

Способы организации деятельности детей на уроке физической культуре Способ дополнительных упражнений

Подготовила
Косьянова Екатерина

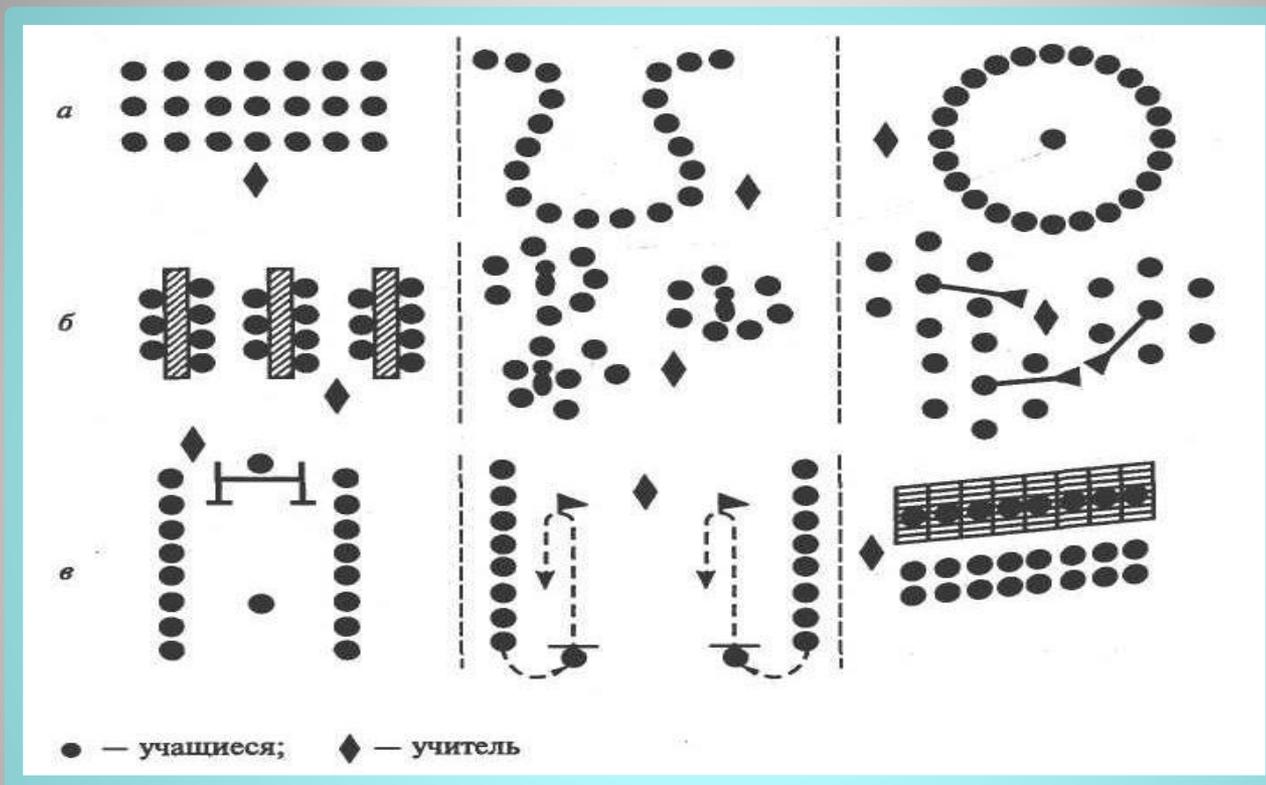
- **Формы организации деятельности** - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия.
- В связи с тем, что деятельность двух сторон обучения, реализуемого непосредственно на уроках, осуществляется во взаимосвязи, представляется целесообразным именовать данный педагогический феномен *формой организации деятельности учителя и учащихся на уроке*. Конкретизация этого педагогического явления крайне важна.
- В педагогической литературе, отражающей точку зрения дидактов, достигнуто определенное взаимопонимание в этом вопросе. В теории и методике физического воспитания состояние несколько иное. Специалисты по-разному его интерпретируют. В одном и том же учебном пособии авторы разных глав, освещающие одну и ту же проблему, используют различные формулировки: «организационно-методические формы организации общего порядка учебной деятельности занимающихся» и «организация деятельности занимающихся».
- В настоящее время на уроках физической культуры в общеобразовательных школах учителя применяют следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – *круговая тренировка*, упрочившая свои позиции в практике с начала 1970-х гг.



