

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь (1999) отмечается, что “основная форма физического воспитания учебная дисциплина “Физическая культура” является единственным учебным предметом, изучение которого направлено на создание биологических, психических предпосылок сохранения и укрепления здоровья” [4, с. 5]. Отмечается также, что “в результате изучения этой учебной дисциплины все население должно получить обязательное общее физкультурное образование, укрепить свое здоровье, обеспечить нормальное физическое и духовное развитие. Обязательное физическое воспитание должно обеспечить полноценную подготовку к направленному использованию физической культуры в течение всей жизни” [4, с. 5].

Идеи концепции должны быть реализованы в одном из главных документов школы — “Программе по физической культуре”, которая должна также учитывать результаты научных исследований по вопросам оздоровления детей. Большой спектр вопросов, касающихся адаптации организма ребенка к условиям жизнедеятельности на загрязненных радионуклидами территориях, должен также найти свое отражение в программе.

Решение этих вопросов, на наш взгляд, можно осуществить включением в программу более эффективных средств физической культуры, направленных на формирование здорового образа жизни, а также перераспределением часов на различные темы и разделы школьной программы. Предлагается увеличить количество часов на те виды спортивных дисциплин, которые, по мнению ученых, наиболее эффективны в плане оздоровления, несут эмоциональную окраску урока, вызывают интерес у учащихся.

А.Т.Бойша (2001) экспериментально подтвердил мнение специалистов относительно оздоровительной эффективности беговой тренировки в равномерном и переменном темпе, применительно к подросткам 10 – 14 лет.

Исследования В.В.Храмова(2001) показывают, что максимальным защитным эффектом в отношении радиационного воздействия обладают упражнения аэробной направленности, в частности оздоровительный бег и занятия с аэробным компонентом, сопровождающиеся благоприятным эмоциональным фоном (ритмическая гимнастика).

Результаты исследований В.Л.Баркова (1997) показали, что на территориях с повышенным уровнем радиоактивного загрязнения до 40 Ки / км² наибольшим оздоровительным и педагогическим эффектом обладают уроки игрового и комплексного характера.

Поэтому мы предлагаем увеличить количество часов на спортивные игры, а также расширить этот раздел путем введения обязательного изучения элементов тенниса, хоккея, бадминтона и разнообразных подвижных игр. Этот вид программного материала очень нравится учащимся, вызывает положительные эмоциональные переживания (острота борьбы, радость победы, эмоциональная поддержка друзей), расширяет сферу их общения, снимает нервно-психическое напряжение. Получение удовольствия от игровой деятельности обеспечивает формирование положительной мотивации, ценностных ориентиров, интересов и потребностей в сфере физической культуры (Е.К.Кулинкович, Н.В.Зенькович, 2001).

Мы считаем, что такой вариант решения возможен за счет сокращения часов по разделу гимнастики и легкой атлетики. Некоторые упражнения в указанных разделах предлагается либо исключить, так как они травмоопасны, оказывают одностороннее воздействие на организм, либо заменить на более эффективные в плане оздоровления детей. Следует отметить, что выполнение гимнастических упражнений на бревне, у девочек (VII – IX кл.) вызывает чувство страха, отрицательные эмоции, требует специальной подготовки, не всегда эстетично, не несет большой образовательной и оздоровительной направленности, занимает много времени на освоение.

Мы предлагаем внести в раздел гимнастики элементы гимнастических упражнений с предметами, художественной гимнастики, стретчинга, ритмической гимнастики, музыкальной ритмики, коллонетики, элементов восточных видов единоборств, танцевальных упражнений. Перечисленные виды упражнений действительно нравятся детям, особенно девочкам, носят оздоровительно-эмоциональный характер, найдут применение и после окончания школы.

Уроки туризма предлагаем сделать обязательными, а уроки плавания использовать как вариативный компонент, так как большинство школ Могилевской области не имеют плавательных бассейнов, а уроки туризма могут проводиться во всех школах.

Хочется отметить, что туристические мероприятия пользуются большой популярностью среди детей и их родителей. Это говорит об устойчивом интересе к этому виду двигательной активности и об эффективности его использования. Туризм оказывает комплексное воздействие на организм человека:

1. Закаливание организма естественным путем.

2. Относительно большой объем физической нагрузки (от 5 — 6 до 7 — 8 переходов с продолжительностью движения от 40 — 45 до 50 — 60 мин), выполняемый при умеренной интенсивности, оказывает благоприятное воздействие на занимающихся с различным уровнем физической подготовленности.

3. Эмоциональный положительный фон при общении с природой вызывает благоприятные сдвиги в психике человека, т.е. у занимающихся снимается стресс, перенапряжение.

