

Ориентируюсь на личность ребёнка

Автор: Остапенко Александр Александрович

Должность: педагог дополнительного образования

Учебное заведение: Сосновский центр образования, Приозерского района, Ленинградской области

Наименование материала: статья

Тема: психолого-педагогические факторы, влияющие на двигательное поведение учащихся при занятиях физическими упражнениями. (Из опыта 35 летней работы учителя физической культуры).

Дата публикации:

Раздел: среднее образование

Заявленная тема не столь проста, как может показаться с первого взгляда. Влияние физических упражнений на психическое состояние учащихся требует

тщательного анализа, так как при всех благих намерениях результаты деятельности учителя отнюдь не всегда нас удовлетворяют.

Укрепление здоровья и психического состояния занимающихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путём систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, задача не простая и, выполняя её, надо обеспечить, как можно большему числу детей возможность укреплять своё психическое и физическое состояние средствами физической культуры.

Вот здесь и возникает серьёзное «но». Ведь под понятием «здоровье» в самых общих чертах понимается психическое, физическое и социальное благополучие. Поэтому, для заметного улучшения состояния ребёнка надо учитывать ещё целый ряд важнейших психолого-педагогических факторов.

Зачем ученик приходит в спортивный зал? Какие чувства побуждают его выполнять задания учителя? Проявление, каких качеств требуется ему, чтобы выдержать урок? На что ученик устремлён на уроке? С чем и как он работает, какой результат получает? Попытаемся найти ответы на эти вопросы.

Какие цели ставит перед собой данная работа? Цель одна – работать на ребёнка, ориентируясь на его личность. Работая ранее над составлением рабочих программ по физическому воспитанию школьников своего региона, пришёл к выводу, что без учёта психологических, педагогических и социальных факторов влияющих на двигательное поведение учащихся, программа по физической культуре не будет соответствовать уровню требований нашего времени. А это состояние здоровья учащихся, которое складывается из целого комплекса факторов, от которых зависит удачное или неудачное прохождения программного материала. Часто не учитываются вопросы возрастной психологии и физиологии. Наличие взаимосвязи в развитии двигательных качеств и психических процессов, проявляются на протяжении всего школьного периода. В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с развитием восприятия, в среднем и старшем школьном возрасте – с мыслительными процессами. Наибольшее число связей с психическими процессами в младшем школьном возрасте имеет ловкость, у подростков – сила, быстрота, статическая выносливость, у старших школьников – выносливость, сила. Специфические особенности этих связей позволили выделить у школьников 8-12-летнего возраста ведущие двигательные качества. Таким качеством у 9-летних мальчиков и девочек является ловкость. Построение уроков физической культуры с акцентом на развитие ловкости в этом возрасте не только способствовало

существенному росту показателей ловкости и быстроты, но и оказывало положительное влияние на развитие у мальчиков мыслительных процессов, у девочек улучшение времени реакции и результативности деятельности в режиме информационного поиска. Таким образом, всё с большей определённости выясняется, что при условии определённого содержания, методики и организации занятий физическое воспитание в общей системе формирования личности является действенным фактором не только физического, но и психического развития. Поэтому очень важно при корректировке и разработке программ иметь прочный фундамент основополагающих факторов, играющих важнейшую роль в принятии ребёнком нашего предмета.

Психологические процессы и двигательное поведение.

Когда говорят о двигательном обучении или формировании двигательных качеств, навыков, многие, прежде всего вспоминают такие понятия как «знание результатов», «усталость», «объёмная или дозированная работа». Эти факторы безусловно влияют на обучение движениям и на общий результат деятельности, но важно узнать также степень влияния психологических факторов на обучающихся. Первый фактор – это присутствие посторонних. Из этого фактора выделим два типа экспериментальных условий, известных как эффект присутствия и эффект совместного действия.

Эффект присутствия – это изменение поведения учащихся в результате присутствия массовых зрителей.

Эффект совместного действия – это изменение поведения ученика в результате присутствия других людей, выполняющих ту же работу в это же время. При выполнении простых заданий, требующих небольшой обученности (бег по кругу), присутствие массовых зрителей улучшает результат, а при выполнении сложных заданий (требующих достаточно высокого уровня владения навыком) присутствие массовых зрителей ухудшает его. Например, при выполнении штрафного броска в баскетболе. Результат, показанный в одиночку лучше, чем в присутствии посторонних. Видимо, с повышением возбуждения у ребёнка возникает несколько реакций, которые вызывают ошибочные действия.

