**Активизация деятельности учащихся на уроках физической культуры**

Галагуцкий Владимир Николаевич

учитель физической культуры

СОШ № 18

Г. Нерюнгри, РС (Я)

Активность учащихся на уроке проявляется в глубоком осознании поставленных задач и в стремлении решить их как можно лучше: больше узнать, понять сущность предлагаемых действий, добиваться улучшения результатов двигательной деятельности, проявляя инициативу и самостоятельность.

Стимулируя познавательную активность, учитель должен создавать условия для сравнения, сопоставления, анализа как усваиваемых понятий, так и практических действий. Чтобы мыслительная активность сопровождалась соответствующей двигательной деятельностью, необходимо обеспечить для каждого ученика возможность работать непрерывно на протяжении урока, получая отдых в смене вида деятельности и ее интенсивности.

Активизации деятельности учащихся способствует применение следующих методических приемов.

Постановка учителем задач урока таким образом, чтобы вызвать познавательный интерес. Сообщение задачи может носить характер четкой конкретной информации, но может иметь и поисковый характер. В последнем случае перед учениками ставится вопрос, ответ на который они должны найти сами. Так, в V классе при изучении низкого старта учитель рассказывает, какое удивление зрителей вызвало первое применение этого старта. Выясняются вопросы: быстрее ли бежит человек, опустившись предварительно на одно колено? За счет чего возрастает скорость при низком старте? В результате учащиеся сами определяют задачи предстоящей работы.

Интерес к решению задачи повышается при эмоциональном изложении, сопровождаемом иллюстрацией.

Обеспечение межпредметных связей в преподнесении учебного материала. Это ведет к созданию у школьников более стройной системы знаний, расширяет кругозор, позволяет освещать известные явления с новой стороны. Для обоснования техники двигательных действий наиболее широко используются знания физики, математики; при определении влияния упражнений на организм - знания анатомии и физиологии.

Развитие аналитического мышления при наблюдении или выполнении действий: почему движение следует выполнять так, а не иначе, каковы ошибки и способы их исправления. В младших классах сопоставляются конкретно воспринимаемые факты (например, чем отличаются действия двух учеников); наблюдения организуются вначале при выполнении статических (например, исходных) положений или повторяющихся, в том числе циклических, действий. Подростки успешно определяют сравнительную выгоду различных способов действий, выявляют характерные ошибки. Большую помощь оказывают учебные карточки, на которых изображены фазы движений, указаны типичные ошибки, дан критерий оценки. Результатом такой работы может быть обоснованное выставление оценки товарищам.

Задания с анализом действий друг друга можно давать в группах или парах, нацеливая на взаимопомощь. Чем младше учащиеся, тем конкретнее должны быть задания по наблюдению и фиксации результатов. Например, на уроках игр дается задание наблюдать за одним игроком, фиксировать нарушение одного-двух правил. Более сложные задания касаются анализа эффективности действий нападающих или защитников, вплоть до комментирования игры в целом.

Самоанализ после завершения двигательного действия сложен и применяется в более старших классах. Вначале его организуют при выполнении действий с наглядными ориентирами или ограничителями, позволяющими легче контролировать себя.

Включение в урок заданий с выбором. Способность действовать самостоятельно, без опоры на заданный образец, решая неизвестную ранее задачу, характеризует высокий уровень владения учебным материалом. Предпосылкой для проявления самостоятельности служит богатый двигательный опыт. Поэтому по мере овладения отдельными действиями нужно включать их в непривычные, меняющиеся условия, а затем предлагать задания с выбором способа действий. Вначале требуется ловкое, а затем и быстрое завершение задания, например в эстафете. Примеры таких заданий: прыжки через препятствия разной высоты любым способом, но не останавливаясь; лазанье на скорость любым способом.

Организация творческой работы по созданию учениками новых вариантов или сочетаний движений. В младших классах учащиеся демонстрируют свои варианты движений с предметами, составляют комбинации упражнений на 8 счетов. Позже предлагается по изученному образцу составить комплекс упражнений с направленным воздействием на организм. По мере усвоения гимнастических упражнений задания по составлению комбинаций предлагаются в акробатике, на снарядах; девушкам с VII класса - в художественной гимнастике.

