

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Полянская Г.В. Email: Polyanskaya655@scientifictext.ru

Полянская Галина Викторовна - учитель физической культуры высшей категории,
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия им. Н.В. Пушкина, г.о. Троицк, г. Москва

Аннотация: цель статьи заключается в рассмотрении роли учителя физической культуры в образовательном процессе, его значения в формировании личностных качеств учащегося.

На страницах будут затронуты такие важные проблемы, как воспитание организационных навыков, активности, находчивости учащегося, а также, то, как накопление и передача личного опыта учителя могут мотивировать учащегося к занятиям физкультурой и спортом на протяжении всей жизни, заинтересовать школьника в здоровом образе жизни, сохранить и укрепить его индивидуальное здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, учитель, образовательный процесс.

METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL

Polyanskaya G.V.

Polyanskaya Galina Viktorovna - Teacher Physical Education of the Highest Category,
MUNICIPAL AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION
GYMNASIUM NAMED N.V. PUSHKOV, TROITSK, MOSCOW

Abstract: the purpose of the article is to examine the role of the teacher of physical culture in the educational process, its importance in shaping the student's personal qualities.

The pages will cover such important issues as the cultivation of organizational skills, activity, resourcefulness of the student, as well as the accumulation and transfer of personal experience of the teacher can motivate the student to physical education and sports throughout life, to interest the student in a healthy lifestyle, preserve and strengthen his individual health.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, motivation, teacher, education process.

УДК: 7.08

Для многих из нас опыт физического воспитания в начальной школе сформировался, из того как мы воспринимали этот предмет. Можно смело заявить, что для подавляющего большинства учеников урок по физической культуре является наиболее интересным. Для меня, занятия отличались от других школьных предметов своим содержанием, организацией и методикой. Именно уроки физкультуры надолго запомнились ярким и красочным содержанием. Они всегда проходили на правильном эмоциональном уровне и добрым отношением между учениками и учителем. Как становятся педагогами. Разные бывают пути. Для некоторых из нас это было больше связано с занятиями спортом, в различных секциях. Поэтому уже сложно представить жизнь без физической активности. Однако изредка бывают моменты, когда во время трудовой деятельности мы сомневаемся, почему вообще выбрали эту профессию - преподаватель физической культуры. Учитель физкультуры и его уроки отличаются от прочих школьных предметов. Ведь физкультурные занятия должны в себе содержать и пользу, и развлечение одновременно.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса, предметом общего беспокойства педагогического коллектива,

родителей и общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы».

Наша цель:

- * Определить, что такое физическое воспитание.
- * Понять роль и преимущества физического воспитания.
- * Рассмотреть, на личном опыте, роль физического воспитания в вашей жизни.
- * Выяснить, какие изменения произошли в физическом воспитании за последние годы.

Итак, что такое физическое воспитание и что оно значит для меня? Наши собственные ценности и убеждения о физическом воспитании связаны с нашей социализацией в школьной среде (какой опыт мы получили в детстве), значительно влияют на нашу сущность и методы подачи. Заинтересованность ребенка и убеждение его в важности и значимости в занятиях оздоровительной физической культурой.

Учителя физического воспитания должны не только осознавать и признавать свои убеждения и ценности, но также и то, что они могут быть оспорены. Таким образом, отправной точкой для определения физического воспитания должно быть изучение опыта физического воспитания и степень, в котором это может повлиять на наше собственное определение предмета.

Однако на протяжении всего развития данного учебного предмета, физическое воспитание было сосредоточено на физическом, ментальном (эмоциональном и познаваемом) и моральном (включая социальные аспекты) уровне. Физическое воспитание - это больше, чем просто развитие физических навыков. Данный предмет больше ориентирован на развитие личности в целом. Это позволяет ребенку добиться успеха во многих областях развития. Физическое воспитание - это не просто обучение специфическим спортивным навыкам. Хотя успешное участие в физкультуре и спорте может быть первоначальной целью учебной программы, но так же стоит обращать внимание и на развитие способности учеников оценивать свою собственную и чужую работу, повышать ответственность за их собственный прогресс и, наконец, применять свои знания в сложных ситуациях, которые позволяют им развивать то, что обычно называют навыками мышления высшего порядка.

