

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Субботина Д.Д., Полищук И.В.

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье описаны трудности, с которыми сталкиваются студенты БГУФК на педагогической практике в учреждениях образования; выявлены закономерности учебного процесса; предложены правила подготовки студентов к уроку физической культуры, продуктивной организации и проведения урока в 8–9-х классах.

Ключевые слова: учет возрастных особенностей учащихся; дисциплина; интерес к уроку физической культуры; рефлексия.

Физическая культура – неотъемлемый компонент в воспитании, обучении и развитии школьников. Как показывают результаты нашего исследования во время прохождения педагогической практики в гимназиях и школах города Минска, современные школьники находят множество причин объективного и субъективного характера, чтобы не посещать уроки физической культуры. В числе причин, они называют недостаточную материально-техническую базу учебного заведения (в спортивном зале одновременно проходят уроки физической культуры в двух-трех классах, недостаточное количество и качество инвентаря); отсутствие интереса к тем упражнениям, которые предлагает выполнять на уроке учитель; «не понимают необходимость в систематических занятиях физической культуры»; отсутствие уважительного отношения к учителю физической культуры и др.

Одно из основных условий высокой эффективности системы физического воспитания заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвонок достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15–16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами.

Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 15–16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15–17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки. У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены. К 17–18 годам сформирована высокодифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8–10 кг, в 18 лет – 15–20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В то же время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений [1].

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. После 15 лет движения становятся более пластичными. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. До 13–14 лет завершается в основном развитие ловкости. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости у 15–16-летних спортсменов. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет [2].

Если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, то в юношеском возрасте она уменьшается. Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10–12 до 13–15 лет. Позже других физических качеств развивается выносливость. К 17–18 годам выносливость школьников составляет около 85 % уровня взрослого. Своего максимального уровня она достигает к 25–30 годам [3].

Таким образом, учащиеся старшего школьного возраста готовы выдерживать физические нагрузки.

С точки зрения психологии, переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту (9-й класс) – это один из самых сложных периодов в жизни ребенка, это пик «подросткового кризиса». Особенность девятого класса, самого старшего из подростковых, заключается в переходности, в пересечении специфических возрастных черт – подростковых и юношеских. Ведущие потребности девятиклассников – это интеграция подростковых

потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении. С одной стороны, девятиклассники стремятся к «внешней» взрослости, которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к современным проблемам. Претендующие на роль взрослого человека подростки не терпят отношения к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения, а иные отношения их унижают и оскорбляют.

С другой стороны, потребность быть взрослым постепенно заменяется необходимостью быть им: многие девятиклассники уже всерьез задумываются о своем профессиональном и личностном будущем и нередко сталкиваются с настоящими взрослыми проблемами: от серьезной первой любви до зарабатывания средств на жизнь. Девятиклассники все чаще обращают взгляд на собственный внутренний мир и соотносят его с миром внешним: «Кто я? Какой я? Каково мое место среди других». Именно «Я» – сам по себе и как субъект взаимодействия с «другими» – становится доминантой мироощущения старшего подростка. Стремление подростка углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях, что побуждает интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в тех качествах, которые он считает наиболее ценными) и самовоспитанию.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми, и, если учитель делает замечания об отрицательных чертах его характера – возникает аффективная вспышка и конфликт. Отсюда – интенсивное развитие внутренней жизни подростка: на смену приятельства приходит дружба, начинаются первые влюбленности. Интенсивно развивается восприятие себя как человека определенного пола, определяющее соответствующие формы поведения. Взаимный интерес одноклассников и одноклассниц друг к другу становится значительно заметнее: юноши-мальчики начинают потихоньку догонять своих сверстниц в физическом и социально-психологическом развитии. Расширяется потребность в общении. Старшие подростки в отличие от предыдущих возрастов оценивают, какие новые возможности может предоставить им социальное пространство для общения в различных видах деятельности. Однако большая часть времени посвящается прогулкам, разговорам. С одной стороны, неплохо, что одноклассникам хочется общаться и после школы, но с другой – совершенно понятно, что этому общению могут сопутствовать и всякого рода антисоциальные деяния: выпивка, примыкание к сомнительным группировкам.

