

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
"Комсомольский-на-Амуре лесопромышленный техникум"

Доклад

«Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
через сочетание традиционного игрового и соревновательного ме-
тодов и современных информационных технологий»

Автор:
Ставицкая Н.М.
преподаватель
физической культуры

г. Комсомольск-на-Амуре

Введение

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди обучающихся. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.

В чем же причины повышенной заболеваемости?

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно — как недостаток движения. Но это не совсем верно.

Гиподинамия — своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе:

«Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и в последующих учебных заведениях и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30-40 % наших детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы — это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в образовательных учреждениях (из-за большой умственной нагрузки).

Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка (М.Ю. Кисловская, П.К. Анохин, Л.З. Неверович и др.).

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как:

- не учитывает конкретных условий всех учебных учреждений в разных регионах России;
- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем;
- недостаточно реализует потребности детей в движении и др.

Слабый медицинский контроль за состоянием здоровья и физического развития детей (из-за нехватки врачей и среднего медицинского персонала) также не обеспечивает должного уровня системы физического воспитания дошкольников.

1. Цели, задачи деятельности преподавателя по физической культуре

Цели:

1. содействие всестороннему развитию личности;
2. воспитание активно развитой личности.

Основными задачами в техникуме по физическому воспитанию являются:

1. охрана и укрепление здоровья детей;
2. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающегося в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

3. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
4. тренировки и укрепления здоровья;
5. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие педагоги зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса обучающихся к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры. Так же свой отпечаток, к сожалению, в последнее время накладывают рекомендации отдельных медицинских работников, неправильно трактующих термин «Освобождение от физической культуры». Учащиеся, получившие после перенесенных заболеваний справку из медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой, часто не знают, что освобождение от занятий может быть только временным после острого заболевания, так как полного освобождения от оздоровительной (лечебной) физической культуры не существует, и она практически показана при любых отклонениях в состоянии здоровья. Одной из главных задач преподавателей физической культуры образовательных учреждений, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать все доступные средства и методы.

2. Реализация гуманистического подхода на уроках физкультуры

2.1. Психологический аспект удовлетворенности на уроках физкультуры

Многokратно испытываемое на уроках удовлетворение приводит к возникновению удовлетворенности. К сожалению, как показывает анализ педагогической литературы, этот психологический феномен не используется для изучения отношения студентов к учению. Вместе с тем, он существенно дополняет получаемую при изучении отношений с помощью интересов и мотивов картину. Дело в том, что интересы и мотивы характеризуют в значительной степени отношение, предшествующее учебной деятельности. Удовлетворенность же возникает в процессе деятельности и, следовательно, является субъективной! Оценкой этой деятельности со стороны субъекта. Н.Р.Кузьмина отмечает, что удовлетворенность характеризует силу эмоционального отношения человека, в частности, к своей профессии. Чем больше привлекательных сторон видит человек в своей деятельности, тем более глу-

боким, устойчивым, положительным является его отношение к ней. И, наоборот, чем больше аспектов в деятельности не привлекает или раздражает субъект, тем белее глубоко его отрицательное отношение к ней.

Что же понимается под удовлетворенностью? Е.П.Ильин отмечает, что, несмотря на то, что это понятие широко используется в социологических работах, его определение не дано и оно часто подменяется понятием "удовлетворение". Во многих работах удовлетворенность рассматривается как мотив, а в ряде работ - как оценка деятельности. В последнем случае удовлетворенность рассматривается как один из аспектов изучения проблемы отношения.

Е.Г.Ильин определяет удовлетворенность как устойчивое долгосрочное оценочное отношение субъекта к выполняемой им деятельности (учебной, трудовой, спортивной, общественной) в целом или отдельным ее сторонам, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения от совершавшейся работы.

Удовлетворенность отличается от удовлетворения по ряду признаков. Во-первых, удовлетворенность характеризует долгосрочное отношение человека к чему-либо, а удовлетворение - краткосрочное (действие, поступок).

Во-вторых, удовлетворенность достигается после многократного достижения цели, когда человек убедится в вероятности и даже гарантированности достижения цели, удовлетворения потребности, интереса, а удовлетворение - после однократного. Например, учащиеся могут быть удовлетворенными уроками физкультуры потому, что они знают, что на них будут двигаться, испытывать азарт от игр и т.д.

В-третьих, удовлетворение - это однократно положительное переживание, эмоция, протекающая в данный момент; удовлетворенность - это отношение, базирующееся на неоднократно испытанном удовлетворении, удовольствии. Высказывая удовлетворение, человек испытывает в данный момент положительную эмоцию; выражая удовлетворенность человек в данный момент может и не испытывать положительную эмоцию, а выражает свою оценку роду деятельности, которым он занимается.

В-четвертых, к многократному переживанию удовлетворения, удовольствия человек привыкает, и эмоции ослабевают, а удовлетворенность в этих условиях возрастает.

Удовлетворение - это первичный феномен, а удовлетворенность - вторичный, возникающий на базе первого в результате перехода актуально переживаемой эмоции в эмоциональный фон (хорошего настроения) и формирования готовности выполнять понравившуюся деятельность. Отсюда видна важность формирования этого психологического феномена у учащихся (ко-

торые по физиологическому механизму близок к доминанте, а с психологической точки зрения является фиксированной установкой). Соединяясь, и тот, и другой механизмы обуславливают направленность и степень активности человека.