В подготовленных классах активизация осуществляется в процессе проблемного обучения, при котором задача ставится перспективно, на несколько уроков или более длительный срок. Затем школьников знакомят с возможными методическими путями решения задачи и предлагают отобрать наиболее эффективные средства. Под руководством учителя составляют план работы. Периодически осуществляют контрольные проверки, после которых вносятся коррективы в план (уточняются частные задачи по овладению отдельными элементами техники или слагаемыми качества). Составляется график нагрузок для развития двигательного качества. На всех этапах учащиеся принимают активное участие и в принятии решений, и в опробовании средств, и в контроле за эффективностью работы.

Предпосылкой эффективной деятельности учащихся на уроках является дифференцированное обучение на основе разностороннего и глубокого изучения возможностей учеников: их физического и психического развития, биологической зрелости, уровня развития двигательных качеств, подготовленности к выполнению конкретного двигательного действия. С учетом этого разрабатываются разные варианты содержания заданий для овладения программным материалом всеми учащимися, но в доступных для каждого объеме и темпе изучения. Дифференцированный подход осуществляется на всех этапах обучения.

Имеется несколько типичных способов его осуществления:

Деление учащихся на группы со сходной подготовленностью и разработка для каждой из них соответствующих заданий.

Определение для наиболее слабых и сильных учеников индивидуальных заданий, которые выполняются в отведенных местах зала.

Последовательный переход учащихся от решения одной частной задачи обучения двигательному действию к другой, для каждой из которых подготовлено соответствующее упражнение. Работа организуется поточно, но с разным количеством повторений и, следовательно, с разной скоростью продвижения для каждого ученика: пока не освоено одно упражнение, к следующему ученик не переходит. Места работы оборудуются так, чтобы не было заторов.

Различные способы дифференцированного обучения должны обеспечить для слабых учеников более тщательную работу над основными элементами техники, целенаправленное развитие Отстающих двигательных качеств; для сильных - возможность быстрейшего продвижения вперед и овладения усложненными вариантами действий. Для оптимального воздействия упражнений с учетом пола и физического развития школьников нагрузка дифференцируется путем изменения количества повторений, исходного положения, амплитуды, темпа, отягощений и т.п.

Контроль учителя за учащимися, содержание работы которых различно, усложняется. Необходимо продумать выбор места, возможности страховки, приемы обеспечения самоконтроля учащимися. Для облегчения контроля за учащимися, отнесенными к подготовительной медицинской группе, желательно вручать им карточки-задания с указаниями доступных средств и дозировки.

При всей неповторимости каждого урока для определения оптимального построения и методики проведения его необходимо опираться на знание типичных вариантов. Основой для выделения типов школьных уроков является направленность дидактических задач.

Выделяют пять типов уроков:

вводный;

изучения нового материала;

совершенствования пройденного;

контрольный (учетный);

смешанный.

Для каждого типа в соответствии с возрастными возможностями учащихся характерны особенности структуры, приемы организации и обеспечения активной деятельности учащихся.

Вводный урок проводится для ознакомления учащихся с задачами учебной работы на длительный период (год, четверть, серию уроков по данному разделу программы) и с требованиями, которые к ним будут предъявляться. Сообщаются теоретические сведения наиболее общего характера. Одновременно выявляются особенности класса и готовность учащихся к усвоению нового материала. Один урок в году может быть проведен в классе как теоретический. Но, как правило, вводные уроки частично или полностью проводятся с выполнением физических упражнений.

В I классе большое внимание уделяется обучению подготовке к уроку и правилам поведения на нем. Может быть проведена экскурсия по спортивной базе школы.

Подготовленность, активность и дисциплинированность учеников целесообразно выявить с помощью известных подвижных игр. На этих же уроках можно провести проверку физической подготовленности с помощью установленных тестов.

Урок изучения нового материала. Задача на таком уроке ставится развернуто, чтобы пробудить интерес к новому, раскрыть перспективы. Ее постановка может сопровождаться сообщением теоретических сведений и демонстрацией движений.

Каждое из подготовительных и подводящих упражнений, включенных в комплекс общеразвивающих упражнений, рассчитано на создание наиболее правильного представления о новом двигательном действии. Длительная и энергичная общая разминка, как правило, не характерна для этого урока. Решение основной задачи урока предельно приближается к его началу, когда учащиеся не утомлены и внимательны. Подготовительная и основная части неразрывно связаны как нечто единое.