Межличностное общение девятиклассников может осложняться и другими проблемами, если класс находится на низкой ступени коллективного развития: старшие подростки в этом случае бывают более нетерпимы и даже агрессивны по отношению друг к другу, чем школьники других возрастов. Этому может способствовать тревожность по поводу предстоящих жизненных перемен и волнующих ребят вопросов: кого возьмут или не возьмут в старшие классы; что ждет тех, кто уйдет из школы? Но эти настроения могут не только разъединять, но и объединять ребят, если в классе создана атмосфера общей заботы и поддержки.

Поведение девятиклассника часто носит протестующий характер по отношению к взрослым, проявляющийся в разных формах (демонстративные действия негативного характера, неподчинение требованиям, стремление избегать нежелательных контактов). Отсюда – конфликты с учителями, нарушение дисциплины без неприятных субъективных переживаний. Хотя отношения с учителем могут складываться по-разному: от противостояния или равнодушия («лишь бы не мешал») до возрастающей потребности в признании с его стороны и даже в доверительном общении. Ярко выражена у девятиклассников противоречивость коммуникативного поведения: с одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким же, как все, отвечать тем нормам, которые приняты в их среде, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками.

Значимой деятельностью для девятиклассников может оказаться та, которая имеет отношение к их профориентации. Этой деятельностью может быть и учение, если старший подросток собирается продолжать образование. Однако учение далеко не всегда становится учебной деятельностью старшего подростка. Этому мешают две основные причины. Во-первых, девятиклассники далеко не всегда имеют возможность проявить собственную субъектность на уроке в индивидуальных и групповых проектах, в коллективных формах работы, в самостоятельной деятельности, так как форма обучения, как правило, остается по-прежнему фронтальной. С девятиклассниками, как правило, работают теми же способами, что и с младшими подростками: в глазах учителей они по-прежнему в первую очередь школьники и объекты их непререкаемых требований. Во-вторых, растущие с каждым днем проблемы социализации старшего подростка нередко сводятся учителями только к проблеме успеваемости. В то время как, по мнению психологов, «нельзя, “вытаскивая” успеваемость, решить все другие личностные проблемы подростка, а можно сделать лишь наоборот».

Некоторые подростки к девятому классу действительно окончательно теряют всякую ориентацию в изучаемых предметах, уже не понимая, о чем говорят и чего от них требуют учителя. Естественное стремление избежать

очередного «провала» заставляет их прогуливать уроки и конфликтовать с учителями. В какой-то степени эта проблема решается с помощью профильной и предпрофильной дифференциации обучения, но только в том случае, если в ней учитываются интересы самих школьников, а не их родителей и учителей [4].

Нашей целью являлось создание условий для формирования сознательной дисциплины на уроке физической культуры.

Исходя из цели сформулированы следующие задачи:

1. Привлечь внимание к урокам физической культуры.
2. Сформировать привычку не опаздывать на урок физкультуры.
3. Создать условия для переживания положительных эмоций.
4. Убеждать детей в пользе занятий физическими упражнениями.
5. Приобщить учащихся к физкультуре и спорту на личном примере.
6. Наладить уважительные отношения с классом.

Дисциплина основывается прежде всего на уважительном отношении учащихся к учителю. В процессе педагогической практики нами были выявлены на уроках физической культуры следующие закономерности. Учитывая их, мы попытались решить поставленные задачи.

1. Не уделять внимание на уроке только нарушителям дисциплины.

Если идти на урок бороться с нарушителями дисциплины, они обязательно будут. И будет потрачено много времени и сил на их устранение.

На этой основе был определен принцип: «Я иду на урок не бороться за дисциплину, а проводить интересное занятие». Мы старались не высматривать нарушителей, а вовлекать всех неохваченных и занимать всех незанятых. То есть, тщательно выстраивалась архитектура урока: четкая постановка целей и задач к каждому уроку, подбор соответствующих целям и задачам методов не только организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, но, в первую очередь, стимулирования интереса к учебно-познавательной деятельности.

2. Не пытаться бороться с ребенком на равных (если конфликт уже существует).

