

Проблемная ситуация на уроке физической культуры

*Щербаков Владимир Валентинович,
почетный работник воспитания
и просвещения Российской Федерации,
руководитель РМО физкультуры:
высшей категории*

Сегодня перед учителем физической культуры поставлена двуединая задача: не только самому учить детей на уроках, но и делать все, чтобы ученики осознанно включались в процесс обучения. Решая задачи физического воспитания, я направляю свою деятельность на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание волевых качеств, приобретение опыта общения. Для поддержания высокого уровня физической, умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий традиционные технологии не могут в полной мере реализовать поставленные цели и задачи. В своей работе стараюсь использовать современные образовательные технологии, использование которых дает мне возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время, добиваясь результатов обученности учащихся. Специфической формой учебной деятельности является деятельность учебно – исследовательская. Структура учебно – исследовательской деятельности по отношению к собственно учебной дополняется новыми элементами. В обобщенном виде ее можно представить так: постановка проблемы – выдвижение гипотез – выбор способа проверки гипотезы – подготовка полученных результатов к анализу – анализ, обобщение результатов – вывод. В реализации всех перечисленных этапов участвуют сами дети. Возможно лишь одно исключение – в некоторых случаях проблему может обозначить учитель. Этот вид деятельности занимает значительное время и поэтому реализуется, как в учебное так и внеурочное время.

Актуальность. Требования Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения обучающимися уровня основной образовательной программы создают условия для поиска новых форм, методов, средств подачи практического и теоретического учебного материала по предмету «Физическая культура». Основной задачей таких уроков является задача научить детей использовать знания из разных предметных областей для решения задач физической культуры, анализировать полученные результаты, обобщать их, формулировать выводы, а полученные новые знания использовать в реальной жизни.

Какие формы исследования – лабораторные работы или эксперименты – можно провести в уроке физической культуры?

Пример 1. Урок-исследование.

Исследование работы сердечно-сосудистой системы как инструмента контроля физической нагрузки

Цель: формирование умений и навыков контроля уровня индивидуальной физической нагрузки с помощью показателей частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) для разработки индивидуальной программы физической подготовки.

Задачи:

1. Определить уровень индивидуальной физической подготовленности.
2. Выявить уровень индивидуальной физической нагрузки, допустимой на данном этапе физической подготовленности.
3. Разработать программу индивидуальной физической подготовки.

Гипотеза: мы предположили, что с помощью показателей ЧСС можно контролировать уровень индивидуальной физической нагрузки и корректировать программу индивидуальной физической подготовки.

Инвентарь и оборудование: секундомер, таблица для записи показателей ЧСС, контрольная таблица со средними стандартными показателями ЧСС, ручка или карандаш.

Ход работы

Учащихся разделить на 3 группы: 1-я группа – это обучающиеся, которые занимается в спортивных секциях 5- 6 раз в неделю; 2-я группа – это обучающиеся, которые занимаются в спортивных секциях 2-3 раза в неделю; 3-я группа – это обучающиеся, которые занимается только на уроках физкультуры. Группам раздать таблицы со средними показателями ЧСС. После каждого измерения индивидуальные результаты внести в таблицу и сравнить со средними стандартными показателями ЧСС контрольной таблицы, сравнить с обучающимися из других групп, сформулировать вывод.

Последовательность выполнения измерений показателей ЧСС:

1. В каждой группе обучающимся измерить ЧСС в 1 минуту без нагрузки.
2. В каждой группе обучающимся измерить ЧСС в 1 минуту после 5 минут бега (сразу после завершения времени) и через 3 минуты после завершения бега.
4. Сравнить свои индивидуальные показатели со средними показателями контрольной таблицы.
5. Сравните свои показатели с показателями обучающихся из других групп.
6. Сделать вывод об индивидуальном уровне физической нагрузки и уровне физической подготовленности.

8. Внести коррективы в программу индивидуальной физической подготовки.

