

Активизация мыслительной деятельности на уроках физической культуры

Умственное развитие детей наиболее эффективно происходит в условиях элементарно-поисковой и проблемной ситуации, упражнений для развития мыслительных операций (обобщения, сравнения, анализа, синтеза). В процессе физического воспитания необходима активная работа мысли на занятиях по физической культуре и это способствует быстрому усвоению детьми изучаемого материала, а знания и навыки становятся более прочными и стойкими.

На занятиях необходимо ориентироваться не на технику двигательных актов, а на произвольное управление движениями. При проведении уроков не всегда учитывается психические особенности детей, не обращается внимание на формирование мышечного чувства. Объяснение движений чаще всего исчерпывается перечнем элементов выполняемого упражнения, не раскрывается способ действия, а анализ сводится к общей оценки движений. Для умственного развития детей на занятиях по физической культуре особенно важно сформировать устойчивый интерес к физическим упражнениям, вызвать чувство радостного ожидания, научить ребенка быть внимательным. При этом важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска, размышления. Для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой следует применять комплекс различных стимулов: создавать привлекательные условия для занятий; использовать игровые, соревновательные и занимательные приемы, пример товарищей; создавать преднамеренные педагогические ситуации; сознательно изучать двигательные действия; раскрывать значимость занятий. Практическая значимость каждого изучаемого действия или развиваемого физического качества – это самое важное и именно с этого нужно начинать работу. Ведь учащиеся должны не только знать изучаемое упражнение, но и быть уверенными в его важности. Для того, чтобы дети это знали следует проводить беседы.

Решить вопросы развития самостоятельности учащихся, их активности не удастся, если занятия недостаточно эмоциональны. Поэтому, при применении на уроках методов физического воспитания, предпочтение отдавать игровому и соревновательному методам. Игровой метод часто использовать с сюжетной основой. Соревновательный метод применять в сравнительно элементарных формах. При этом предметом соревнований могут быть любые физические упражнения. Традиционны для уроков физической культуры - соревнования типа эстафет. Воспитанию произвольного внимания на занятиях по физической культуре отводится одно из основных мест. Активность детей проявляется, прежде всего, во внимании и интересе к произвольной деятельности. На каждом занятии необходима активная работа мысли, стремление уловить последовательность объяснения. Внимание в психологии определяется как психическое состояние личности, выраженное в сосредоточенности на определенных предметах (объектах). Если внимание детей не направленно, то раздражения, поступающие в кору головного мозга (в процессе обучения), падают на заторможенные участки и не осознаются. Неустойчивость внимания объясняется особенностями высшей нервной деятельностью ребенка. Известно, что внимание бывает произвольным и непроизвольным. На занятиях по физической культуре важно формировать произвольное внимание, опираясь на непроизвольное.

Учитывая большую непроизвольность детского внимания, важно создать соответствующие условия (определяю наиболее рациональное место для построения детей, выбираю удобное место для показа упражнения). Например, если учитель выполняет физическое упражнение на фоне ярко освещенного окна, то его фигура будет бледна, не выразительна и не привлекает внимания детей. Основная направленность занятий – воспитание произвольного внимания, как специально организованного,

направленного на избранное действие. Внимание детей на уроке привлекается показом движений, интересным содержанием занятий, четкостью проведения урока, а также использованием игровых приемов. В ходе занятий важно направить внимание детей на характер заданий, настроить на их выполнение. Для активизации мышления и внимания детей уже в водной части можно создать некоторую элементарно-поисковую ситуацию. Например, дети стоят в колонне, впереди самый высокий ребенок. Предлагать перестроиться так, чтобы впереди был самый низкий ребенок. Детям предлагать подумать и дать 2-3 варианта ответов (повернуться всей колонной, построиться вновь и т.д.). Для поддержания интереса к занятиям применять нестандартные задания (кто быстрее пробежит 10м; за сколько прыжков можно преодолеть волейбольную площадку; определить свою скорость пробега отрезка). Развитие внимания и активизация их мышления в водной части урока способствует различным заданиям, играм: «Уголки», «Слушай-запоминай»; различные варианты перестроений и построений и т.д. В водной части урока также необходимо развивать у детей самостоятельность, например: не показывать упражнение, а только назвать его. Назвать 1-2 учеников, которые показывают упражнения. Устойчивость внимания во многом зависит от характера ведения занятия: монотонность, однообразие расстраивают внимание; бодрый, быстрый темп и особенно включение элементов соревнования поддерживают устойчивость произвольного внимания.

