«Воспитательная роль урока физической культуры».

Докладчик: Иванова Анжелика Карибовна

Учитель физической культуры

Физическое воспитание детей является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Физическая культура - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы обеспечивает возможность взаимо - использования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

При определении задач физического воспитания учитывается не только его специфика, но и место и функции в общей системе воспитания и образования.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует усилий педагогического коллектива школы, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние.

Существует множество мнений по поводу подготовки специалистов по физической культуре. Образование, профессионализм и здоровый стиль жизни в XXI веке будут доминировать в числе важнейших факторов

обеспечения достижений в социально - значимых видах деятельности, в жизни каждого человека, его положения в обществе, коллективе, семье, прогрессивных преобразований в обществе.

В педагогическом образовании широко используются средства физического воспитания и спорта. Это объясняется тем, что физическое воспитание и спорт в современных условиях охватывают широкую сферу жизнедеятельности человека: олимпийский и другие типы спорта, образование, труд, быт, досуг, отдых, лечение и т.д. Во всех образовательных учреждениях в учебных планах имеет место предмет «физическая культура». Это предъявляет особые требования к уровню профессионализма обслуживающих систему физического воспитания и спорта специалистов: в процессе физкультурно-спортивных занятий на человека посредством активной двигательной деятельности оказывается направленное воздействие от незначительного в занятиях оздоровительного и реабилитационно-лечебного характера до предельных функциональных и психических напряжений в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Вполне понятно, как важен высокий профессионализм и как опасен непрофессионализм в этой области.

Кандидат педагогических наук Н.П. Лин-Бей и А.А. Беляев выдвигают свои требования к уровню подготовки специалиста в сфере ФКиС. Государственный образовательный стандарт профессионального образования предусматривает всестороннюю подготовку будущих специалистов непосредственно за счет меж предметных взаимосвязей. Особое место в общей системе физического воспитания школьников занимает школьный урок, от воспитания, нравственности которого зависит качество всей физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе. Эффективность воспитательной работы на уроке определяется следующими основными факторами: твердой убежденностью учителя физической культуры в больших воспитательных возможностях своего предмета в целом и каждого урока в отдельности; отчетливого представления учителя в воспитательной направленности всего хода урока и последовательным решением воспитательных задач от его начала до окончания; четким пониманием учителем роли и места в уроке каждой воспитательной задачи; определением оптимального количества и соотношения воспитательных задач в одном уроке; подбором средств, методов и приемов решения воспитательных задач. Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности, как учителем, так и учащимися на каждом уроке. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном уроке, является одним из главных мотивов деятельности учеников.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения школьников и подготовки их к общественной и трудовой

деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенные линии поведения воспитанников.

Большое воспитательное воздействие оказывает среда. Воздействие окружающей среды тем сильнее, чем меньше возраст и жизненный опыт человека. Для детей непосредственным раздражителем окружающей среды является: внешний вид учителя, его отношение к детям, уровень его профессионального мастерства; внешний вид спортивного зала, снарядов, оборудования, инвентаря; состояние раздевалок; внешний вид занимающихся на уроке и т.д., то есть вся школьная атмосфера, в которой осуществляется физическое воспитание. При подведении итогов урока необходимо отмечать не только самого сильного, ловкого и выносливого, но и самого настойчивого, трудолюбивого и смелого. Убеждение в необходимости выполнения упражнения для развития силы, выносливости и т.д., сформированное в младшем школьном возрасте, позволит в средних и старших классах сохранить привычку их выполнения для совершенствования физических и морально-волевых качеств. Выполнение на уроке упражнений, связанных с проявлением чувства робости, неуверенности в своих силах способствует воспитанию самообладания, правильной оценке своих сил, уверенности, чувства собственного достоинства. Обучая подобным упражнениям, учителю нужно объяснить детям, что проявление страха и неуверенности естественно, но именно с помощью этих знаний каждый ученик может и должен воспитать в себе смелость, решительность, самообладание.

Для достижения результатов воспитательного воздействия важно измерять не только уровень развития физических, но и морально-волевых качеств. Прирост личностных качеств можно измерить путем использования следующих приемов: увеличение высоты прыжкового снаряда; увеличение расстояния между снарядом и мостиком в опорных прыжках; установка на более далекое приземление в опорном прыжке; выполнение упражнений на полной опоре и т.д.

В зависимости от степени усложнения задания соответственно оцениваются проявленные качества и степень их увеличения: стал более смелый, более уверенный и отмечать это перед всем классом. По мере изменения отношения ученика к выполнению задания, отмечать это перед всем коллективом: стал более собранным, более внимательным, старательным, трудолюбивым и т.д., на него теперь можно положиться, можно поручить ответственное дело и т.д.