Организация учеников должна быть преимущественно фронтальная с одновременной, посменной или поточной работой в спокойном темпе. Это обеспечивает наилучшее управление и контроль за учащимися при первоначальном разучивании действий. Условия выполнения упражнения дифференцируются. Например, прыжки выполняются через резину, натянутую под углом к полу во всю длину зала, что дает возможность без потери времени использовать доступную для каждого высоту.

Изучению нового материала весь урок не посвящается. В соответствии с требованием разностороннего влияния урока в конце основной части переключаются на другой вид физических упражнений, например, для развития силы или выносливости.

В заключительной части урока необходимо вновь вернуться к главной задаче, провести опрос по изученному материалу, дать домашнее задание.

Урок совершенствования изученного направлен на углубленное изучение техники, на закрепление пройденного в сложных условиях или на специальное развитие двигательных качеств с помощью изученного материала.

Задача определяется кратко, так как учащиеся уже подготовлены к ее восприятию. Вводная часть более чем в предыдущих типах уроков, подчинена задаче функциональной подготовки организма к интенсивной работе. Широко используется бег в разном темпе, упражнения, требующие быстрой реакции и переключения внимания. Для совершенствования техники движений удобен групповой способ организации, при специальной работе над двигательными качествами часто используется круговой способ. Освоенные упражнения включаются в различные полосы препятствий, комбинированные упражнения, эстафеты, игры, а также проводятся в виде соревнования. Именно здесь широко применяются задания с выбором способа действий. Двигательная плотность урока обычно выше, чем в других типах. В заключительной части урока требуется относительно большая затрата времени для снижения нагрузки, восстановления глубокого, ритмичного дыхания.

Контрольный урок предназначен для подведения итогов обучения по теме или целому разделу программы. Оцениваются все или большинство учащихся. В уроке создаются условия, при которых учащиеся наилучшим образом проявят свою подготовленность: специальная разминка, опробование снарядов, пробные попытки и т.п. Главным итогом урока должно быть понимание каждым учащимся того, за что он получил ту или иную оценку и каковы для него пути повышения успеваемости. Подробнее о методике проверки и оценки сказано ниже.

Смешанный урок содержит примерно в равной пропорции элементы уроков других типов. В нем могут объединяться две-три разные задачи, каждая из которых требует особой подготовки занимающихся. Поэтому, помимо вводной части, обеспечивающей общую подготовку учеников, в основной части может быть проведена специальная небольшая подготовка непосредственно перед решением очередной задачи. Задачи, связанные с обучением новому материалу, с детальным разучиванием техники и с выполнением упражнения на оценку, решаются раньше, чем задачи закрепления пройденного. Развитие равновесия, быстроты, ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости.

Основными способами организации деятельности учащихся на уроке являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки.

Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ, является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Поточный способ - учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т.д.

Преимущество одного потока - в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т.д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30-40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Способы организации деятельности учащихся на уроке зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных способов организации деятельности учащихся разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

Учебный материал по гимнастике состоит из упражнений, общих для мальчиков и девочек - строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, с предметами - элементы современных и национальных танцев, а также упражнений только для мальчиков и только для девочек. Объем материала для мальчиков и девочек примерно одинаков.

Разучиваемые упражнения позволяют акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости.

Как уже говорилось сущность метода круговой тренировки состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30-40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений.

Для выполнения комплексов упражнений, которые представлены ниже, класс делим на четыре группы. Каждое упражнение рассчитано на 2 минуты, т.е. учитель каждые две минуты подает детям сигнал о том, что нужно переходить на другую станцию для выполнения следующего упражнения. В каждой группе нужно выбрать старшего, кто и будет производить счет для своей группы.

1-й комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся по методу круговой тренировки.

Первая группа. Первая группа учащихся находится возле гимнастического снаряда "козел" и выполняют опорный прыжок через "козла".

На этой станции должен находиться учитель, и он производит страховку при выполнении опорного прыжка.

Вторая группа. Вторая группа учащихся находится возле гимнастической стенки, учащиеся, стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выполняют прогибание туловища.