Каждый ученик должен получить шанс для реализации своих способностей на уроке физкультуры. Не позволяют ростовые данные доминировать в баскетболе, есть гимнастика, лыжи и т.д. Весь класс обучается на уроке новому, повторяет ранее изученное. Изученное движение, его элемент нужно попробовать применить в игре, соревновании сразу, на этом же уроке. Не менее важная задача на уроке – развитие физических качеств. Главным условием успешного проведения силовой подготовки будет систематичность, т.е. обязательное проведение на каждом уроке. Тем самым важно практически показать детям важность физической подготовки, постепенно увлекать их ростом результатов. На уроках следует использовать межпредметную связь (математика, история, биология). Межпредметные связи могут быть реализованы путем включения в урок в виде фрагмента отдельного его этапа, на котором наряду с задачами по физическому развитию учащимися решается определенная познавательная задача, требующая привлечения знаний из других предметов. Для эстафет с использованием межпредметных связей характерна широкая постановка задач, куда входят и развитие интереса учащихся, и умственное развитие, и эстетическое воспитание.

При выполнении физических упражнений у детей возникают новые задачи, для решения которых требуется сенсомоторная и умственная активность. В процессе занятий по физической культуре необходимо активизировать умственную деятельность детей за счет осознания ими цели и задачи действия, обучения наблюдению, сравнению, анализу, оценке движений, умению планировать свою деятельность. На каждом уроке важно дать возможность ученику подготовиться к выполняемому действию, увидеть снаряд (пособие), вспомнить порядок и особенности выполнения каждого элемента движения. Это вызывает в сознании детей представление образа движения, активизирует внимание и мысль. Получая задание, дети стремятся сразу же приступить к его выполнению, т.е. к действию путем проб и ошибок. Поэтому особенно важно, чтобы ученик, прежде чем выполнить движение, понял его специфику, ознакомился с методом выполнения, вычленил отдельные детали движения. Создавая у ребенка сложный двигательный навык, необходимо использовать подготовительные упражнения.

Вначале нужно развить те двигательные качества, которые необходимы для выполнения более сложного двигательного действия. Применение этих упражнений

строго индивидуализировано. Повышая в процессе физического воспитания уровень развития физических качеств у детей с помощью целенаправленных индивидуально-дозированных упражнений, оказывается влияние на развитие их умственной работоспособности. Затем необходимо давать подготовительные упражнения, направленные на освоение исходных и конечных положений, которыми начинается и заканчивается сложное движение. Пример: при обучении опорному прыжку согнув ноги с поворотом на 90°, дети должны уметь принять правильное положение перед разбегом. Затем отрабатывается постановка стоп на мостик (при наскоке) и рук на коня и группировка при переносе тела над снарядом. Трудным для ребят является завершающая фаза – устойчивое приземление с поворотом на 90°. Здесь помогут подготовительные упражнения: прыжки в длину с места толчком двумя ногами в обозначенную зону, прыжки в глубину из различным исходным положением, прыжки через гимнастическую скамейку. Так как опорный прыжок отличается сложностью своей структуры, он требует от ученика не только хорошей координации, но и умения правильно осмыслить поставленную перед ним задачу, экономно выполнить упражнение в целом, вычленив основное двигательное звено (часть) в сложном упражнении, уметь в дальнейшем соединить простые движения в сложное. Наибольший эффект достигается в том случае, когда учитель сначала называет движение, а затем показывает и объясняет его, стараясь сделать объяснения образным. Однако следует помнить, что, применяя образное пояснение, нужно помнить и о дозировке, в противном случае можно перегрузить внимание детей. Основные исходные положения дети принимают по слову учителя. В этом случае только название двигательного действия уже вызывает ориентировочную реакцию, готовность к действию.