Е.П. Ильин в 2000 году предлагает свою точку зрения на профессиональное мастерство учителя физической культуры. Для того чтобы стать мастером-педагогом, учителю физической культуры требуется пять – шесть лет работы

в школе. Однако и в последующие годы продолжается его совершенствование как профессионала. В связи с возрастными изменениями уровня физической подготовленности несколько изменяется и структура деятельности учителя физической культуры. Все большую роль приобретает его умение руководить уроком, использовать помощников из учащихся, которые могут выполнить для демонстрации учащимся такие упражнения, которые самому учителю по ряду причин выполнить трудно и даже нецелесообразно. Все это свидетельствует о том, что мастерство учителя – динамическая характеристика и процесс совершенствования учителя бесконечен.

Имеется несколько способов повышения мастерства учителем физической культуры. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т.п. Другой способ – самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями:

1) Посещение и анализ уроков, проводимых опытными учителями.

2) Повышение своей профессиональной и общей эрудиции; чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий.

3) Повседневный анализ своей педагогической деятельности (например, с помощью дневника, в котором могут записываться особенности отдельных учащихся и класса в целом, фиксироваться эффективность тех или иных воздействий на учащихся в различных ситуациях, планы на будущее, мысли по поводу организации урока и т.п.).

4) Проведение несложной исследовательской работы, которая дала бы ответ на интересующие учителя вопросы, связанные с его деятельностью (какова, например, эффективность использованных им упражнений для развития силы, каков уровень физической подготовки класса в целом и отдельных учеников, какой из методов эффективнее в тех или иных конкретных условиях и т.д.).

Самосовершенствование должно осуществляться учителем не утилитарно, когда усваивается лишь то, что касается методики проведения урока физической культуры. Некоторые учителя, например, обращают внимание только на те статьи, в которых описываются комплексы физических упражнений и новое нестандартное оборудование. Такой выбор информации не стимулирует его к переосмысливанию имеющихся знаний с позиции общих подходов и принципов физического воспитания учащихся. Поэтому теоретическая база такого учителя остается на прежнем уровне либо даже

ухудшается в результате забывания с годами сведений, полученных в институте.

Современный учитель не может быть лишь обладателем суммы рецептов. Постоянное осмысливание своей педагогической деятельности требует и постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории физического воспитания. Только на этой базе учитель может быть готовым к перестройке педагогического процесса, к поиску новых путей и средств повышения эффективности физического воспитания школьников.

Выявление у себя слабостей, недостаточно развитых качеств не должно приводить учителя к пессимистическому выводу о его непригодности к профессии учителя физической культуры. Учитель должен научиться максимально использовать свои положительные качества и сдерживать проявление отрицательных. Ему важно также знать, чем может быть компенсировано недостаточно развитое качество (например, отсутствие требовательности к учащимся – настойчивостью и терпеливостью в работе с детьми, недостаточно быстрая сенсомоторная реакция – опытом, умением предвидеть ситуацию).

В последние годы в связи с переходом к обучению с 6 лет и введением четырёхлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась, и многие дети становятся школьниками, начиная не с 7 лет, как прежде, а с 6 лет. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 лет до 9-10 лет.

Однако, несмотря на отмечаемые в это время определённые осложнения, сопровождающие физиологическую перестройку, физиологический кризис не столь отягощает, сколько напротив способствует усиленной адаптации ребёнка к новым условиям. В младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Сохраняются различия и в темпах развития мальчиков и девочек: девочки опережают мальчиков. На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения, количественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и

являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Переходный период от дошкольного к младшему школьному возрасту знаменуется наступлением возрастного кризиса 7 лет. Ребёнок становится трудновоспитуемым, перестаёт следовать хорошо знакомым, привычным нормам поведения.

В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга. Быстро развивается психика ребёнка. Повышается точность работа органов чувств. По сравнению с дошкольным возрастом чувствительность к цвету увеличивается на 45 %, суставно-мускульные ощущения – на 50 %, зрительные – на 80 %.

Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Младший школьник может путать цифры, мягкий и твёрдый знак, но в то же время с живым любопытством воспринимает окружающую жизнь.

Внимание школьников непроизвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объёму. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребёнка начальной школы подчинён воспитанию культуры внимания. Школьная жизнь требует от ребёнка постоянных упражнений в произвольном внимании волевых усилий для сосредоточения.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверенны в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнесс и др.

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма.

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек — с 16, а у юношей — с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых.

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравновешиваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными однолеток.

Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.

Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях.

Физическое воспитание в 9—10-х классах проводится по двум разным программам: для юношей и для девушек. Урок физкультуры проводят два преподавателя.

