

Использование педагогических технологий на уроках физической культуры.

Сегодняшнее состояние здоровья детей, подростков и молодежи вызывает крайне серьезную тревогу. По данным Минздрава России, только 5 % выпускников общеобразовательных школ являются практически здоровыми.

Быть здоровым – природное стремление каждого, а формирование, сохранение и укрепление здоровья детей остается актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Школа – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ. Мы хотим видеть выпускников Емецкой средней крепкими, сильными, энергичными, способными выдержать конкуренцию в любой сфере деятельности, а значит цель работы – формирование стойкого положительного отношения к занятиям спортом, воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Важнейшая задача, стоящая перед школой – создание таких условий, при которых каждый ученик сможет развить свои способности, т.е. учитель должен осуществить личностно-ориентированный подход. Физическая культура сегодня – это кропотливая работа учителей и родителей, учащихся над укреплением здоровья. Наши уроки – и для мышц, и для мозга. Никто не возражает против утверждения учителей, медиков, ученых, что одна из дорог к спасению детей – доступная всем дорога к регулярным занятиям физической культурой.

Одним из важнейших факторов физического воспитания является воспитание потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культуры и спортом. От класса к классу мотивы занятий физической культурой у подростков становятся всё более конкретными и дифференцированными: одним начинает всё больше нравиться лёгкая атлетика, другим - спортивные игры, третьим - лыжная подготовка. Если проводишь уроки интересно, разнообразно, постоянно повышаешь координационную сложность заданий, учащиеся довольны уроками, они ходят на занятия ради своего удовольствия, физического и психического развития, укрепления здоровья.

Мотивационная сфера личности школьника характеризуется трудностью выбираемых целей. Трудность задач, которые ставит перед собой подросток, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний.

С целью воспитания внутренней отметочной мотивации и активного интереса к физической культуре эффективно использовать отметки за сдвиги (положительную динамику) в результатах обучения и развития двигательных способностей, метод отсроченной отметки, оценку и взаимооценку учащихся. Наиболее приемлемыми методами комплексного воздействия на мотивационную сферу школьников являются следующие:

- обучение школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- традиционная организация внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся;
- работа с родителями учащихся;
- формирование интереса у школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- формирование интереса к физической культуре в летних оздоровительных лагерях.

Интерес к занятиям у старших подростков во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроках физической культуры и как учителю удаётся формировать такое отношение к занятиям. В этом процессе наиболее серьёзное значение придаётся взаимоотношениям учащихся с учителем, что является одним из важнейших условий появления положительных мотивов к занятиям физической культурой.

Чтобы определить, какими - внешними или внутренними - мотивами руководствуются школьники, занимаясь физическими упражнениями, нужно предоставить им реальную возможность заниматься этими упражнениями по собственной инициативе. Эту задачу успешно можно реализовать при прохождении материала вариативной части занятий. И если школьники продолжают сами заниматься, это значит, что в основе данной деятельности

лежат внутренние мотивы, свидетельствующие о выработке у детей активного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Выбор приёмов и методов воспитания нравственных и волевых качеств школьников требует учёта их возрастных, половых и индивидуальных признаков. Основными психологическими особенностями подростков являются их потребности в общении и стремлении к самоутверждению.

Во время занятий, на уроках, секциях, спортивных кружках следует ненавязчиво, с выдумкой, на конкретных примерах из спорта, жизни, в ходе спортивных и подвижных игр, других упражнений формировать у подростков такие нравственные чувства, как самоуважение, чувство собственного достоинства, сочувствие другим людям, желание оказать им необходимую помощь.

В результате выполнения школьниками различных поручений и заданий, связанных с подготовкой к урокам (подготовка инвентаря, помощь в проведении урока, спортивного вечера, судейства школьных соревнований), а также вовлечение подростков в соревнования за честь класса, школы, эстафеты и спортивные игры на уроках, формирует такие «базовые» нравственные качества, как чувство долга, ответственности.

На занятиях, особенно при проведении подвижных, спортивных игр и всевозможных соревнований, можно найти немало ситуаций и попутно привести примеры, воспитывающие у подростка такие нравственные качества, как честность и справедливость.