Вызывает ли присутствие зрителей отклонения при обучении двигательным навыкам и отклонения при их выполнении? Различаем простые и сложные двигательные навыки. Сложная двигательная задача, в отличие от простой, вызывает ряд конкурирующих реакций. Это означает, что сложные по своей структуре движения сразу не могут быть правильными, так как при этом возникает ряд ошибочных

движений (по принципу иррадиации). Сравним деятельность при работе в одиночку, с деятельностью при работе в присутствии зрителей, где навык ещё не правильный. В этом исследовании учащиеся выполняли соответствующие двигательные задачи (игра в баскетбол) в присутствии зрителей. Результаты эксперимента чётко показали, что при освоении сложного двигательного навыка присутствие массовых зрителей ухудшало деятельность испытуемых по сравнению с тренировками в одиночку. Опираемся на следующий факт: ребёнок в одиночку легко справлялся с игровыми заданиями из баскетбола. Как только присутствовали зрители, его деятельность резко ухудшалась, он стал закрепощён, боялся совершить ошибку. Физиологический фактор это подтверждает: усиление потоотделения больше у тех, кто обучался и выполнял задание в присутствии зрителей. Это показывает, что присутствие посторонних является возбуждающим фактором.

Теперь об эффекте совместного действия. В ситуации, требующей небольшого обучения, исследовали способности учащихся переносить нагрузку в одиночку и в присутствии другого ребёнка выполняющего тоже задание. Эксперимент проводился следующим образом: испытуемым предлагалось выполнить задание на показатель развития выносливости верхнего плечевого пояса. Оказалось, что испытуемые проявляют терпение (выносливость) лучше, находясь в группе. Можно предположить, что наблюдение за воздействием физической нагрузки на другого человека повышает переносимость к стрессу.

В физическом воспитании проводился ещё один тест на эффект совместного действия. Мальчикам надо было, сидя на корточках, вытянуть одну ногу вперёд и держать её в горизонтальном положении, как можно дольше. Всё это проводилось следующим образом: поодиночке, в парах, по три, по четыре участника. Оказалось в тетрадах (по четыре), мальчики удерживали ногу в горизонтальном положении, дольше, чем в других вариантах. Это показывает, что совместная деятельность способствует успешному выполнению задач стоящих перед учащимися. Видимо участники совместного действия связывают свою деятельность с оценочными ситуациями. Если ребёнок выполняет хорошо, он получает благоприятную оценку и положительный результат. Если выполняет задание плохо оценка неблагоприятная и результат отрицателен. Форма оценки существенно влияет на эффективную деятельность. Простое присутствие посторонних не является основным психолого-педагогическим фактором. Первостепенную роль играет боязнь или ожидание оценки – положительной или отрицательной, которую могут дать присутствующие. Учителю физического воспитания важно понимать практический смысл вышеизложенного. При обучении двигательным навыкам, особенно тех учащихся, на

которых неблагоприятно воздействует присутствие посторонних, учитываем следующее: обучение в неоценочных ситуациях предпочтительно и целесообразно, чем в оценочных, особенно для учащихся начальной школы.

Подражание и обучение через наблюдение.

Рассматривая, каким образом присутствие других людей – в качестве зрителей или участников совместной деятельности – влияет на поведение школьников, мы также рассмотрим, как влияет на ребёнка наблюдение за теми, кто выполняет то или иное действие. Проследим, как наблюдение за человеком, выполняющим какое-либо движение, влияет на формирование этого двигательного навыка у наблюдателя.

Подражание – это общее понятие, характеризующее сходство поведения у модели и у наблюдающего за ней. Одна из форм подражания, известна как обучение через наблюдение. Если человек стремится внешне повторять движения другого человека, чтобы освоить какое-либо действие, то это и есть обучение через наблюдение. Обучение через наблюдение и подражание довольно часто и главное, очень важно. В самом деле, обучение через наблюдение позволяет приобретать навыки избегания. Наблюдая, как машина сбивает велосипедиста, сворачивая перед ней, как обжигается ребёнок, дотронувшийся до горячей плиты, мы быстро и результативно, учитывая чужой опыт и не испытывая отрицательных последствий подобных ошибок, учимся менять своё поведение в таких ситуациях.

При обучении сложным двигательным навыкам ученик должен знать о содержании изучаемого движения и иметь возможность для его практического применения. Информация к нему поступает, по крайней мере, двумя способами: 1. зрительно, при показе; 2. словесно, при объяснении.