Выполняя какое-либо задание, дети должны осуществлять его осознанно, меньше обращаясь к показу учителя, который носит характер подсказок, т.к. он вызывает механическое подражание, заглушающее активность и инициативу. Показ действий учителем, рассматривается как эталон, которому следует ребенок, с которым сопоставляет свои действия и движения товарищей. При объяснении подчеркивается не только что, но и как должен делать ребенок, т.е. способ действия. Показ – метод наглядного обучения, т.е. последовательность, расчлененный показ движений в различном темпе. Пример: ряд упражнений (прыжки, равновесие) лучше показать в боковой проекции, метания – в двух положениях, сбоку и прямо.

На занятиях по физической культуре важно обогащать внимание детей специальными знаниями о технике и способах выполнения действий: знать специальную терминологию, название частей тела, иметь представление о применении различных движений в жизни; знать название и назначение физкультурного инвентаря, правила ухода за ним, иметь знания о личной гигиене – эти знания позволяют детям более осознанно и самостоятельно заниматься физкультурой. Но эти знания осуществляются на уроках от простых к более сложным, с учетом возрастных особенностей учащихся. Для закрепления этих знаний можно проводить тестирования.

На физкультурных занятиях следует создавать условия, при которых дети могут мышечно ощутить движения. Для осознания мышечных ощущений следует прибегать к образному объяснению: «носки ног оттяните, сделайте их острыми, как иголочки». Можно использовать прием практической помощи детям. Пример: легкое поглаживание по спине помогает ребенку принять правильное положение тела при подлезании (прогнуть спину). Средства, позволяющие ощутить правильное положение тела: удержание мешочка с песком на голове; упражнения у вертикальной стены. «Прочувствовать» движения можно путем повторения двигательных актов, точно соблюдая направление, быстроту,

амплитуду движения. Такие приемы способствуют развитию двигательных ощущений, помогают усвоить различия быстроты, направления, силы и амплитуды движения.

Для активизации умственной деятельности на занятиях особо важно создание ярких и точных представлений о движении. При этом важную роль играет опора на наглядность. Двигательные представления формируются через показ движения и объяснение, через оценку и самостоятельное воспроизведение движений. Также на занятиях важно, чтобы ребенок не просто копировал образец учителя, а выполнял движение сознательно, видел новые приемы, способ действия, стремился овладеть ими. Важнейшим средством реализации этого положения является слово. Слово учителя помогает в формировании представлений о движении, создании мыслительного образа. Слово всегда поддерживалось мимикой и жестикуляцией, без этого невозможно достичь внимания детей в полном объеме.

Большее развивающее значение имеет анализ и оценка детьми движений товарищей и самооценка. Оценка должна быть направлена на отдельное, определенное количество движений и иметь различные формы: сравнение движений двух детей (уметь найти общее и различие), определить лучшего в классе, найти, что было нового и красивого в движении. Необходимо направлять внимание детей на качество выполняемого действия, а не просто на процесс выполнения. Можно предложить детям вопросы, заставляющие их мыслить: «Как ты сумел правильно выполнить движение?», «Почему упал?». Предлагать задания типа: «В какой команде большинство детей правильно выполнили движение?». Сначала ребенок овладевает умениями оценивать движения других детей, а затем появляется умение оценивать и свои собственные движения, находить и исправлять ошибки. Для формирования у школьников потребности в совершенствовании своего физического здоровья, повышения интереса к урокам важно проводить диагностику, фиксируя и отслеживая ее в дневниках. Диагностика физической подготовленности проводится два раза в учебном году, что позволяет сопоставить состояние физического здоровья школьников, наметить программу его совершенствования. Результативность проявляется в повышении уровня физического здоровья при переходе из класса в класс, а также проявления у детей целеустремленности, оптимизма, уверенности.

В процессе физических занятий активно развиваются такие мыслительные процессы, как анализ, синтез, обобщение и другие, которые служат основанием для формирования более сложных форм мыслительной деятельности. Создание на уроках проблемной (поисковой) ситуации, развитие у учащихся умственной активности, потребности в решении возникшей проблемы, вовлечение их в самостоятельную, познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями, делают урок творческим, воспитывающим коллективизм, организаторские способности.