

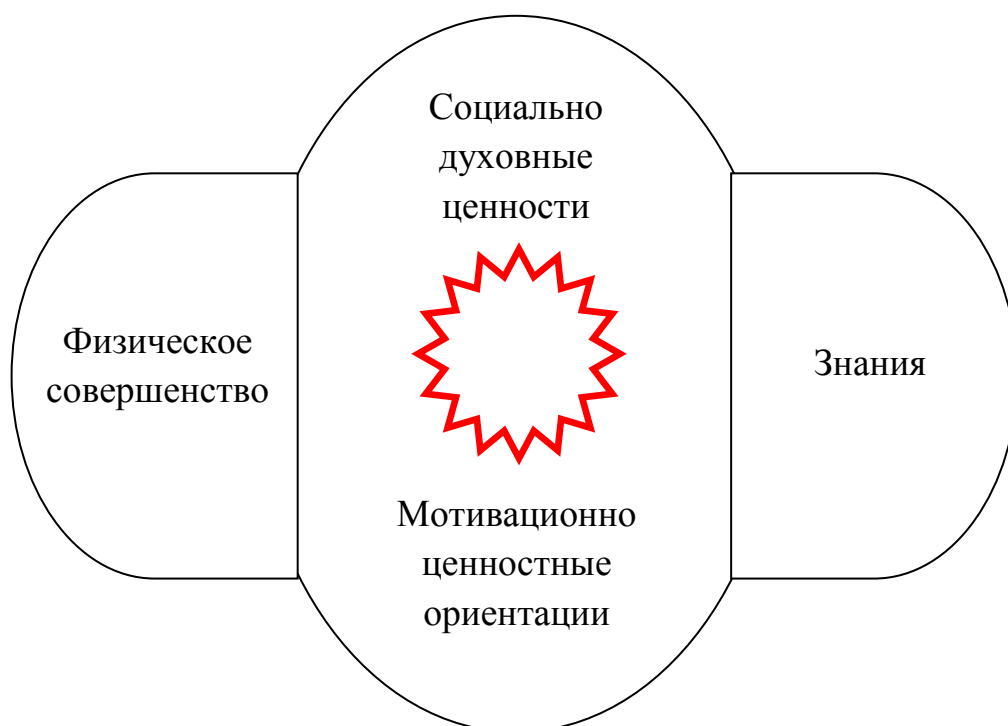
«Реализация идеи целостного подхода к формированию и развитию физической культуры обучающихся»

Сущность опыта является реализация идеи целостного подхода к формированию и развитию физической культуры обучающихся.

Цель: разработка дидактических условий, позволяющих обеспечить реальное включение физической культуры личности в систему ведущих жизненно-смысловых ценностей человека.

Стремление преодолеть частичность и односторонность в практической деятельности приводит к пониманию целостности человека, целостности природного и социального. Культура осваивается целостно, физическая культура в ходе деятельности формируется как целостное образование.

Модель целостного подхода к формированию физической культуры.



Теоретические основы опыта

- Идея понимания человека как целостности. (П.Ф. Лесгафт)
- Идея воздействия физическим упражнением как на физическое, так и на духовное развитие человека. (В.В. Белоусова, А.Ц. Пуни, Г.Д. Харбуга)

- Целостность личности как основами формирования концепции учебного предмета физическая культура. (А.П. Матвеев)

Эти идеи нашли отражение в федеральном государственном образовательном стандарте, примерной образовательной программе по физической культуре.

Планируемые результаты

1. Целостное представление о физической культуре.
2. Представление о физической культуре, как средстве познания себя, других и окружающего мира.
3. Оперирование предметными понятиями, понимание закономерностей и механизмов двигательной деятельности.
4. Способность к выбору форм организации собственной двигательной активности на основе анализа индивидуальных ресурсов.
5. Активное участие в физкультурно-спортивной деятельности.
6. Сформированные мотивационно-ценностные ориентации и убеждения в области физической культуры.

Условиями достижения этих результатов является реализация основополагающих принципов исследования, а также определенных методов и приемов. Принципы, заложенные в основу целостного подхода, вытекают из требований федерального государственного образовательного стандарта и общеприняты.

Принципы

- сознательности;
- индивидуализации;
- деятельности;
- непрерывности;
- целостности;
- психологической комфортности;
- взаимосвязи мыслительных и практических действий;
- вариативности.

Возникает вопрос к методу, но что надо делать подсказывает сама жизнь. Пример с урока, причем далеко не единичного:

Класс разделен на несколько групп и выполняет броски в баскетбольное кольцо. У одной из группы мяч застревает над душкой кольца. Каковы дальнейшие действия детей?

