

Ю.Г. Коджастиров

# СЕКРЕТЫ УСПЕХА УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ:

---

учебно-методическое пособие

---



Москва  
Издательство «СПОРТ»  
2018

УДК 796/799  
ББК 75.1  
К55

*Рецензенты:*

Заслуженный работник физической культуры РФ,  
доктор педагогических наук, профессор **Ю.В. Сысоев**;  
доктор педагогических наук, профессор **Е.И. Сухова**;  
учитель физической культуры **Е.И. Миронова**.

**Коджаспиров Ю.Г.**

К55      Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие. / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

ISBN 978-5-9500178-2-7

Искусство физического воспитания старо как мир. Однако, всегда ли ныне практикуемые методы обучения и тренировки достаточно надежны, привлекательны и эффективны? Каждый, знакомый с этой проблемой не понаслышке, знает, что – нет.

Книга заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, доктора педагогических наук, профессора Ю.Г. Коджаспирова раскрывает секреты успеха уроков физкультуры, достигаемого путем искусного возбуждения удовольствия и повышенной учебной активности занимающихся нетрадиционными средствами функциональной музыки.

Пособие предназначено учителям, тренерам, преподавателям общеобразовательных школ, гимназий, колледжей и иных образовательных организаций, а также будет полезно остальным специалистам физической культуры и широкому кругу ее любителей.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.1**

ISBN 978-5-9500178-2-7

© Коджаспиров Ю.Г., текст, 2018  
© Оформление. Издательство «Спорт», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие.</b> Как найти золотой ключик к успеху в учебной работе .....	3
<b>Глава 1.</b> Забытые традиции глубокой древности .....	10
<b>Глава 2.</b> Тайны психофизиологических механизмов музыкальной стимуляции работоспособности учащихся .....	42
<b>Глава 3.</b> Секреты методических основ музыкальной стимуляции уроков физкультуры и спортивных занятий .....	53
3.1. Повышение эффективности вводной части урока .....	56
3.2. Приятная активизация уставших учащихся в основной части урока .....	64
3.3. Оптимизация заключительной части урока .....	72
<b>Глава 4.</b> Тайны организационных форм и методических особенностей использования функциональной музыки на уроках .....	79
<b>Глава 5.</b> Отбор музыкальных произведений .....	94
<b>Глава 6.</b> Секреты успешного планирования музыкальной стимуляции уроков по отдельным видам программного материала .....	103
<b>Глава 7.</b> Содержание музыкальной стимуляции на примере некоторых наиболее актуальных уроков .....	108
7.1. Гимнастика .....	110
7.2. Легкая атлетика .....	121
7.3. Баскетбол .....	132
7.4. Лыжные гонки .....	147
7.5. Спортивная борьба .....	159
<b>Глава 8.</b> Практические результаты музыкальной стимуляции уроков .....	175
<b>Литература</b> .....	186