В таких обстоятельствах речь идет не о соблюдении элементарных норм и правил поведения в школе. Если ситуация острая, и учитель оказывается участником конфликта, уместно и никак не приведет к снижению авторитета обратиться за помощью. Реальную поддержку, содействие в разрешении напряженного конфликта могут оказать классный руководитель, родители ребенка, школьный психолог или администрация. Главная опасность в таких случаях – это риск погрузиться в конфликт с ребенком на равных, желая победить и наказать виновного. Борьба за дисциплину, вычисление зачинщиков, наказание виновных, требования извинений перед всем классом станут неотъемлемой составляющей любого урока.

Поэтому в сложных конфликтных ситуациях важно сохранять хладнокровие и обращаться за помощью к узким специалистам.

3. Уважать учеников, а не требовать уважения от них.

Уважение нельзя требовать. Педагог должен его демонстрировать, быть примером. Для того чтобы класс не опаздывал на уроки – приходить в зал вовремя и завершать урок со звонком, и зеркально возникнет пунктуальность со стороны детей. Вежливое обращение по имени, готовность выслушать и ответить на вопрос, корректные формулировки замечаний обеспечат ответную вежливость. Затем появится уважение, и дисциплинарные вопросы станут редки.

4. Рефлексивная деятельность каждого занятия позволила повысить качество следующего урока.

От желания и целенаправленных усилий студента-практиканта будет зависеть интерес школьников к урокам физической культуры. Рефлексия – это не только способность давать качественную оценку своей профессиональной деятельности, но и другие компетенции, предъявляемые к профессии учителя физической культуры. Это отношение в целом к выбранной профессии, убедительность действий педагога, выражение позитивного отношения к обучающимся, организация сотрудничества между учителем и его воспитанниками, эмоциональность объяснения материала, творческий подход к организации занятий и т. п. [5].

Благодаря рефлексии мы смогли осуществить корректирование традиционного урока с учетом интересов каждого школьника, учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, уровень физического потенциала и решить поставленные задачи.

-
1. Анохин, А. М. Теория и методики физического воспитания: учеб. для пед. ин-тов / А. М. Анохин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 245 с.
 2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра спорт, 2002.
 3. Зобков, В. А. Техническая подготовка в спортивной гимнастике / В. А. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 2006.
 4. Бурухин, С. Ф. Гимнастика – это важно // Физкультура в школе. – 2000. – № 8. – С. 10–11.
 5. Медведев, И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учеб.-метод. пособие / И. А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
 6. Физическое воспитание: учеб. / под ред. В. А. Головина [и др.]. – М.: Высш. школа, 2008. – 428 с.
 7. Верховский, Ф. Позвоночник – «древо жизни» / Ф. Верховский // Физкультура и спорт. – 1996. – № 7. – С. 9–10.
 8. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов: учеб пособие / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
 9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 302 с.

10. Владимирова, Л. В. Возрастные особенности девятиклассников [Электронный ресурс] / Л. В. Владимирова. – Режим доступа: <https://vladimirovalvp.edagogpsiholog/>. – Дата доступа: 02.02.2023.

11. Логутков, С. П. Рефлексивная культура педагога как фактор мотивации учащихся к занятиям физической культурой / С. П. Логутков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. – Липецк, 2014. – С. 125–132.

СТРАХОВКА И ПОМОЩЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Токаревская И.Е.

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается значение страховки и помощи на уроках физической культуры и здоровья как условия обеспечения безопасности и повышения эффективности процесса обучения посредством формирования полноценной ориентировочной основы двигательного действия путем подключения проприоцептивной чувствительности (создания кинестезического образа).

Ключевые слова: страховка; помощь; представление; кинестезический образ; управление двигательным действием.

Актуальность. В последние годы на производственной педагогической практике студенты отмечают тенденцию к снижению уровня физической подготовленности обучаемых.

Период производственной педагогической практики студентов III курса приходится на вторую четверть, когда школьники в соответствии программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осваивают гимнастику и акробатику, которые относятся к категории сложно-координационных видов двигательной активности.

Для освоения двигательных действий сложной координационной структуры ученику необходимы страховка и помощь. Однако со стороны администрации в некоторых учреждениях образования учителям физической культуры и здоровья «запрещено дотрагиваться до детей», так как страховка и помощь требуют тактильного контакта с учеником, что в настоящее время не приветствуется и может рассматриваться как «развратные действия» со стороны учителя [1].