Следует отметить, что 8 часов, отведенных на “Основы знаний”, недостаточно для углубленного освоения теоретических сведений в области физической культуры и спорта, сохранения и укрепления своего здоровья, конструирования индивидуального здорового образа жизни. В свою очередь, успешное освоение теоретических требований программы является важным моментом в формировании двигательных умений и навыков, а также играет ведущую роль в мотивации физкультурной деятельности. Всем учителям физической культуры знакома эта схема (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000) (см. рис.):

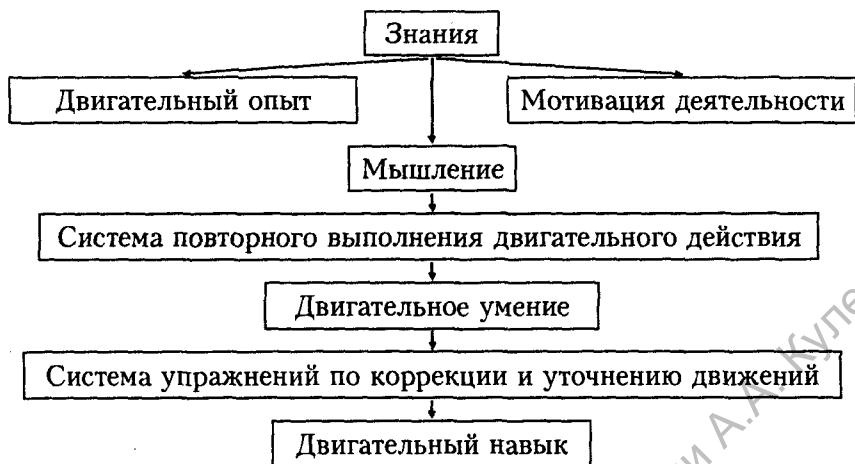


Рис. Формирование двигательного навыка

Как видно на рисунке, формирование двигательного навыка начинается с элементарных знаний об изучаемом движении. Именно на знаниях основывается весь процесс обучения в школе. Отсутствие же знаний по культуре здоровья ведет к тому, что 40 % школьников 14 лет не знают, что такое ЗОЖ (здоровый образ жизни), 85 % не занимаются физической культурой и спортом, около 50 % подростков и старшеклассников уже попробовали наркотики, 70 % познали сексуальные отношения, на 45 % возросла заболеваемость гонореей (Э.Н.Вайнер, 1998). Все это свидетельствует о необходимости существенного увеличения количества часов на раздел “Основы знаний”, не менее чем в два раза — до 16 часов в год.

С учетом предложенных изменений распределение программного материала может иметь следующий вид (таб. 1).

Следует отметить, что даже тот минимальный объем теоретического материала, предлагаемого программой, не может полностью быть освоен учащимися, потому что нет четкой системы его преподавания. В документах планирования учителей физической культуры теоретические вопросы находят свое отражение “в ходе уроков”. Почему-то учителя математики не планируют освоение таблицы умножения “в ходе уроков”, а строят свои уроки на базе

Таблица 1. Распределения времени на различные разделы программы в учебном плане

Разделы учебного материала	V кл	VI кл	VII кл	VIII кл	IX кл
Основы знаний	16	16	16	16	16
Гимнастика	12	12	12	10	10
Легкая атлетика	14	14	12	12	12
Спортивные игры	26	26	28	30	30
Лыжная, кроссовая подготовка	12	12	12	14	14
Туризм	14	14	14	12	12
Оздоровительная физическая культура	8	8	8	8	8

таблицы Пифагора, предварительно досконально ее изучив. А у учителей физкультуры ребята развивают свои физические качества, зачастую не имея представления, что это такое. Например: бежит ребенок по стадиону, не зная, зачем он это делает и какая польза от этого бега, но бежит из “последних сил”, потому что нужна “5” по физкультуре.

Вот и задают вопросы пятиклассники: “Зачем нужен такой урок физической культуры, ведь побегать и попрыгать можно и после урока, причем в свое удовольствие?!”

Самое главное, в чем должен заключаться смысл урока физкультуры для ученика, это знания и удовлетворение, полученное от применения этих знаний, т.е. удовольствие от самих движений. К сожалению, удовольствие бывший ученик получает в употреблении спиртного, наркотиков, и т.д., но только не от физических упражнений. Это происходит потому, что бывшему ученику в свое время не рассказали о том, что удовольствие можно получать, выполняя разнообразные физические упражнения, при этом не нанося вред, а принося пользу своему организму, и не дали почувствовать на практике это удовольствие.

Напрашивается следующая аналогия: “Если ребенку сказать, что в бумажку завернута шоколадная конфета, ему захочется ее

попробовать, но, если она окажется невкусной, он больше никогда не захочет ее пробовать, тем более есть". Следовательно, урок физической культуры помимо интересной практической части должен иметь и теоретическую часть не "в ходе уроков", а в их основе. Теоретическая часть предполагает наличие учебника с элементарной терминологией, основными понятиями, комплексами упражнений и просто рисунками. Учебник намного облегчит труд учителя, которому зачастую приходится "на пальцах" объяснять технику сложных упражнений и т.д., а ученику с недоумением смотреть на учителя. Хочется заметить, что даже по "Труду" есть учебник и по "Пению" почти для всех классов, а по физической культуре один единственный, да и тот для младшеклассников.