Воспитанию чувства долга и ответственности служат объективные оценки, самооценки и взаимооценки успеваемости и формирование серьёзного отношения к занятиям физическими упражнениями. Важным условием воспитания волевых качеств подростков является неуклонная и высокая требовательность к ним, опирающаяся на строгий контроль над точностью и качеством выполняемых упражнений. Подросток способен подчиниться самым строгим требованиям, если считает их справедливыми.

При воспитании волевых качеств подростка необходим индивидуальный подход. Он базируется на изучении учителем индивидуальных особенностей и индивидуальном планировании нагрузок. В ходе тренировок нужно выяснить сильные и слабые стороны (признаки) в развитии волевых качеств, чтобы воздействовать в дальнейшем на подтягивание отстающих и последующее укрепление сильных признаков волевых качеств. В этом плане помощь учащемуся заключается в совместном составлении программы самовоспитания воли, которая включает постановку определённых задач, подбор средств и методов их выполнения и контроле оценки достижения результатов.

Полезно при обучении всевозможным движениям и при развитии двигательных способностей опираться на знания из физики, биологии, химии, истории, иначе говоря, опираться на межпредметные связи.

Использование во время обучения точных представлений о биомеханических характеристиках совершаемых движений активизирует мышление подростка и улучшает качественные и количественные стороны этого процесса.

Большое значение при обучении двигательным действиям имеет выработка у школьников умения мысленно воспроизводить движения, то, что называется идеомоторной тренировкой. Такая тренировка особенно эффективна, когда движения достаточно хорошо освоены. При этом целесообразно сочетать мысленное воспроизведение движений с проговариванием их вслух, а затем про себя, сосредоточивая внимание на наиболее трудных или недостаточно закреплённых элементах движения. Заниматься идеомоторной тренировкой можно во время ожидания своей очереди для выхода к снаряду, перед прыжками в длину или высоту и т.п.

Интерес к физической культуре - одно из проявлений процессов мотивационной сферы. На уроках используем анализ выполненной работы и самоанализ. Предлагаем детям после выполнения задания найти совершённые ошибки, объяснить, почему что-то не получилось, что выполняющий сделал неправильно. Сначала это делается с помощью учителя, а затем под его контролем, но обязательно в конце обсуждения надо сделать акцент на удачно выполненных элементах упражнения. Это помогает утвердить в сознании связь между достигнутым результатом и своей активной деятельностью.

Целесообразно также применять средства срочной информации и специальные приёмы, направленные на развитие двигательных ощущений: чувства времени, пространства, степени мышечных усилий.

Вышеназванные приёмы, средства и методы, интеллектуализации обучения превращают овладение двигательными навыками из подражательной, пассивно- исполнительской деятельности, в деятельность насыщенную умственной активностью.

Эстетическому воспитанию способствует показ гармонического телосложения, забота о красивой осанке, позах, походке.

Самостоятельная подготовка к занятиям спортивной одежды и обуви, труд по поддержанию её чистоты, забота об опрятном внешнем виде - эти факторы также имеют большое значение в эстетическом воспитании подростка.

Положительным фактором является то, что с первого класса начинаем работать с детьми, и можем за годы обучения проследить динамику развития способностей учащихся. Среди первоклассников есть те, кто в детском саду занимался с педагогом дополнительного образования по физической культуре и приобрел определенные навыки; те, кто физкультурой раньше не занимался. Лучший результат в начальных классах дает применение игровых педагогических технологий. На уроках легкой атлетики игры: «Кто быстрее, выше, сильнее», «Перестрелка», «Олимпийцы среди нас», на уроках подвижных и спортивных игр чаще проводим эстафеты «Гонка мячей», «Челнок», «Ралли», на уроках гимнастики – игры по станциям «Альпинисты», «Мышеловка».

При правильной организации игр и игровых упражнений (например, в разминке «Пятнашки», «У медведя во бору», «Караси и щука» или упражнения соревновательного характера «Тяни - толкай», «Бой петухов», «Фламинго»), они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, дают возможность для проявления личной активности и инициативы. И это, естественно, повышает интерес к занятиям.