Фронтальная форма организации

- Выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.
- Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно).
- Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом (рис. 4, а) поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком (рис. 4, в). *Потоком* можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.
- Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом (рис. 4, б). Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.





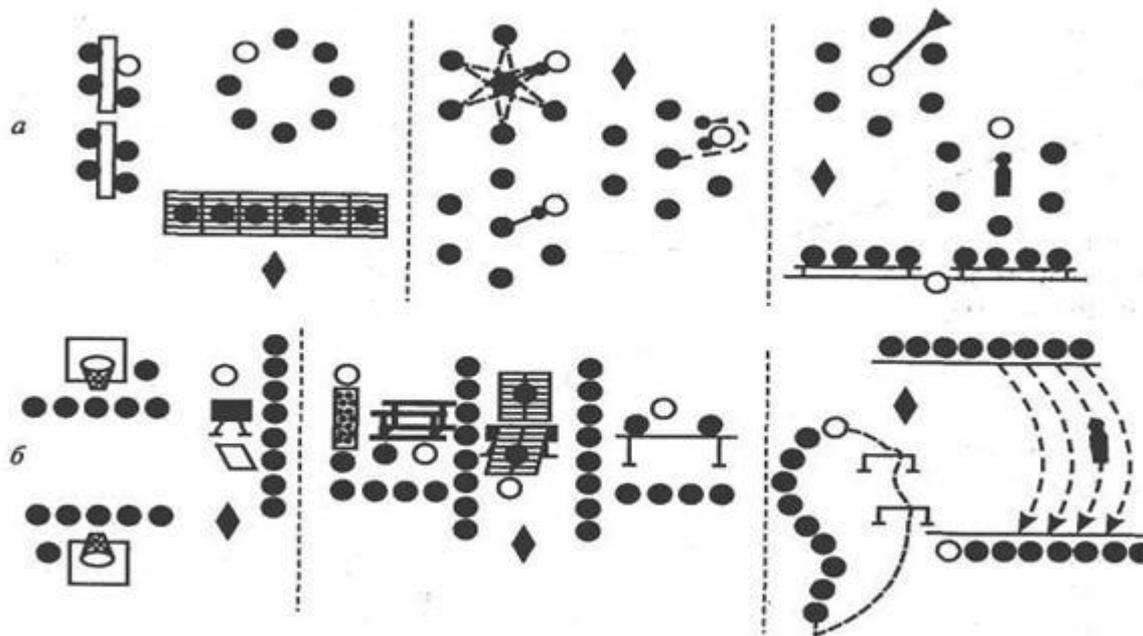
Разновидности фронтальной формы организации работы на уроке физической культуры в школе: а – фронтальная; б – групповая; в – индивидуальная

- Педагог осуществляет прямое, непосредственное психоэмоциональное воздействие на коллектив класса, побуждает ответную реакцию (мысли, чувства, переживания, практические действия). Здесь учитель имеет возможность взаимодействовать со всем классом.
- *Эффективной фронтальной формой организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех учащихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.*
- Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым учеником, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся. Фронтальная форма особенно рациональна на уроках физической культуры в I–IV классах, поскольку младшие школьники отличаются большей подвижностью и не могут подолгу оставаться в бездеятельном состоянии. Кроме того, содержание обучения состоит из сравнительно несложного материала, учитывающего учебные возможности данного контингента учащихся.
- Фронтальная форма успешно применяется и в работе с учащимися средних и старших (V–IX и X–XI) классов, особенно в вводной и заключительной частях урока. Однако это не исключает возможности применения фронтальной формы и в основной части урока, если такая необходимость обусловлена его педагогической целью и конкретными задачами.
- Общий предмет обучения, общая цель и непосредственное общение учителя с коллективом класса способствуют возникновению отношений между педагогом и коллективом учащихся.