Рассмотрим роль моделирования в создании зрительных образов. Словесная инструкция, связанная со зрительными образами, является просто символом-посредником. Например, сделать полный оборот на носке правой ноги. Это описание служит словесной моделью движения. При обучении двигательным навыкам, мы говорим обычно: «Делай так» или «Следи за мной» и показываем упражнение. Учителя физической культуры обычно больше полагаются на зрительные сигналы, чем на словесное описание нужного движения. Почему? Очевидно, потому что зрительные сигналы точнее словесных, т. е. запас слов описания движений скуден и невыразителен. Кроме того, с помощью зрительных образов быстрее передаётся

информация. Но возникает проблема, как осуществляется обучение через наблюдение? Обучение через наблюдение зависит от следующих факторов: 1. Процессы внимания; 2. Процессы сохранения в памяти; 3. Процессы воспроизведения движений; 4. Побудительные или мотивационные реакции. Остановимся на процессе воспроизведения движений и на побудительных мотивах. Из собственного опыта знаю, что очень трудно, а часто невозможно точно воспроизвести сложное движение без предварительных тренировок. Однако, многие даже сложные двигательные навыки на самом деле состоят лишь из последовательности более простых элементов. Научиться двигательным навыкам в ходе наблюдения легче всего, если систематизировать ранее усвоенные элементы. В этой ситуации легче всего разбивать задание на несколько частей и усвоить каждую часть заранее, перед тем как попытаться выполнить всё движение в целом. Опираюсь на общепринятую методику овладения сложными двигательными навыками: 1. Демонстрация целостного движения. 2. Показ первого элемента движения. 3. Тренировка первого элемента упражнения, пока он не будет усвоен. 4. Повторение 2 и 3 этапов для каждого последующего элемента. 5. Повторение первого этапа с демонстрацией взаимосвязи элементов. 6. Тренировка взаимосвязи элементов.

Однако овладение двигательным навыком, несомненно, ограничено. Хотя демонстрируемое движение можно воспринять и сохранить в памяти в форме образов, его часто нельзя воспроизвести из-за физических ограничений. Не все учащиеся способны выполнить сложные движения. Например, человек может быть маленьким, тучным и т. д. или не иметь достаточного побудительного мотива для освоения упражнения. Проблему побудительных мотивов мы сейчас и рассмотрим. Формировать у школьников интерес к занятиям физической культурой и спортом предлагаю начать с познания интереса. Необходимо, прежде всего уяснить, какой психологический механизм лежит в основе интереса. Ведь школьники, занимающиеся физической культурой и спортом, с интересом переносят функциональные и нервнопсихологические напряжения по своей собственной воле, по собственному желанию, как бы подталкиваемые силой какого-то невидимого потока.

В психологии, действительно, есть такой термин – ощущение потока. А ощущение потока – это внутренняя мотивация школьника, которая является источником интереса. Она возникает тогда, когда внешняя мотивация (требования учителя, цели, задачи, нормативы) оказывается для учащегося оптимальной, когда «надо» соответствует «могу». Ведь слишком трудные цели вызывают у занимающихся состояние тревожности, неуверенности в себе, а чрезвычайно лёгкие – равнодушие.

Всё это отрицательные эмоции. Для возникновения внутренних положительных эмоций нужны положительные мотивы. Формируя интерес к занятиям физкультурой у младших школьников, учитываю, что им необходимо в основном игровое, сюжетное содержание уроков. У детей этого возраста есть природная мотивация к игровой деятельности и на неё следует рассчитывать и опираться. Но как развивать и поддерживать интерес к занятиям в дальнейшем, причём ориентируясь на новые учебные, воспитательные и оздоровительные задачи и при этом учитывая изменения социальной среды школьника? Для дальнейшего развития интереса к занятиям необходимо вдохновение успехом. Оно в наибольшей степени формирует внутренние мотивы, окрыляет школьников, делает его целеустремлённым, настойчивым, трудолюбивым. Здесь важную роль играет и удовлетворение построением учебно-тренировочного процесса: условия занятий, характер упражнений, взаимоотношения с учителем и одноклассниками.

Для целенаправленного развития интереса к своему предмету учителю физической культуры нужны глубокие знания в мотивационной сфере учащихся. Мотивация в целом, как психологическая основа интереса к урокам связана с общественным и личностным значением для каждого ученика. И это играет решающую роль в формировании интереса, так как, руководствуясь им, школьники выбирают соответствующие мотивы занятий.

