



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

### **Мотивационная составляющая вводно- подготовительной части урока физической культуры**

**Автор:  
Воробьева Елена Владимировна  
МБНОУ "Гимназия № 59",  
г. Новокузнецк**

Современный урок физической культуры должен соответствовать множеству требований. Он должен быть динамичным, разносторонним, охватывающим достаточно широкий диапазон физической подготовленности занимающихся. При этом он должен соответствовать тому уровню моторной плотности, который имеет данный тип урока.

В решении вышеперечисленных и сопутствующих целей и задач важнейшую роли имеет вводно-подготовительная часть урока.

Согласно традиционному представлению, вводная часть урока должна играть вспомогательную роль, создавать предпосылки для основной учебно-воспитательной работы.

Цель вводной части урока физической культуры – обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Достижение цели осуществляется решением следующих педагогических задач урока:

- 1) организовать коллектив, овладеть их вниманием;
- 2) дать установку на активную познавательную деятельность;
- 3) создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения;
- 4) организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся;
- 5) сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока.

Средства – разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;
- варианты ходьбы, бега и прыжков, выполняемых в рамках постепенно повышающихся, но относительно умеренных нагрузок;
- хорошо знакомые игры (не связанные с большим напряжением или длительными паузами в деятельности).

Однако, бывает и так, что занимающиеся с пренебрежением относятся к вводной части урока, считая её скучным и бесполезным элементом урока физической культуры.

Ответ напрашивается сам собой – нужно сделать вводную часть урока физической культуры интересной для занимающихся, не выходящей за рамки плана, но здесь же и вопрос – как это сделать?

На наш взгляд и с учётом опыта работы существует несколько способов:

1. Личный пример преподавателя. Активная деятельность преподавателя в процессе урока физической культуры не может не заражать занимающихся энергетикой действия и вводно-подготовительная часть урока не исключение. Упражнения необходимо не только объяснять, показывать, но и в определённой дозировке выполнять их вместе со всеми учащимися.

2. Постоянный вербальный контакт с занимающимися. Преподаватель может комментировать выполнение упражнений, объясняя при этом структуру движений, принципы оздоровительной направленности тех или иных движений. Здесь воздействие идёт сразу по двум направлениям:

- акцентируется внимание занимающихся на выполнении упражнений.
- происходит реализация как меж предметных связей, так и общего умственного развития.

3. Необычные комбинации упражнений всегда вызывает повышенный интерес занимающихся. Можно использовать упражнения на координацию, внимание, различные виды бега и ходьбы, одноимённая и разноимённая работа рук и ног.

4. Использование отдельных частей различных оздоровительных систем. Различные виды дыхательных гимнастик, простейшие упражнения из систем шейпинга, аэробики, пилатеса всегда вызывают повышенный интерес и повышают эмоциональный фон занятия.

5. Чередование нагрузок. Постоянное, монотонное выполнение упражнений подготовительной части может негативно сказаться на дальнейшем ходе урока, поэтому рекомендуется выполнять упражнения, чередуя активные упражнения (скоростной и силовой направленности) с упражнениями на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на гибкость).

6. Поддержание высокого эмоционального уровня. Всесторонний кругозор преподавателя физической культуры, знание им как традиционных, так и новых систем физических упражнений, умение их применять в необычных сочетаниях никогда не оставят равнодушными занимающихся любого пола и возраста.

Используя эти рекомендации, можно быть уверенным, что урок, начавшийся с положительного заряда бодрости и активности, будет проведён на высоком профессиональном и эмоциональном уровне, что позволит не только реализовать поставленные цели и задачи, но и мотивирует учащихся к занятиям активными формами проведения досуга.