В старшем школьном возрасте используются групповой и индивидуальный методы организации занимающихся, а при развитии двигательных качеств — посменный и самостоятельный. Уроки носят характер спортивной тренировки. Учитель физкультуры выполняет функции тренера-методиста.

Физическое воспитание детей направлено на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю.

Оздоровительная роль физического воспитания заключается в совершенствовании реакций терморегуляции, повышении неспецифической устойчивости организма к патогенным микроорганизмам и неблагоприятным факторам окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости, в первую очередь простудными заболеваниями.

Физическое воспитание стимулирует процессы роста и развития организма, способствует нормализации нарушенной деятельности отдельных органов и систем, а также коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития; повышению работоспособности путем своевременного формирования двигательного анализатора и специфического развития основных физических качеств; охране и укреплению психического здоровья путем повышения тонуса коры большого головного мозга и создания положительных эмоций.

Физическое воспитание оказывает благоприятное влияние на растущий организм только тогда, когда оно организовано в соответствии с гигиеническими принципами. Чтобы научить ребенка быть здоровым, педагогу и родителям не хватает знаний о путях формирования здорового образа жизни и здоровья. На принципах здоровье сберегающих технологий должны быть построены интеграция учебных программ, режим работы образовательного учреждения, организация отдыха и т.д.

Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием

Задачи физического воспитания школьников:

1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;

2) формировать двигательные умения и навыки;

3) развивать двигательные (физические) качества;

4) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;

5) воспитывать позитивные морально-волевые качества;

6) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их.

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

Важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

Педагогический анализ и оценка учебно-воспитательного процесса - ведущая сторона деятельности исследователя. Основным недостатком анализа и оценки, как уже говорилось, является определенная мера их субъективности

и большая сложность точной регистрации наблюдаемых фактов и явлений. Поэтому главные усилия любого исследователя должны быть направлены, прежде всего, на разработку способов объективизации своих наблюдений.

По числу взаимосвязанных педагогических явлений, подлежащих наблюдению, различают наблюдения проблемные и тематические.

Проблемные наблюдения представляют собой наблюдения за несколькими взаимосвязанными педагогическими явлениями, составляющими в сумме одно из определяющих направлений в развитии физического воспитания. Примером могут служить наблюдения, которые осуществляются в школах после введения новых программ по физическому воспитанию. Чтобы разносторонне оценить эффективность физического воспитания школьников на основе новых программ, требовалось вести наблюдения по разным направлениям, изучать многие педагогические явления, тесно связанные между собой и влияющие друг на друга, устанавливать качественные и количественные меры их взаимного влияния и, в итоге, определять влияние всех изучаемых явлений на конечный результат - степень подготовленности школьников.

Тематическое наблюдение характеризуется более узкими рамками объекта наблюдения, минимумом педагогических явлений, подлежащих изучению. Из целостного учебно-воспитательного процесса как бы вычленяется то, или иное явление и подвергается наблюдению. Все это создает возможности для более глубокого, хотя и локального, изучения педагогического явления.

Следует иметь в виду, что вычленение изучаемого явления ни в коем случае не должно сводиться к его изолированию. Наблюдая, например, за методикой использования подводящих упражнений, нельзя оценивать ее эффективность без учета знаний и умений занимающихся.

Тематическое наблюдение наиболее широко представлено в практике научных исследований. Объясняется это его относительной доступностью для индивидуальных исследований.

Возрастная психология определяет особенности, характерные для всех школьников, объединенных в одну возрастную группу. Это объясняется тем, что в каждом возрастном периоде развития человека существуют свои закономерности и психические новообразования, используя которые, можно построить процесс обучения в соответствии с процессом развития.

Разговор о физкультуре и спорте сегодня сводится в основном к отсутствию средств для улучшения материально-технического обеспечения учебных заведений, для приобретения спортоборудования и спортинвентаря.

Сегодня количество больных детей и детей с отклонениями в развитии становится все больше, а методик для их физического воспитания все меньше. Абсолютно здоровые дети и дети, имеющие небольшие отклонения в здоровье, занимаются физкультурой вместе - учителя не делают между ними разницы, хотя на самом деле эта разница есть, и такое отношение к детям числа здоровья не прибавляет. С теми детьми, чье здоровье внушает серьезные опасения, занятия вообще не проводятся - они сидят на скамеечке в зале или уходят, пока их сверстники работают на уроках физкультуры. Ситуация неблагополучная, но небезвыходная - просто нужен широкий спектр программ, специализированных для занятий с такими детьми. Подобные программы есть, но в них мало конкретики, ведь каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности в развитии, и их нужно учитывать учителям физкультуры.