И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке, ноги вместе на первой рейке, руки на рейке выше головы. На "раз-два" максимально прогнуться, "три-четыре" - и. п.

Третья группа. Третья группа учащихся выполняет упражнение с гимнастическими палками.

И. п. - основная стойка, палка внизу. На "раз" - шаг с правой вперед, наклониться вперед, палка вниз к правой ноге, ноги не сгибать, спина круглая; на "два-три" - выпрямить туловище, отклониться назад, палка вперед и вверх; "на четыре" - выпрямиться, палка вперед и вниз; то же, но с другой ноги.

Четвертая группа. Четвертая группа учащихся находится на матах, и эти учащиеся выполняют стойку на лопатках.

2-й комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся по методу круговой тренировки.

Первая группа. Первая группа учащихся находится на гимнастической скамейке и выполняют такое упражнение:

И. п. - положение сидя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На "раз" - наклон к правой ноге, дотянуться до носка, на "два" - посередине, на "три" - наклон к левой ноге, дотянуться до носка, на "четыре" - и. п.

Вторая группа. Вторая группа учащихся находится возле гимнастического снаряда "козел" и выполняют опорный прыжок через "козла".

На этой станции должен находиться учитель, и он производит страховку при выполнении опорного прыжка.

Третья группа. Третья группа учащихся выполняет упражнение с гимнастическими палками.

И. п. - основная стойка, палка вверху. На "раз" - наклон в сторону вправо, на "два" - и. п., на "три" - наклон в сторону влево, на "четыре" - и. п.

Четвертая группа. Четвертая группа учащихся находится на матах, и эти учащиеся выполняют кувырок вперед.

3-й комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся по методу круговой тренировки.

Первая группа. Первая группа учащихся находится на матах, и выполняют кувырок назад.

Вторая группа. Вторая группа учащихся находится возле гимнастической стенки, учащиеся, стоя боком к гимнастической стенке, выполняют махи ногами вверх в сторону.

И. п. - стоя правым плечом к гимнастической стенке, ноги вместе, правая рука на рейке на уровне груди. На "раз-два" мах правой ногой вверх в сторону, "три-четыре" - и. п.; то же но с другой ноги.

Третья группа. Третья группа учащихся выполняет упражнение с гимнастическими палками.

И. п. - основная стойка, палка вверху. На "раз-два-три" - круговой поворот туловища вправо, на "четыре" - и. п.; тоже в другую сторону.

Четвертая группа. Четвертая группа учащихся находится возле гимнастического снаряда "козел" и выполняют опорный прыжок через "козла".

На этой станции должен находиться учитель, и он производит страховку при выполнении опорного прыжка.

Задачи урока:

1. Провести учет успеваемости по прыжкам в длину "в шаге".

2. Совершенствовать умение детей:

а) в метании мячей с места на дальность;

б) в игре "Мяч среднему".

Место проведения: школьная площадка.

Инвентарь: малые мячи на половину общего количества учащихся, два надувных мяча (волейбольных или баскетбольных), красный и белый флажки.

Данный урок построен методически правильно, состоит из трех частей (подготовительной, основной, заключительной). Урок результативен, т.к учитель достиг запланированных задач: был проведен учет успеваемости по прыжкам в длину "в шаге", было произведено совершенствование умений учащихся в метании мячей с места на дальность.

Учителем четко были определены задачи урока. Задания и упражнения были подобраны так, что они способствовали всестороннему развитию учащихся.

Физическая нагрузка дозирована с учетом возраста, физического развития и физической подготовленности учащихся.

Данный урок связан с предыдущим, т.к в ходе урока происходило уже совершенствование умений учащихся в метании мячей с места на дальность и т.к был проведен учет успеваемости по прыжкам в длину "в шаге".

На уроке учитель использовал групповой метод организации деятельности учащихся, учитель на уроке соединял объяснение с показом, для того, чтоб учащиеся наглядно увидели технику выполнения упражнения.

По ходу урока учитель давал методические указания по поводу того, как нужно выполнять упражнения. В ходе урока были проведены две игры, что способствует поддержке интереса к урокам физического воспитания и способствует созданию положительного психологического климата на уроке.