Полезно также предлагать детям при освоении новых движений найти, где в жизни дети их используют или применяют похожие, например, лазанье по гимнастической стенке - лазанье по деревьям; прыжок в длину - перепрыгивание лужи и т.д. Если дети не справились с этим заданием, учитель вместе с ними ищет примеры в окружающем мире.

С учащимися 5-7 классов применяю поэтапное обучение. Учебный материал, физическая нагрузка распределяются от простого к сложному, от неизвестного к известному. Учащиеся находятся в постоянном поиске к своему физическому совершенству. На уроках лыжной подготовки за счет уроков регионального компонента есть возможность использовать опережающее обучение: к четвертому классу дети владеют коньковым ходом, что дает им возможность улучшить свои результаты, выбрать технику хода для преодоления дистанции на время. Многие ребята выводят на лыжню своих родителей и обучают их тому, чем овладели сами. Третий раз пройдут в селе соревнования «Рубцовская лыжня», участников год от года становится больше. На старт выходят и стар, и млад. Приятно наблюдать, как в заснеженном сосновом бору старательно скользят по лыжне, приближаясь к финишу, дедушки и бабушки, мамы, папы и дети. Можно гордиться нашими емчанами.

К восьмому классу учащиеся определяют, какой вид спорта им ближе. В старших классах больше внимания тренировочному процессу и индивидуальному подходу к развитию определенных физических способностей. Индивидуальные комплексы упражнений, работа в парах, группах дает возможность скорректировать закрепление и развитие умений и навыков.

Большие возможности для развития двигательных качеств дает круговая тренировка, которая позволяет учитывать уровень подготовленности, способностей, темперамент каждого и учит саморегуляции, адаптации, релаксации. Перед старшеклассниками возникает проблема: как с наименьшими затратами выполнить ту или иную нагрузку. Они учатся самостоятельному решению учебной задачи: сравнить различные способы передвижения и техники выполнения упражнений.



Использование технологии проблемного обучения дает ученикам возможность творческого самостоятельного выбора движения в зависимости от рельефа местности, длины дистанции, поставленных задач, самочувствия, уровня владения техникой.

Именно этими приёмами, методами и средствами у школьников формируется убеждение, что физическое здоровье и гармоническое развитие выступают важными слагаемыми красоты нашего выпускника, определяют его успехи в трудовой деятельности и в его семейной жизни.

Дифференцированный подход на уроках физической культуры позволяет детям подготовительной группы заниматься совместно с учащимися основной группы здоровья, осваивая единую программу по индивидуально разработанному плану. Учащиеся научены контролировать нагрузку на занятиях, быстро восстанавливать свои силы.

Учащиеся ведут исследовательскую работу, изучают вопросы физического развития, пишут рефераты о роли физической культуры и спорта. Учителями создаются комплексы домашних заданий, которые приобщают учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важным является формирование теоретических знаний по физической культуре у учащихся. Наиболее часто применяемые формы передачи знаний в нашей практике: рассказ, объяснение, показ наглядных пособий, фотографий, графических изображений, кинофильмов, видеофильмов, совместный просмотр программ по каналу «Спорт».

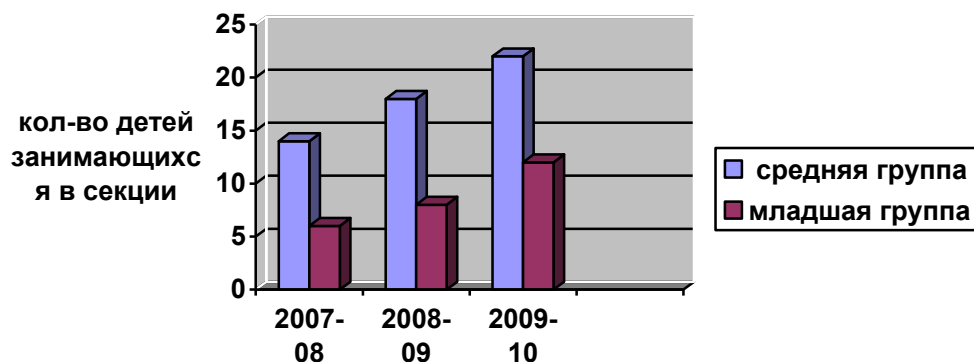
Элективный курс «Лыжная подготовка» для девятиклассников привлекает не только спортсменов, но и тех, кто больших успехов в спорте не добился. Учащиеся отмечают, что им интересно проявить свои способности и на лыжне, и в биатлоне, совершенствовать технику коньковых ходов, вместе просматривать лыжные соревнования и по биатлону по телевизору, обсуждать их. В процессе занятий формируется характер, воля, стремление к победе.