Вывод: умение с помощью ЧСС контролировать уровень физической нагрузки позволит обучающимся самостоятельно вносить изменения в программу индивидуальной физической подготовки, а учителю – дифференцированно подходить к каждому обучающемуся.

Пример 2. Урок-эксперимент.

Эксперимент проводится на уроке по баскетболу.

Цель эксперимента: проверить, как с помощью использования знаний из точных наук можно повысить результативность бросков в баскетбольное кольцо.

Задачи:

1. Научиться определять на плоскости баскетбольной площадки позиции под углом 45 градусов, 90 градусов, 0 градусов по отношению к баскетбольному кольцу.
2. Подтвердить или опровергнуть правило, с помощью которого обучают начинающих баскетболистов броску в кольцо.

Гипотеза: мы предположили, что показатель результативности бросков в баскетбольное кольцо будет выше, если выполнять бросок из-под кольца под углом 45 градусов, с ударом об щит в соответствии с правилом из раздела физики: «угол падения равен углу отражения». Для проведения эксперимента необходимо обучающимся разделить на группы по числу баскетбольных колец в спортивном зале, выбрать старшего в группе. Старшему в группе выдать транспортёр, рабочий лист с таблицей для внесения результатов эксперимента.

Ход работы

Транспортир необходимо разместить под баскетбольное кольцо. Вершина транспортира с отметкой «0» должна быть развернута к центру баскетбольной площадки. Откладываем угол 45 градусов и проводим линию длиной 1 м. Выставляем конус. Выполняем бросок в кольцо в верхний угол квадратика на щите. Каждый обучающийся должен выполнить 15 бросков и посчитать количество результативных атак. Для этого необходимо воспользоваться знаниями из раздела математики и определить процент результативности выполненных атак, разделив число результативных мячей на количество бросков и умножить на 100 %. Полученный результат будет соответствовать результативности атаки в процентах. Результат каждого обучающегося своей группы старший вносится в таблицу рабочего листа. Группа определяет общий средний процент попадания группы.

Попробуем поменять угол атаки баскетбольного кольца, выбрав на транспортире отметку «0». Проведем линию длиной 1 м. Линия будет проходить параллельно лицевой линии баскетбольной площадки. Выставляем конус. При выполнении бросков мяч не будет касаться щита. Каждый обучающийся выполняет 15 бросков и определяет процент попадания. Результат каждого обучающегося своей группы старший вносится в таблицу рабочего листа. Группа определяет общий средний процент попадания.

Далее необходимо сравнить индивидуальные и групповые показатели результативности после первой и второй серии бросков. Сформулировать вывод.

В ходе этого эксперимента мы применили на практике знания, полученные на уроках математики и физики, интегрировали их в урок физической культуры и подтвердили предположение о том, что если выполнять бросок из-под кольца под углом 45 градусов, с ударом об щит в соответствии с правилом из раздела физики: «угол падения равен углу отражения», то результативность атак значительно возрастает.

Выводы:

1. Исследовательские и проектные работы могут выполнять учащиеся, относящиеся к любой группе здоровья, освобожденные от уроков физической культуры, чтобы не просто получить оценку, но, прежде всего, почувствовать свою причастность к спорту, более активно использовать в своей жизни физические упражнения.
2. Материалы исследовательских работ и проектов могут использоваться для проведения Олимпийских уроков, создания стендов, подготовки различных мероприятий и др.
3. Материалы проектов могут использоваться учителями-предметниками для проведения метапредметных уроков.
4. Ученики и учитель получают опыт исследовательской деятельности, который пригодится им в дальнейшем.

При организации исследовательской деятельности ключевым результатом образования является *способность ученика к моменту завершения образования действовать самостоятельно, инициативно и ответственно при решении учебных и практических задач*. Эта способность является основой компетентности в разрешении проблем, всех частных компетентностей. Такую способность можно назвать *учебно-практической самостоятельностью*.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.