Групповая форма организации

- Временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.
- Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе учащиеся разного уровня успеваемости (подготовленности), что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность учащихся при этом выполняется группами - одновременно всей группой и в группе поочередно
- По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.
- Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).





• - учащиеся; ♦ - учитель; о - учащийся – помощник учителя в группе

Варианты организации деятельности учащихся с использованием групповой формы на уроке физической культуры в школе:
 а – одновременно всей группой; б – поочередно

а – одновременно всей группой; б – поочередно групповой формы на уроке физической культуры в школе:
 варианты организации деятельности учащихся с использованием

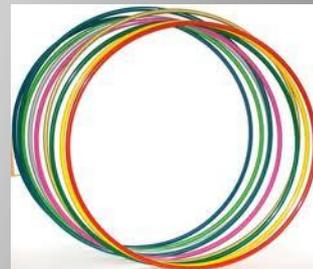
- По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.
- Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).
- *Групповая форма занятий активизирует учащихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальных темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.*

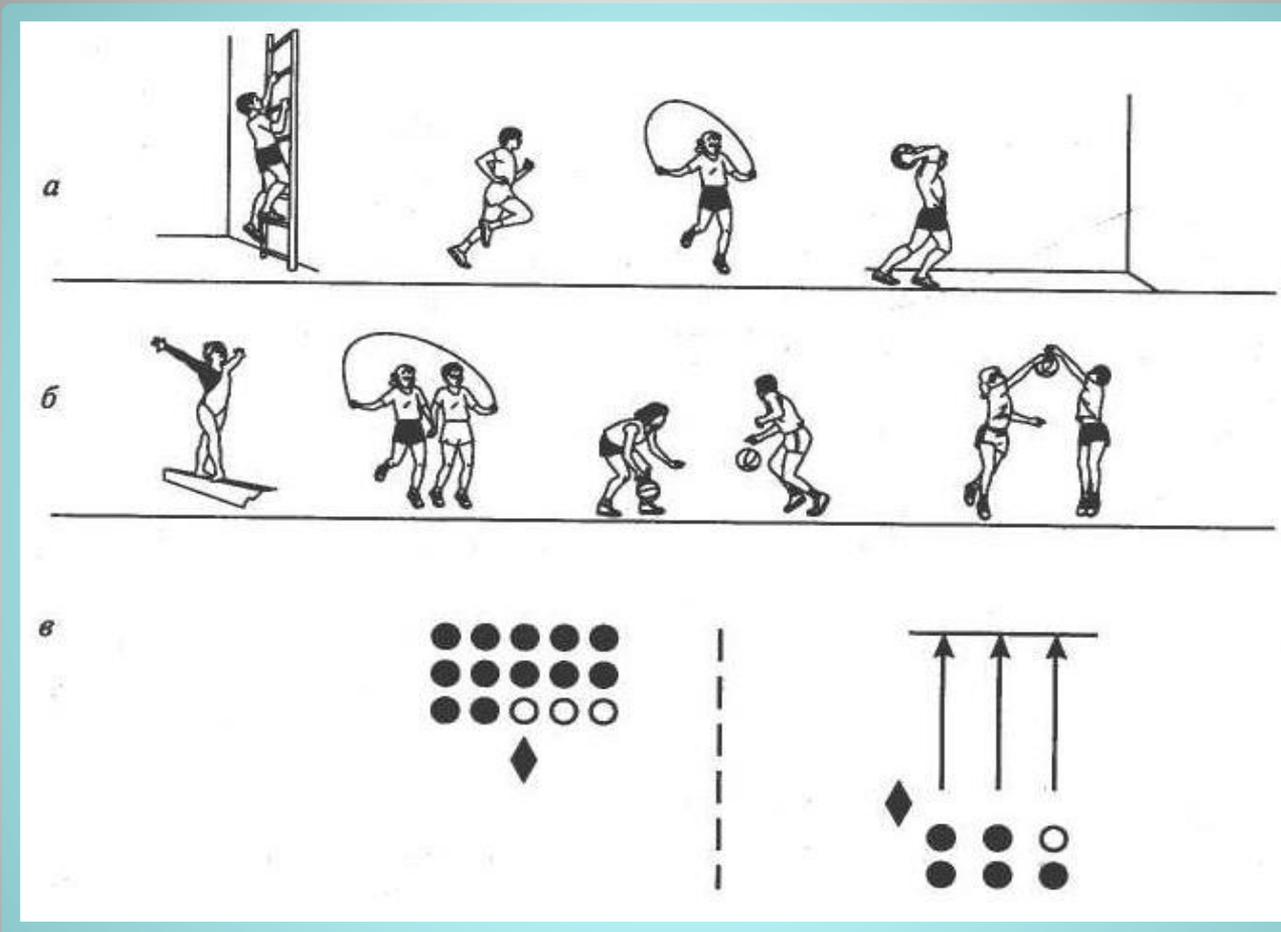


- На группы ученики распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.
- Осуществляя руководство всем классом, учитель занимается непосредственно с тем отделением, которое выполняет упражнения, требующие страховки (на кольцах, опорные прыжки), когда упражнения еще только разучиваются. Остальными отделениями руководят специально подготовленные учащиеся-активисты. Когда на уроке повторяются ранее изученные упражнения, учитель может, наблюдая за всем классом, переходить от одного отделения к другому.
- Если же в классе нет подготовленного актива и коллектив учащихся все еще не приучен к самостоятельной работе, то не рекомендуется создавать более двух групп. Возможно, следует временно избегать проведение такого урока. В этом случае необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:
 - - постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
 - - обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
 - - определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
 - - организация работы по выполнению учебного задания;
 - - наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных учащихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
 - - краткие сообщения учащихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
 - - оценка работы групп и коллектива класса в целом.

Индивидуальная форма организации

- Каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.
- Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого учащегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности





Вариант индивидуализированной формы организации работы учащихся на уроке физической культуры в школе