Мотивы бывают разные:

- социально-значимый (быть здоровым, быть готовым к труду, к выполнению важного долга и т. д.);
- учебно-познавательный (овладеть новыми двигательными действиями, получить новые знания);
- результативные (достичь определённого результата, выполнить норматив, выполнить разряд, занять высокое место, попасть в сборную и т. д.);
- процессуальные (нравится заниматься, нравится учитель, условия занятий, взаимоотношения);
- отметочные (получить высокую оценку на уроке, за четверть, за год и т. д.);
- мотивы благополучия (получить одобрение, похвалу учителя, родителей);
- отрицательные мотивы избегания неприятностей (боязнь получить неодобрение, порицание учителя).

Мотивы тесно взаимосвязаны. Воздействуя на один, обязательно затрагивается другой.

Считаю, что воспитание мотивации нужно начинать:

- 1.** С социально-значимых мотивов. Учащимся регулярно разъясняю важность и полезность занятий. При этом, разъяснения педагога станут внутренними мотивами школьника лишь тогда, когда эти разъяснения будут подтверждаться примерами из школьной жизни, практики, окружающей среды.
- 2.** Основа интереса – внутренние результативные мотивы. Без ориентации на результат любая учебная деятельность неэффективна. При этом рассчитывается для каждого учащегося индивидуальный, доступный его результат. На основе этого между учеником и учителем возникает обратная связь.

Социальное подкрепление.

Теперь надо выяснить роль социального подкрепления в обучении физическим упражнениям и в двигательном поведении. Похвала и выговор, улыбка и насмешка, дружеские и враждебные жесты – вот в таких формах регулируется социальное подкрепление. Социальное подкрепление может быть положительным или отрицательным. Но положительное подкрепление оказывает более стойкий и длительный благоприятный эффект.

Но каким образом социальное подкрепление облегчает выполнение двигательных заданий? Что играет первостепенную роль – передача информации или мотивация?

Всё - таки мотивация. Здесь важна не информационная ценность социального подкрепления, а скорее всего мотивационная или побудительная значимость. Учитель физической культуры, понимая влияние социального подкрепления на выполнение простых двигательных заданий, больше заинтересован в оптимизации обучения сложным двигательным навыкам. Точно сформировать различия между простыми и сложными двигательными навыками трудно. Но по сравнению с простым бросанием предметов игра в баскетбол и удержание равновесия на узкой опоре являются действительно сложными. Чтобы определить эффективность подкрепления, нужно лишь знать характер влияния и выяснить изменилась ли реакция. А некоторые виды

подкрепления всегда были более сильными средствами для изменения реакции поведения: деньги, похвала симпатии.

Сделать подкрепление адекватным потребностям человека можно самыми разными способами. Его можно «подавать» или «устранять», если желаемое поведение или действие имеет место или отсутствует. Можно «подавать» или «устранять», как положительное так и отрицательное подкрепление в зависимости от характера изменений в выполнении деятельности. Преподаватели физического воспитания часто забывают о специфичности информации для деятельности обучающегося. Зачастую отделяются общими похвалами или неодобрением, но не дают ученику нужной именно ему специфической информации. Трудно исправить ошибку, если не знаешь, в чём она заключается и велика ли она. Как только задание усвоено, социальное подкрепление может стать побуждающим мотивом. Если учащийся на этой стадии не мотивирован на успешное выполнение деятельности, то социальное подкрепление будет очень полезно. Социальное подкрепление играет очень важную роль в обучении двигательным навыкам. Разумное использование положительного социального подкрепления, по-видимому очень важно для установления и поддержания положительных межличностных связей между преподавателем и учеником. Учителя часто недооценивают этот факт. Возникновение отрицательных и даже нейтральных межличностных отношений может привести к тому, что человек перестаёт заниматься избранной им деятельностью. Возможно, хорошие межличностные отношения косвенно облегчают процесс обучения, так как при них создаются условия, когда ученик внимательнее и охотнее усваивает информацию учителя. Одной из главных задач физического воспитания является облегчение усвоения двигательных навыков с помощью эффективного обучения. Использование средств социального подкрепления-обычные приёмы, применяемые на практике. Сегодня доказано, чтобы воспитание было эффективным, у ребёнка необходимо вызвать положительное отношение к тому, что мы хотим в нём воспитать. А то или иное отношение всегда формируется в деятельности, через сложные механизмы взаимоотношений, общения. А воздействовать на социальную личность средствами физического воспитания мы сможем лишь тогда, когда сможем, умело организовать общение с детьми. Общение с детьми – это уникальная, личностная неповторимость учителя. Здесь очень важен принцип сотрудничества учителя и ученика, а значит изменение всей сути социально-психологической ситуации «учитель-ученик». Для нас очевидна истина: отношение к учителю дети часто переносят на предмет, который он преподаёт. Как следствие, это создание наилучших условий для развития мотивации учащихся и творческого характера их учебной деятельности, обеспечение управления социально-