10% - пытаются решить проблему самостоятельно;

10% - просят помощи у других групп;

80% - находятся в состоянии полной растерянности или с надеждой смотрят на преподавателя.

Таким образом мы видим не умение решать возникшую проблему самостоятельно. Поэтому проблемный метод нашел широкое применение и в моей практике.

***Проблемный метод** – организованный преподавателем способ активного взаимодействия учащихся с проблемно представленным содержанием обучения, в ходе которого он приобщается к объективным противоречиям научного знания и способам их разрешения.*

На уроках физической культуры дети учатся думать, размышлять, осуществлять выбор. Важно, чтобы применением проблемного метода, следовательно основополагающим принципам происходило уже в начальной школе. Это поможет сформировать и сохранить интерес к физической культуре.

Были апробированы на практике некоторые способы применения технологии проблемного обучения в физкультурной деятельности.

При этом удаётся:

- добиться творческого, большей частью интеллектуально-познавательного усвоения учебного материала
- сместить образовательные акценты на учебную деятельность школьников и развитие их мышления
- актуализировать получение учащимися знаний личностного характера, прошедших через умственную деятельность самого школьника.

Нашу деятельность по применению проблемного обучения на уроках физической культуры можно условно разделить на следующие этапы:

1. Разработка конкретных проблемных вопросов и их распределение по разделам классификации, выделенной в научно-методической литературе.
2. Создание методической копилки проблемных вопросов по разным темам и типам уроков.
3. Апробация известных способов создания проблемных ситуаций в физкультурной деятельности.

Примеры проблемных вопросов:

1. Вопросы, в которых сталкиваются противоречия:

А) Почему советуют при верхней передаче в волейболе уменьшать сгибание рук в локтевых суставах, ведь так труднее передать на большее расстояние?

Б) Почему увеличение пульса при беге эффективно только до определённого предела?

В) Почему считается, что подсознательный контроль двигательного действия более выгоден?

2. Вопросы на установление сходства и различия:

А) в чём сходство и различие в технике бега на короткие и длинные дистанции?

Б) в чём сходство и различие скоростных и силовых качеств?

В) в чём сходство и различие в методике формирования скоростных и силовых качеств?

3. Вопросы по установлению причинно-следственных связей:

А) Как зависит качество атакующего удара от разбега?

Б) Как зависит результат в прыжке в длину с места от уровня развития скоростно-силовых качеств?

В) Как зависит результат в сдаче норматива от уровня сформированности интереса к данной деятельности?

4. Вопросы по выбору двигательных действий:

А) Выбрать из предложенных упражнений наиболее эффективное для развития координации.

Б) Выбрать из предложенных методов наиболее эффективные для развития координации.

В) Определение наиболее эффективных методов для развития конкретных физических качеств.

5. Вопросы на выбор необходимых вариантов:

А) Выбрать один из способов прыжка в высоту и разобрать его минусы и плюсы в сравнении с другими.

Б) Выбрать из предложенных упражнений, подходящие для развития определённого физического качества.

В) Выбрать из предложенных методов организации занятия наиболее эффективные для решения определённых задач.

6. Вопросы по выбору необходимых знаний:

А) Почему игрок принимает подачу на сторону соперника?

Б) Почему при определённой длительности упражнения человек вынужден уменьшать его интенсивность?

В) Почему можно утверждать, что физическая культура является частью общей культуры?

7. Задания по исправлению ошибок товарищей с нахождением их возможных причин.

При формулировании проблемных вопросов возникает проблемная ситуация. Используются следующие способы создания проблемных ситуаций:

1. Побуждение школьников к теоретическому объяснению явлений, фактов, внешнего несоответствия между ними (кажущееся неудобство при соблюдении рациональной техники)

2. Использование ситуаций, возникающих при выполнении учебных задач, а также в процессе обычной жизнедеятельности (зачем радоваться и отвлекаться тем самым игрокам волейбольной команды?)

3.Поиск новых путей практического применения того или иного явления, факта, элемента знаний, навыка или умения (упражнения на силу рук, влияние на результат в коньковом беге на лыжах)

4.Побуждение к анализу фактов и явлений, действительно порождающих противоречия между бытовыми представлениями и научными понятиями о них (психологический стереотип второстепенности предмета физической культуры)

5.Выдвижение предположений, формулировка выводов, их опытная проверка (корреляция между силой подачи в волейболе и результатом в метании).

6.Побуждение к сравнению, сопоставлению и противопоставлению фактов, порождающих проблемные ситуации.

7.Организация межпредметных связей с целью расширения диапазона возможных проблемных ситуаций (почему преобладает спортивная составляющая программ по физической культуре?)