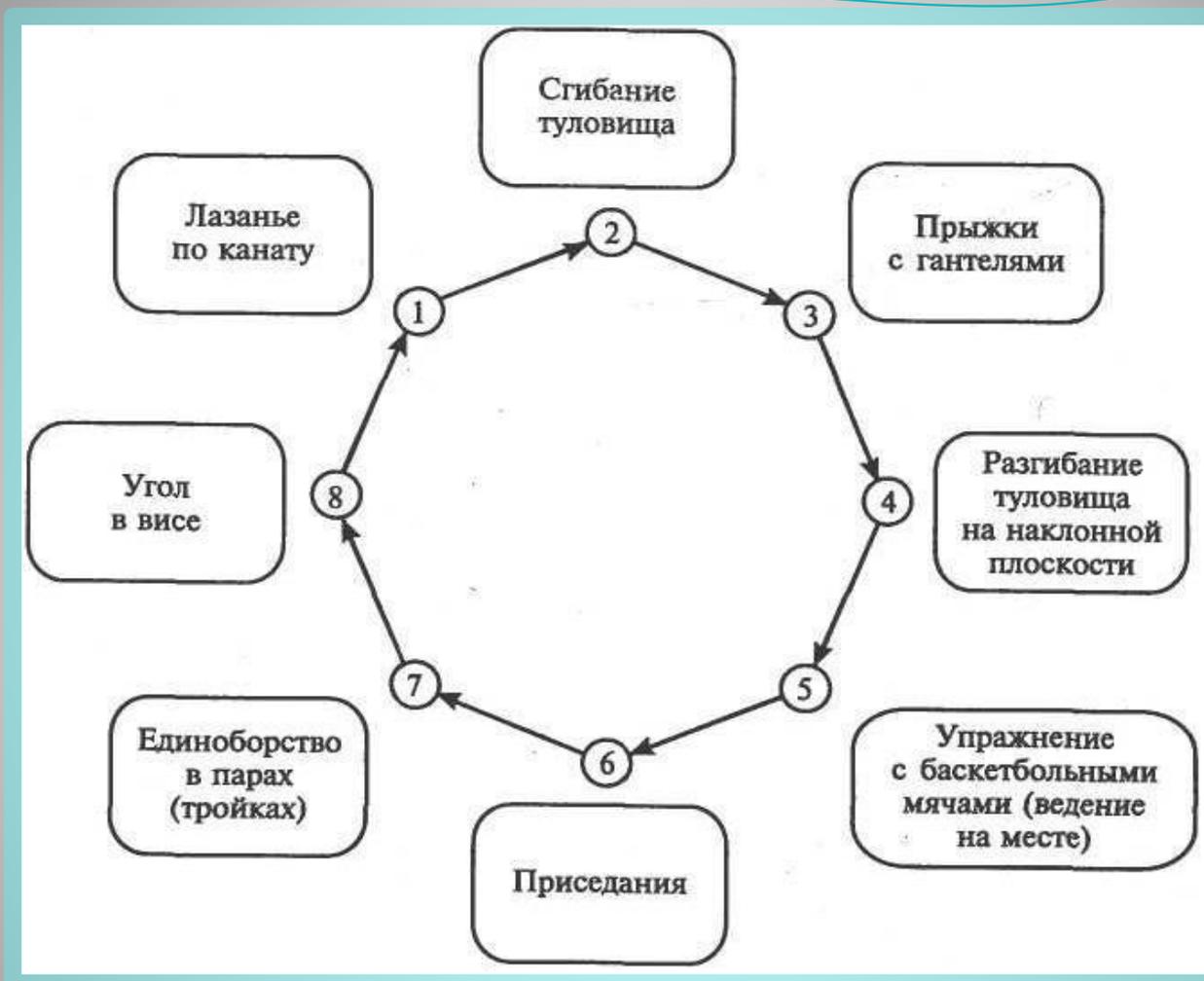
- Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.
- Особую ценность они представляют на подготовительном этапе, когда в процессе самостоятельных занятий формируются двигательные и инструктивно-методические умения.
- В структуре школьного урока физической культуры индивидуальная форма организации используется во всех трех его частях, чаще всего в IX–XI классах. Однако это не исключает ее применения в младших и средних классах.
- Задания учителя могут быть выполнены:
- - одновременно всеми учащимися, получившими разрешение (или задание) в течение определенного времени (30 с - 1,5 мин) свободно бегать, прыгать, лазать, бороться, играть и т.д. ;
- - одновременно всеми учащимися, получившими разрешение (или задание) в течение определенного времени заняться любым из предложенных учителем физических упражнений;
- - отдельными учениками по особым заданиям (облегченным или усложненным с учетом индивидуальных особенностей детей) учителя. Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.
- Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы учащихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Круговая тренировка

- Наиболее развитая ступень групповой формы организации. Возникла данная форма в нашей стране в 1960-х гг., но теоретическое обобщение и описание получила в трудах специалистов Германии как разновидность «крайстреннинга». Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и занимающихся.
- Круговая тренировка в настоящее время приобрела такую популярность, что она рекомендована для систематического использования на школьных уроках физической культуры с IV–V классов.
- В литературе описаны несколько разновидностей круговой формы, наибольшей популярностью пользуются «станционные занятия» и круговая тренировка. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.



- В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации уместна во всех трех его частях.
- Включение круговой формы в вводную часть урока считается целесообразным в тех случаях, когда предстоит еще более интенсивная работа в его основной части, требующая большего напряжения в освоении определенных умений и навыков различных движений. Комплекс подводящих упражнений подготавливает учащихся к предстоящей работе.
- Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и при оптимальных условиях нагрузки. В заключительной части круговая форма применяется редко.
- Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив класса разделяется на несколько групп по 4–6 учащихся. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям) в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. К примеру, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей (ног), то на последующих – на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др..
- Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».



