливость [9].

На заключительном участке полосы препятствий уже накапливается усталость, и преодолеть ее может только человек с достаточно хорошо развитой силой воли. При этом призывник должен обладать еще и хорошо развитой общей и скоростной выносливостью, ловкостью, умением точно бросить гранату, хотя конечного результата можно и не достигнуть. В связи с этим подготовку на полосе препятствий рекомендуется проводить сначала по частям, а потом в целом. Причем целесообразно начать подготовку с преодоления стенки и разрывного моста, так как именно они являются наиболее сложными и опасными. Сначала осваивается техника преодоления этого участка, для чего необходимо в медленном темпе с 2–3-метрового разбега, преодолев забор и взобравшись на мост, начать движение по его ограниченному пространству. При всем этом главное внимание необходимо обратить на устойчивость равновесия. Если равновесие неустойчиво, можно балансировать руками, передвигаться приставными шагами, со страховкой и т. д. [10].

По мере наработки устойчивости, передвижения следует ускорять. Когда скорость передвижения по данному участку станет достаточно высокой, а движения доведены до автоматизма, можно переходить к связке лабиринт – забор – мост.

После того как вырабатывается умение проходить эту связку, необходимо несколько раз выполнять ускорение с последующим преодолением рва. При этом ров преодолевается прыжком с приземлением на одну или обе ноги. Поскольку молодежь призывного возраста в основном имеет навыки такого прыжка, то частной задачей здесь будет отработка непрерывности двигательных действий на всю первую половину дистанции.

Изучение второй половины препятствий можно начинать с разрушенной лестницы, предварительно пройдя в спокойном темпе все оставшиеся барьеры в отдельности. Освоение преодоления разрушенной лестницы потребует умения прыгать в шаг по наклонной вниз. В свою очередь, это связано с проявлением скоростно-силовых возможностей, точности движений. Преодоление проломов и хода сообщений вызывает необходимость своевременно группироваться, выполняя при этом двигательные действия, способствующие продвижению вперед. При этом эффективнее продвигаться вперед возможно только способом «пригнбной ходьбы или бега». Полоса препятствий – это сложный комплекс искусственных препятствий, преодоление которых позволяет вырабатывать у будущих воинов разнообразные двигательные умения и навыки, воспитывать практически все физические качества, необходимые в условиях воинской службы. Это отражается и в нормативах. Единую полосу препятствий необходимо преодолеть:

- на «отлично» – за 2 мин. 25 сек.;
- на «хорошо» – за 2 мин. 30 сек.;
- на «удовлетворительно» – за 2 мин. 40 сек.

При подготовке молодых людей необходимо правильно подбирать подготовительные упражнения. Из общефизических упражнений включать в подготовку следует:

- длительный бег по пересеченной местности;
- плавание;
- скоростную езду на велосипеде;
- подтягивание на перекладине;
- различные спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч).

Исходя из вышеизложенного для повышения эффективности процесса физического воспитания в школе, повышения уровня физической подготовленности учащихся и развития физических качеств необходимо в специальный раздел физической подготовки включать скоростной бег в сочетании с прыжками в длину, овладение пригибной ходьбой и бегом, бросание гранаты в цель, различные много скоки, кувырки, спрыгивания. С целью контроля физической готовности к преодолению полосы препятствий и сохранения высокого уровня этой готовности рекомендуется пробегать полосу на время не реже 2 раз в месяц [8, 9].

Таким образом, с помощью вышеперечисленных методов и средств можно повышать уровень физической подготовленности и развивать все физические качества учащихся допризывного возраста и формировать их навыки и умения.

#### *Литература*

1. Кудря А. Д. Военно-патриотическая подготовка офицеров запаса в системе высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ставропольский государственный университет. Ставрополь, 2005.
2. Кудря А. Д., Белова Л. В. Современный аспект модернизации профессиональной подготовки специалистов физической культуры в контексте реализации здоровьесберегающих технологий // Вестник СКФУ. 2014. № 1 (40). С. 225–227.
3. Кудря А. Д., Айрапетова Е. Ю. Физическая культура в военно-патриотической подготовке офицеров запаса в системе высшего профессионального образования в вузах // Вестник СКФУ. 2014. № 2 (41). С. 221–224.
4. Шульженко А. В., Кудря А. Д., Анисимов Б. С. Формирование физической культуры личности учащейся молодежи // Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Кожаяева, О. Ю. Зевеке. М., 2015. С. 205–208.
5. Кудря А. Д., Шульженко А. В., Анисимов Б. С. Научно-теоретическое обоснование и внедрение эффективных педагогических технологий формирования физической культуры личности, здорового образа жизни учащейся молодежи // Вестник СКФУ. 2015. № 2 (47). С. 215–218.
6. Кудря А. Д., Тимошенко Л. И. Физическая культура и основные силовые виды спорта: учебное пособие. Ставрополь, 2015.
7. Кудря А. Д., Тимошенко Л. И. Физическая культура и атлетическая гимнастика: учебное пособие. Ставрополь, 2016.
8. Кудря А. Д., Тимошенко Л. И. Физическая культура и методика развития физических качеств: учебное пособие / Краснодарский университет МВД РФ. Ставрополь, 2016.
9. Анисимов Б. С., Кудря А. Д., Гладких Д. Г. Средства восстановления организма и их роль в формировании физической культуры личности // Актуальные проблемы формирования профессиональной компетентности у курсантов и слушателей вузов МВД России: электронный сборник материалов межвузовского «круглого стола» 09.02.2016. Ставрополь, 2016. С. 248–252.
10. Прокопенко Т. И. Анализ концептуальных подходов к реформированию школьного образования в сфере физической культуры / Т. И. Прокопенко, А. Д. Кудря, А. В. Джавахов, Д. Г. Гладких // Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества: сборник материалов Всероссийского научно-практического «круглого стола». М., 2016. С. 68–70.