психологическими процессами в детском коллективе. Иначе, поэтому у нас так много ошибок в организационном плане, в организационных формах, потому что мы не можем общаться с детьми. В процессе обучения, на уроках физической культуры, решаются три основные задачи: образовательная, воспитательная и оздоровительная. Как здесь работает общение?

При решении обучающей задачи общение позволяет обеспечить реальный психологический контакт с учащимися; формировать положительную мотивацию обучения; создавать психологическую обстановку для познавательного поиска и совместных раздумий.

При решении воспитательных задач с помощью общения налаживаются воспитательные и педагогические отношения, психологический контакт между педагогом и детьми; формируется познавательная направленность личности, преодолеваются психологические барьеры, формируются межличностные отношения в ученическом коллективе.

При решении оздоровительных задач через общение создаются психологические ситуации, стимулирующие самообразование и самовоспитание личности: преодолевается скованность, стеснительность, неуверенность; создаются возможности для выявления и учёта индивидуальных особенностей учащихся; осуществляется коррекция в развитии и становлении личностных качеств.

Как эти задачи «работают»? Только в единстве, в комплексе. Без этого психологический процесс невозможен. Общение создаёт социальную основу творческого процесса обучения. Воспитание ребёнка, это процесс формирования у него представления о самом себе. Здесь важную роль играет стиль общения. Стиль общения педагога с детьми – категория социально и нравственно насыщенная. Наиболее самым плодотворным является общение на основе увлечённости совместной творческой деятельностью. В основе этого лежит высокий профессионализм педагога и этические установки.

Выводы на основе вышеизложенного.

(Из опыта работы школьного учителя физической культуры с 35 летнем стажем).

Физическая культура человека в полном и глубоком смысле этого слова - это образ его жизни. В данной культуре человек или живёт, или нет. Другого не дано. Либо эта культура стала достоянием его личности, либо он лишён её.

Моя задача-задача школьного педагога - ввести ребёнка в эту культуру, навсегда сделать её естественным образом его жизни. Более того, уверен, что развитие интеллекта, морально-волевых и эстетических качеств личности учащихся связано с профессионально решаемыми задачами общей физической культуры школьников. А это предполагает, что с точки зрения личности – физическая культура выступает как часть открытого и вариативного образования, обеспечивающего максимальную свободу исходного выбора. Такое образование будет предоставлять каждому школьнику свою возможную траекторию движения (развития) как сферу инициативы и ответственности, а в будущей его жизни станет источником социальной и культурной инициативы, источником активности и творческой эволюции мышления и деятельности.

В урочной и неурочной системе физического воспитания и развития учащихся много неиспользованных резервов и в первую очередь, потенциальные психические возможности самого школьника, источники внутренних сил его организма, которые успешно реализуются при должной положительной мотивировке на урок, на занятия физической культурой.

Психологическая подготовка, настрой школьников на деятельность учебного характера всегда проблематична. В нашей работе она упрощается. Если на первых этапах обучения использовать игровую деятельность как ведущую и естественную потребность детей в движении. Второй, а возможно и ведущей составляющей удачной работы, будет полное изменение сути педагогических отношений: от подчинения и диктата – к сотрудничеству; от оценки учителя – к самооценке, к собственной отметке личностных достижений, от «прохождения» учебной программы – к «погружению» в педагогическую ситуацию успеха, радости, творческого поиска, ощущения хорошо или здорово выполненной работы. И только такая педагогическая деятельность не истощает психически и физически ребёнка, а наполняет его жизненными силами, создаёт благодатные условия для принятия предмета «физическая культура» каждым школьником. Постепенно и мелкими «порциями» на игровой метод обучения накладывается соревновательный и состязательный метод. Выдвигается ведущий, произвольный мотив – «преодолей себя», своё «не могу», «не буду», «не хочу». Положительные результаты, которые спланированы и