При этом схема взаимодействия учителя и учащихся зависит от:

- уровня подготовленности учащихся
- профессионализма педагога
- этапа обучения.

Реализацию некоторых из выше указанных принципов, мне хотелось продемонстрировать на примере применения определенных приемов.

Приемы

- использование элементов игры
- нестандартные задания
- стимулирование на успех («настрой на рекорд»)
- увлекательное соревнование
- мотивация сюжетом
- эмоциональное наполнение рутинных упражнений.

Например, ориентация на принцип непрерывность предполагает учет взаимосвязи деятельности возрастными особенностями учащихся. Для удовлетворения биологической потребности в двигательной активности на уроке физической культуры должен быть создан благоприятный психологический микроклимат. Например, вход в спортивный зал как в «космическую ракету», полная концентрация космонавтов в тренировочных заданиях, необходимость придумать движения незнакомые инопланетянам и т.д. это примеры практического наполнения указанных приемов.

Но главное ребенок, совершая действия получает удовлетворение, испытывая наслаждение процессом деятельности, состоянием вдохновения, состоянием мышечной радости.

При этом педагог акцентирует внимание школьников на том, что данные эмоциональные проявления свойственны в деятельности физической культуры. Правильность выбранного пути подтверждают результаты проводимого психологом анкетирования школьников 4 и 5 классов. Из года в год ребята называют предмет *физическая культура* в числе двух любимых, по абсолютному количеству отданных голосов.

Типовые задания на преобразование физического действия

Задания на

- творческое преобразование той или иной учебной задачи
- осознание возможностей двигательного действия
- сравнение вариантов упражнений, нахождение оптимального
- анализ физического упражнения по критериям эффективности для решения различных задач
- аргументированное доказательство актуальности физического упражнения для решения задач.

Возьмем к примеру, учащегося готовящего к соревнованию в беге на 800 метров. Анализируя закономерности физиологических умений в организме и обнаружив, что наиболее тяжелая часть дистанции приходится на отрезок с 500 по 600 метров, так как именно в это момент психологически становится тяжело терпеть. И сделав в этот момент решающий рывок, застав всех врасплох, появляется возможность стать чемпионом.

В результате мы видим знания воплощенное в конкретное действие, удовлетворенную потребность самосовершенствования, умение найти наиболее эффективный способ решения задач.

Данный подход может позволить выйти ученикам на такой уровень развития, при котором в начальных классах и в среднем звене дети начинают заполнять дневники самонаблюдения, с обязательной фиксацией динамики изменения показателей и с рефлексией собственной деятельности.

А в старших классах умение адекватно анализировать свои показатели и заинтересованность в самопознании приводит к тому, что школьники приступают к составлению программ развития на основе собственных возможностей.

План составления программы развития:

1. Цель
2. Задачи
3. Условия
4. Результат
5. Рефлексия

Пример программы составленной ученицей 10 класса.

Цель: Занять 1 место в первенстве школы по метанию гранаты.

Задачи:

1. Освоить технику разбега.
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.
3. Научиться максимально мобилизовать свои силы на соревнованиях.

Условия:

1. а) изучение специальной литературы по технике метания (весь учебный год)
б) спланировать с учителем тренировки (2-я неделя сентября)
в) включить в план тренировки по баскетболу отработку техники метания (ежемесячно)
2. а) провести тестирование уровня скоростно-силовых качеств:
 - броски набивного мяча (1 кг.)
 - метание малого мяча (1 раз в 2 месяца)б) составить программу упражнений (ежемесячно)
в) скорректировать время посещения репетитора и тренировочного зала.
3. а) изучить приемы саморегуляции психологических состояний (сентябрь-октябрь)
б) испробовать их на практике:
 - контрольные работы (математика и др.)
 - товарищеские игры по баскетболу.

Результат: 3 место из 40. Броском на 34м 50см – довольна! Местом – нет!

Рефлексия:

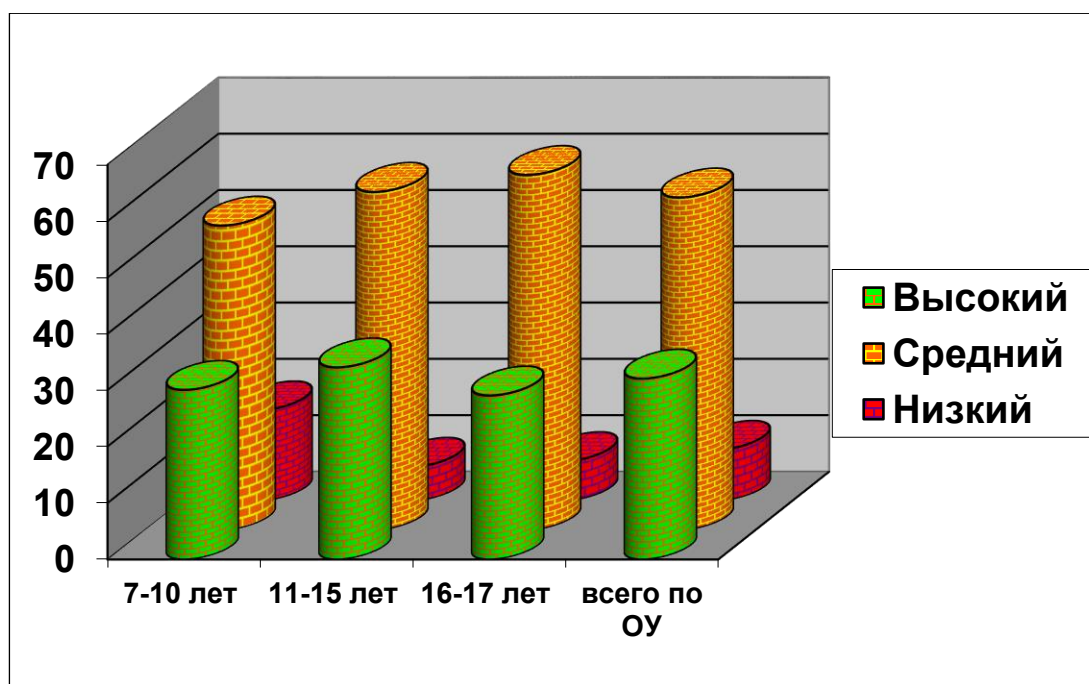
1. Не смогла использовать плюсы разбега, была мягкая опилочная дорожка, надо пробовать на ней, учесть!
2. Значительно поднялся уровень силы. Здорово!
3. Проиграла из-за нервного напряжения, только учитель смог «разбудить» и «завести» меня к последней попытке.

Заполнение и составление учащимися подобные программы, позволяет выходить на самореализацию в физической культуре.

Я считаю, что планируемые результаты о которых говорилось выше, достигаются. Этому свидетельствует в частности результаты уровня физического развития учащихся.

Диаграмма

Уровня физического развития учащихся за 2019-2023 учебный год.



**Сравнительная таблица участия в районных соревнованиях
за 2021-2024 год.**

Учебный год	Программа	Место в муниципальном этапе	Место в региональном этапе	Место в спартакиаде
2021-2022г.г.	Лёгкая атлетика (9кл)	1 м	1м	2место
	Мини-футбол (6кл)	3м	-	
	ОФП (7кл)	1м	1м	
	Баскетбол (дев) 8(кл)	2		
	Баскетбол (мальч) 8 (кл)	2		
	Плавание (5 класс)	3		1место
	Фестиваль ГТО (3 ступень)	1	1	
	Фестиваль ГТО (5 ступень)	1	1	
	Фестиваль ГТО допризывной молодежи	2	-	
2022-2023г.г.	Лёгкая атлетика (9кл)	2		2 место
	Мини-футбол (6кл)	4		
	ОФП (7кл)	1	1	
	Баскетбол (дев) 8(кл)	3		
	Баскетбол (мальч) 8 (кл)	3		
	Плавание (5 класс)			1место
	Фестиваль ГТО (3 ступень)	1	1	
	Фестиваль ГТО (5 ступень)	2	-	
	Фестиваль ГТО допризывной молодежи	2	-	
2023-	Лёгкая атлетика (9кл)	1	1	

2024г.г.	Мини-футбол (6кл)	3	-	
	ОФП (8кл)	1	1	
	Баскетбол (дев) 7(кл)	3	-	
	Баскетбол (мальч) 7 (кл)	2	-	
	Плавание (5 кл)	2	-	
	Фестиваль ГТО (3 ступень)	1	1	
	Фестиваль ГТО (4-5 ступень)	1		
	Фестиваль ГТО допризывной молодежи	3		

Всю свою деятельность я строю на понимании физической культуры, как части общей культуры с естественной взаимообусловленностью и перенасыщением его компонентом. Поэтому наиболее ценно для меня мнение моих учеников о физической культуре.

Физическая культура для меня это ...

- *«Знание как поддержать себя в форме, необходимой для моей работы»*
- *«Радость, здоровье, возможность интересно проводить время с друзьями»*
- *«Возможность безграничного самосовершенствования»*

И когда мои ученики дают такие ответы на указанный вопрос, я могу быть уверена, что школьники не сойдут с дистанции нашего «забега».