Возникновение удовлетворенности, как и вообще отношения, определяется многими факторами. При этом, как считает Ф.Герцберг, факторы, вызывающие удовлетворенность, не совпадают с факторами, вызывающими неудовлетворенность. Первые он назвал «мотиваторами» (содержание деятельности, перспектива роста и др.), вторые - факторами «гигиены» (условия деятельности, взаимоотношения с коллегами и руководителями). В связи с этим существуют точки зрения, согласно которым удовлетворенность определяется либо одним ведущим фактором, либо их совокупностью.

В работе Е.Г.Ильина и Л.В.Лихачева показана правомерность и той и другой точек зрения. Это значит, что удовлетворенность учением может зависеть в одних случаях от какого-либо доминирующего фактора (обожание учителя, например) или же формироваться под воздействием целого комплекса учебных факторов (интереса к предмету, благоприятного климата на уроках и др.). Поэтому педагогу важно не только установить наличие или отсутствие у учащихся удовлетворенности, но и вскрыть, на чем базируется у них удовлетворенность или неудовлетворенность. Это тем более важно, поскольку в процессе обучения учащихся роль ведущих факторов от начальных курсов к старшим может меняться. Такая смена ведущих факторов удовлетворенности была выявлена Л.В.Лихачевым /18/ на спортсменах разного уровня мастерства и при сравнении спортсменов со студентами, занимающихся физической культурой.

2.2. Мотивация физкультурно-спортивных занятий

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц. Пуни, Ю.В. Палайма, В.А.Соколов и др. Установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обучающихся обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, студенты в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у ребят положительного отношения к занятиям физическими упражнениями,

имеет работа учителя физической культуры. Указывается также, что работе по формированию у обучающихся потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

2.3. Формы и методы работы на уроках физической культуры

Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.

Большинство учителей считают, что, придя на занятия в техникум, дети становятся взрослыми (играть нужно было в школе) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся.

Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором - о самостоятельной относительной форме организации занятий.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итогов.

В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Еще Р.Ф.Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякое желание заниматься. В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний - монотомии и психического пресыщения.

Первое характеризуется снижением активности, потерей интереса к деятельности, развитием скуки и ослаблением внимания. Второе наоборот, характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения, раздражительности, озлобленности.

Опыт также показывает, что использование игрового и соревновательного методов упражнения нередко приводит к возникновению настолько сильных эмоций, что выполнение учебных задач урока становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд учителя. Сильные эмоциональные переживания долго «затухают» после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом учителем, поэтому не все учителя в полном объеме используют игровой и соревнова-

тельный методы. Не следует также забывать о том, что игры и соревнования являются физическими упражнениями и на них распределяется правило о периодической смене состава предлагаемых игр и состязаний. Это позволит не ослабить интереса учащихся к занятиям на уроках физической культуры.

Для повышения активности обучающихся на уроках физической культуры я устраиваю соревнования между группами учащихся, для повышения эмоционального фона. Провожу достаточное количество внутритехникумовских мероприятий, многие из которых стали для нас традиционными:

- Золотая осень
- Турнир по баскетболу (1-2 курс);
- Турнир по волейболу (1-2курс);
- «Рыцарский турнир» (1 курс);
- «Вместе веселей» (1-3курс);

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, а также соблюдение вышеназванных правил, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствовать появлению удовлетворенности ребят уроками физическое культуры.

3. Информационные технологии в уроке физкультуры

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс также позволяет сделать урок физкультуры более интересным. Обязательные инструктажи, проводимые с учащимися перед каждым новым разделом программы, я, совместно со студентами, разработала в виде презентаций. Эта новинка показала, что учащиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной устной форме. В презентации обязательно включаются фотографии известных спортсменов-представителей данного вида спорта, что позволяет в ненавязчивой форме расширять знания учащихся по отдельным разделам программы, а также получать сведения необходимые при подготовке к соревнованиям и олимпиаде по физкультуре.

В первые годы работы в техникуме я столкнулась с той проблемой, что с возрастом (от 1 курса к 3) двигательная активность на уроках физической культуры снижалась.

Опрос, проводимый среди учащихся, подтверждал, что удовлетворенность уроками физической культуры на 3 курсе гораздо ниже, чем на1. Наблюдалась ярко выраженная тенденция нежелания старшекурсников принимать участие в спортивных мероприятиях, проводимых в техникуме. Одной из

причин снижения удовлетворенности учащиеся выдвигали малую эмоциональность и привлекательность уроков. Регулярное использование в уроке игрового и соревновательного методов, увеличение количества таких упражнений до 30-40% от времени занятий позволило наблюдать положительную динамику заинтересованности и удовлетворенности в занятиях физической культурой, как у младшекурсников, так и у старшекурсников. Даже возникла потребность в дополнительных занятиях физкультурой и спортом.

На данный момент в техникуме ведется секция по волейболу, где занимается 50 учащихся, 68% ребят посещают спортивные секции. Учащиеся принимают активное участие в массовых спортивных праздниках, проводимых в техникуме.

Положительная динамика наблюдается и при анализе результатов участия в городской и краевой спартакиаде учреждений СПО.

Заключение

1. Удовлетворенность - это необходимый компонент отношения школьников к урокам физической культуры
2. На уроках ученик должен, прежде всего, получать удовлетворение от того, что он делает. Поэтому педагогу, чтобы учебный процесс был более эффективным, необходимо знать о наличии у учащихся удовлетворенности уроками, а при её отсутствии, вскрыть причину неудовлетворенности.
3. Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры педагогу необходимо использовать игровые и соревновательные методы.
4. Сегодня уже не обойтись и без использования компьютерных технологий на уроках физкультуры, чтобы образовательный процесс стал более интересным для современного школьника.