Коллегами разработаны элективные курсы по флорболу, волейболу, пулевой стрельбе, атлетической гимнастике. Созданы программы дополнительного образования по спортивным играм, лыжной подготовке, шахматам.

Все задумки, разработки, планы воплощаются в жизнь, благодаря хорошей материальной базе: два спортивных зала, лыжная база, оснащенный тренажерный зал, спортивная площадка, хоккейная коробка. Для учебно-тренировочного процесса используем сосновый бор с удобным рельефом местности.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия являются важнейшей составляющей процесса физического воспитания школьников. Именно эти мероприятия - прекрасная пропаганда физической культуры и создание предпосылки для привлечения учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. К этой форме внеклассной работы относятся: внутришкольные соревнования, дни здоровья и спорта, праздники физической культуры и товарищеские встречи с командами других школ. Год от года все больше ребят занимаются в секциях.

Лыжная секция.



Школьный календарный план спортивно-массовых мероприятий каждый год пополняется несколькими пунктами. На старт выходят все учащиеся школы. Каждый ученик может найти удовлетворение личных интересов в спортивных секциях, состязаниях, соревнованиях. Наши школьники учатся достойно выступать за честь класса, школы, района. Доброй традицией школы стали соревнования: легкоатлетический кросс «Золотая осень», «Кожаный мяч», лыжные эстафеты, биатлон, «Веселые старты», «День прыгуна», первенство по баскетболу, хоккею, настольному теннису, шахматам. Особой зрелищностью отличаются соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья». Состязания проходят как театрализованное представление, где эстафеты проводят герои сказок: тут и Баба-Яга и Кощей Бессмертный, Белоснежка, гномы, Мальчик-с-пальчик. Родители входят в азарт соревнований, а дети переживают за них, зрители поддерживают своими возгласами, эмоции радости и восторга переполняют зал. Где еще так непринужденно можно раскрепоститься, раскрыться, выложиться физически и эмоционально, почувствовать себя победителем.

Просветительская работа с родителями – это практические конференции по вопросам здоровья детей, агитационная и пропагандистская работа, вовлечение в совместную соревновательную деятельность с детьми.

Заинтересованное отношение складывается у жителей села к «Рубцовской лыжне», где на старт выходят и стар, и млад. Приятно наблюдать, как в заснеженном сосновом бору старательно скользят по лыжне, приближаясь к финишу, дедушки и бабушки, мамы, папы и дети. Мы испытываем гордость за наших емчан. Пожалуй, самым массовым спортивным праздником села стала «Майская эстафета», которая проводится в День Победы. Принимают участие все организации села. Бегут воспитанники детских садов, школьники, взрослые, выпускники, и всех их объединяет одно – всенародный праздник поколений.

В летние каникулы для наших школьников организован спортивный лагерь. Ежедневные тренировки на свежем воздухе, пешие и велосипедные походы по живописным местам нашей северной природы, купание в чистых сийских озерах – огромное удовольствие для ребят. Они овладевают навыками туризма, учатся жить в коллективе, набираются сил на предстоящий учебный год.

Емецкая средняя – опорная школа в микрорайоне, поэтому именно в нашей школе проходят методические заседания учителей, зональные и районные соревнования. Учителя охотно делятся опытом с коллегами и проводят мастер-классы, открытые уроки и мероприятия.

Каждый год в школу приходят новые дети, а значит снова и снова будут звучать команды: «На старт! Внимание! Марш!», будут новые достижения и победы.