Вариант круговой тренировки на уроке физической культуры в школе:
1...8 – «станции»

- Круговая форма организации требует предварительной подготовки учащихся. После того, как учащиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией работы (деятельности) на «станциях» (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным «станциям», формы учета результатов деятельности и представление их учителю). На следующем уроке учащиеся вместе с учителем определяют максимальный тест (МТ) выполнения упражнений на каждой «станции». Физическая нагрузка регулируется по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от уровня развития учебных возможностей учащихся, в частности, их важного компонента - физической подготовленности.
- В цикле уроков (3–6) объем нагрузки устанавливается по схеме МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим его увеличением на каждом уроке на одно или несколько повторений. Уже на седьмом или восьмом уроке определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся, исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен. Использование круговой формы организации возможно почти по всем разделам школьной программы: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, борьбе, спортивным играм.
- Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения, с четко определенными интервалами отдыха, так называемыми действенными паузами как между упражнениями, так и между кругами. В последней разновидности также выделены три варианта. В первом и втором из них упражняются на «станциях» по 15 с (отдых 30 с).
- Физические упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определенные системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.
- При составлении комплексов упражнений учитель должен стремиться к тому, чтобы каждое последующее было «разгрузочным» по отношению к предыдущему и в работу поочередно включались основные мышечные группы.
- Программа ориентирует учителя на то, чтобы уроки физической культуры проводились по возможности на открытом воздухе. В этом случае целесообразно использовать мишени для метания в цель, прыжковую яму, оборудование гимнастического городка школы, полосу препятствий и другие специальные сооружения и особенности рельефа местности

Дополнительные упражнения

- Применение дополнительных заданий объясняется тем, что при групповой форме организации приходится ждать своей очереди, чтобы выполнить упражнение, поэтому используются, в частности, подвижные игры, которые можно проводить уже начиная с I–II класса. Простейшие варианты таких заданий представляют собой как бы цепочки, составленные из тематически оформленных, регламентированных двигательных действий, например: «Пожарные», «Космонавты», «Пограничники».
- Более сложный по содержанию и условиям проведения игровой вариант представляет собой комплекс из 3–4 подвижных игр. Характер и число основных движений в каждой игре довольно точно оговаривается правилами. Устанавливается желательное чередование нагрузки и отдыха. Выделенные ученики подсчитывают очки, следят за порядком.
- Такой вариант приемлем начиная с IV класса - игровые действия с мячами разных размеров: бег, прыжок, метание, броски, т.е. с использованием элементов спортивных и подвижных игр. Например, в такой комплекс могут войти игры со специально разработанными для них правилами: «Бег вдоль волейбольной сетки с отбиванием мяча», «Удочка», «Гонка мячей», повторная эстафета с бегом.



- Игровые варианты применяются в основной части урока с установкой на развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, скорости передвижения. Они приобретают особое воспитательное значение: приучают детей к взаимоответственности и взаимоподдержке в команде, способствуют проявлению творческой активности и инициативы, вызывают яркие положительные эмоции. Группы учеников играют в эти игры на разных местах площадки, начиная и заканчивая их по сигналу учителя. Играющие последовательно переходят от одной игры к другой.
- Дополнительные упражнения должны быть хорошо знакомы, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию, родственны по структуре движений основному физическому упражнению.
- Качество урока физкультуры во многом зависит от того, насколько он интересен для занимающихся.
- Опыт работы лучших преподавателей показывает: для того, чтобы урок был интересным, учитель должен знать подход к детям, понимать их запросы, учитывать силы и возможности. Один из основоположников советской системы физического воспитания профессор В.В. Гориневский важным условием для проведения интересного школьного урока считал «сочетание воли педагога со стремлением учеников к достижению желаемого».



- Приемы, способствующие повышению интереса учащихся к уроку физкультуры:
- - использование элементов новизны;
- - умелое варьирование (взаимосочетание) физических упражнений;
- - подвижные игры (до IX класса включительно) с последовательным усложнением их правил;
- - применение разнообразных форм организации занятий;
- - создание проблемно-поисковых ситуаций;
- - использование ТСО, упражнений максимальной, но обязательно выполнимой трудности;
- - включение элементов состязаний при выполнении физических упражнений (например, соревнования между отделениями, группами на лучшую осанку, на качество выполнения физических упражнений, демонстрацию лучших количественных и качественных показателей).
- Кроме того, урок может быть интересным, если использовать музыкальное сопровождение, что в настоящее время не является проблемой в связи с развитием радиотехники и ее доступностью. Во многих случаях на эмоциональность урока влияют показ упражнения учителем, его объяснения, манеры, команды, внешний вид, окружающая среда и др.