Хочется отметить, что в российских школах введен обязательный третий урок по физической культуре, который по своему содержанию является теоретическим. Раздел программы "Основы знаний" по указанной дисциплине имеет более расширенное содержание и включает обязательное изучение: естественных основ, социально-психологических основ, культурно-исторических основ, которые, в целом, дают школьникам необходимые знания в области физического воспитания.

Преподавание же раздела "Основы знаний" в наших школах не имеет четко организованной системы, поэтому можно предложить следующую форму изучения теоретического материала.

В начале каждой недели (всего 32) проводится "познавательно-практический" урок физической культуры. По структуре он состоит из 2 частей: теоретической (20 мин) и практической (25 мин).

Теоретическая часть урока предусматривает изучение следующих разделов:

1. Исторические основы физической культуры.
2. Основы спортивной деятельности.
3. Основы формирования здорового образа жизни.
4. Основы жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях.
5. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Физиологические основы физической культуры и спорта.

Всего теоретический раздел содержит 16 тем для изучения. Это означает, что в течение года в каждом классе изучается 16 теоретических вопросов, которые по своему содержанию соответствуют вышеперечисленным разделам.

Для изучения одной темы требуется 2 урока. На первом уроке ребят необходимо ознакомить с теоретическим материалом. В течение недели дать возможность самостоятельно дополнить полученную информацию по рекомендуемой учителем литературе. Следующий урок, 2-й по этой теме, является контрольным с обязательным выставлением оценки.

План распределения теоретического материала по четвертям имеет следующий вид (табл. 2).

Таблица 2. Распределение теоретического материала по четвертям

Четверть	Количество тем для изучения	Количество уроков в четверти
I	4	8
II	3	6
III	5	10
IV	4	8

В общем, для изучения 16 тем теоретического материала, требуется 32 урока в год. Примерный четвертной план “познавательных-практических” уроков имеет следующий вид (табл. 3).

Такой подход позволит учителю наиболее полно, доступно, интересно изложить теоретический материал, полноценно использовать самостоятельную работу учащихся, т.е. ребята могут выступать с докладами, сообщениями на предложенную учителем тему. Школьникам легче будет сосредоточиться, выслушать, сделать записи в рабочей тетради. Можно организовать дискуссию по актуальным вопросам, пригласить знаменитого спортсмена, который выступит перед учащимися. Проведение такой 20-минутки один раз в неделю позволит решить организационные вопросы по преподаванию теоретической части программного материала, с которыми сталкивается большинство учителей физической культуры.

**Таблица 3. Примерный четвертной план
“познавательно-практических” уроков
физической культуры на II четверть
для учащихся V класса**

Учебный материал	Номера уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Основы знаний																					
1. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека	О			К																	
2. Виды физкультурных занятий и их влияние на организм человека							О			К											
3. Активный отдых, его формы, значение													О			К					
Развитие физических качеств																					

Примечание: О – ознакомление; К – контроль.

Вторая часть урока предназначена для практического изучения материала, рассмотренного в первой части, и выполнения двигательной активности. Это осуществляется путем развития физических качеств учащихся. Развивать двигательные способности предлагается преимущественно в форме игр, эстафет, круговой тренировки, соревнований.

В конце прохождения конкретного раздела программы необходимо проводить тестирование как по уровню освоения теоретических вопросов, так и по уровню развития физических качеств.

Таким образом, школьники получают возможность, существенно не снижая своей двигательной активности, каждую неделю узнавать что-то новое в плане раскрытия содержания и сущности ЗОЖ, системно вести тетрадь по физическому воспитанию и многое другое, что невозможно реализовать в структуре общепринятого урока физической культуры.

1. Барков В.А. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей и подростков в условиях радиационного загрязнения среды: Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / ВНИИФК. — М., 1997. — 397 с.

2. Бойша А.Т. Влияние занятий оздоровительным бегом на физическое состояние школьников 11–12 лет // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы науч. конф., Гродно, 25–27 апреля. — Гродно, ГГУ им. Я.Купалы, 2001. — 289 с.

3. В министерстве общего и профессионального образования Российской Федерации / А.В.Комаров и др. // Физическая культура в школе. — 1998. — № 6. — С. 8–40.

4. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / Мин. обр. Республики Беларусь. Мин. спорта и туризма Республики Беларусь. Сост. В.Н.Кряж, З.С.Кряж. — Мн., 1990. — 35 с.

5. Кулинкович Е.К., Зенькович Н.В. Эмоциональное и рациональное в пропаганде физической культуры // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы науч. конф., Гродно: 25–27 апреля, 2001 г. — Гродно, ГГУ им. Я.Купалы, 2001. — 289 с.

6. Храмов В.В. Целесообразность физкультурно-оздоровительных занятий в условиях неблагоприятной радиоэкологической обстановки // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы науч. конф., Гродно, 25–27 апреля. 2001 г. — Гродно: ГГУ им. Я.Купалы, 2001. — 289 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2000. — 480 с.

8. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 192 с.

Рецензент: доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания МГУ им. А.А.Кулешова
В.И.Загrevский