прогнозируемые педагогом окрыляют детей. В старших классах на уроках тренировочной направленности, в учебных беседах и дискуссиях, при использовании познавательных игр и упражнений исследовательского характера у юношей и девушек воспитывается стремление к самопознанию, усиливается мотивация и развивается осознанный интерес к занятиям физическими упражнениями. Здесь важно формировать у учащихся сознание о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о важности физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, о разумном отдыхе и досуге. В силу нечёткости границ физического и психического развития школьников одного возраста, данные мотивационные установки не «привязаны» к параллели конкретного класса, они динамичны и могут иметь место в полном своём объёме в конкретном классе на конкретном уроке. Одно надо знать точно: они индивидуальны. Владение приёмами «настроя» детей на деятельность – составляющая педагогического мастерства. Положительные мотивы деятельности задаются учителем и в течение урока они поддерживаются нестандартными организационно-методическими формами урока, интересными для учащихся, но требующими для педагога вдумчивого подхода к выбору средств, методов организации занятий, обеспечивающим всем школьникам доступ к ценностям физической культуры.

В зависимости от планируемой на уроке педагогической ситуации организуются фронтальные или групповые виды деятельности. Широко используется метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений по овладению двигательными навыками с учётом телосложения, склонностей и подготовленности учащихся. Исходя из этого, планируются все компоненты нагрузки: объём, интенсивность, число повторений.

По каждому разделу программы по физической культуре разработана система обучения (обучающие программы), в основе которой – научно обоснованная логика освоения учащимися новых специально – подготовительных и подводящих упражнений. Важным моментом является следующее: к обучению сложным, в координационном отношении, двигательным действиям надо приступать только тогда, когда подготовительные и подводящие упражнения отработаны достаточно хорошо, на уровне автоматизма. Это касается всех элементов по всем разделам программы.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития двигательных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменять отдельные параметры и условия выполнения этих упражнений. Постепенно повышая интенсивность и объём нагрузки.

Достигается это легко при использовании различных игр и соревнований. С этой целью разработаны подвижные игры с их большой вариативностью. Активно используются русские народные игры и единоборства.

Учитывая, что учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большой организованностью, целеустремлённостью, широко используются на учебных занятиях так называемые «специализированные средства: картотека по развитию двигательных качеств, буклеты, схемы тренировочных нагрузок и циклов по развитию тех или иных групп мышц, активно используется интернет-ресурс.

Немаловажную роль в системе физического воспитания играет домашнее задание по отработке тех или иных упражнений, направленных на развитие природных двигательных способностей детей, различного возраста. На уроках физической культуры постоянно уделяется внимание теоретическим знаниям в вопросах физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни. Учащиеся проявляют интерес к нетрадиционным видам спорта, знакомятся со специальной литературой. Это способствует превращению физической культуры в непрерывный процесс внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь.

Урок физической культуры имеет (и это очень важно) оздоровительные и воспитательные задачи, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами. В этой связи при прохождении различного материала программы надо использовать упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств, свойственных данному возрасту. Например, успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на свежем воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур. Для этого надо максимально использовать местность, где расположена школа – её близость к парку, стадиону, реке и т.п. Здесь можно использовать упражнения с нетрадиционным инвентарём: камень, бревно, дерево, песок, щебень, бег в гору и с горы. В этих занятиях закаливающим эффектом является занятия без верхней одежды (при этом строго соблюдается температурный режим окружающей среды). Воспитательным моментом является бережное отношение к окружающей среде. Волевые качества воспитываются в заданиях по преодолению препятствий рельефа местности (склон, крутой овраг, заросли, небольшие скальные выступы, глыбы). Здесь есть доля риска, но при этом особо проявляется смелость, решительность и ярко выраженная саморегуляция психического состояния (по принципу мотива благополучия).

На уроках физической культуры находят место для реализации принципа межпредметных связей анатомия и физиология, физика и биомеханика. Всё это находит отражение в объяснениях, спорах и дискуссиях с учащимися.

Для контроля, за достижениями в развитии двигательных качеств разработана программа «Преодолей себя». Программа долгосрочная и включает школьников в этот процесс на протяжении всех лет учёбы в школе. Построена на развитии и тестировании основных физических качеств с заполнением определённой таблицы. Это даёт возможность проследить физическое развитие ребёнка и его индивидуальные сдвиги в этом вопросе.

Глубоко убеждён, что данная система работы может быть творчески применена в любом учебном заведении. Главное на мой взгляд, что мы обрели в своём поиске новые организационно-методические формы, интересные для учащихся. Они позволили увеличить объём двигательной активности учащихся и улучшить в целом воспитательную работу.

[illegible]

[illegible]