Некоторые ученые утверждают, что сущность предмета заключается в развитии, которое ученики могут испытывать физически, социально, эмоционально и когнитивно. Они предполагают, что ученики должны участвовать в ряде физически активных занятий в течение школьного дня. Общее физическое развитие личности можно рассматривать как нечто большее, чем обучение по школьной программе. На самом деле, знания, навыки и понимание того, что они развиваются в течение учебного времени, может быть применено в диапазоне различного контекста, например, во внеурочное время, в любых внеклассных занятиях, в спортивных секциях. Такая предпосылка доказывает то, что, именно физическое воспитание оказывает большее влияние, чем участие в конкретных видах деятельности. Таким образом, можно утверждать (также, как и со всеми остальными предметами учебного плана), что то, чему мы учим в школе - это подготовка для дальнейшей жизни человека. В связи с этим некоторые исследователи заявляют, что вместо физического воспитания учеников, что предполагает «мастерство» измеримого профиля достижений физической активности, следует предпринять шаги по развитию физической грамотности. Можно дать следующее определение физической грамотности: наличие элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности. В соответствии с возможностями каждого человека физическая грамотность может быть описана как мотивация, уверенность, физическая компетентность, знания и понимание для поддержания физической активности на протяжении всего жизненного цикла.

В определении «физическая грамотность», идентифицирует несколько ключевых признаков такие как: мотивация, уверенность и компетентность, способность взаимодействовать в разных средах, чувство собственного достоинства, взаимодействие с другими людьми и знаний и понимания.

Таким образом, роль физического воспитания сосредоточена на поддержание здоровья, развития навыков и эмоциональных качеств. Однако, традиционный взгляд на эту проблему затрагивает несколько иные признаки физического воспитания, среди которых:

- Здоровье как ресурс
- Содействие целенаправленным физическим занятиям по улучшению качества жизни
- Развитие человека как личности
- Помощь ученикам в формировании своей жизненную цель и позиции.

Так, опираясь на разработку учебного плана, мы можем выделить некоторые из ключевых способов, которыми физическое воспитание поддерживает развитие ребенка.

Главное, что мы должны понять, так это то, что физическое воспитание - это больше, чем просто занятия физической активностью. Когда физическое воспитание находится на высоком уровне, оно способно обеспечить наиболее успешное физическое (и не только) развитие учеников. Поэтому, будучи учителем начального физического воспитания, мы должны постоянно размышлять и анализировать, как мы сами определяем физическое воспитание. Опыт раннего обучения имеет решающее значение для длительного участия детей в физической деятельности. Однако, как было указано ранее в этой статье, при анализе физического образования, важно изучить другие термины, обычно связанные с данным предметом. Например, невозможно представить термин физического воспитания без таких определений, как физическая активность, здоровый образ жизни, школьный спорт, анатомия, здоровье и благополучие.

Физическая активность сама по себе является сложной, многомерной дисциплиной.

Можно часто встретить публикации, в которых рекомендованы уровни физической активности. Например рекомендуемый уровень физической активности для детей и молодежи:

- в общей сложности составляет по меньшей мере 60 минут физической активности умеренной интенсивности каждый день. Не реже двух раз в неделю они должны включать упражнения по улучшению здоровья опорно-двигательного аппарата (мероприятия которые производят высокие физические нагрузки на кости), мышечную силу и гибкость. А также, с увеличением уровня детского ожирения акцент делается на школах, чтобы проследить, как правильное питание и физические упражнения влияют на общее состояние здоровья и благополучие.

Обучение начальному физическому воспитанию сосредоточено на то, чтобы ранний опыт являлся положительным. Определение физического воспитания было сформулировано многими способами. Каждое из них содержит различные основные цели и связанные с ними преимущества для объекта обучения. Используя данные приемы физического обучения, мы обосновали физическую культуру как предмет учебной программы в начальной школе.

Ясно, что физическое воспитание может влиять на уровень физической активности. Одна из ключевых характеристик субъекта - влияние. То есть, отношение ученика к физической активности может быть навязано со стороны ближайшего окружения, в том числе и учителей. Если виден положительный результат, вполне вероятно, что ученики будут позитивно относиться к физической культуре. Тем не менее, мы должны признать, что с точки зрения рекомендуемой физической активности мы не ставим перед собой цель достичь какого-либо определенного уровня физического воспитания, так как каждый человек уникален и индивидуален. Стоит отметить, что физическое воспитание не ограничивается школьными занятиями физической культуры. Чтобы учитель создавал мотивационные уровни для развития учеников и обеспечивал устойчивое взаимодействие в рамках их основного опыта, дети должны продолжать участие в физической деятельности не только внутри школы, но и за пределами образовательного учреждения. Поэтому важно, чтобы мы стремились развивать связи с другими спортивными организациями, чтобы поддерживать развитие ребенка вне школьной среды.

*Департамент образования РФ определил важную цель физического воспитания - формирование у детей здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Примерная учебная программа физического воспитания рассчитана на то, чтобы мотивировать учащихся на успех в физической культуре и спорте. Она должна дать возможность ученикам быть здоровыми, уверенными в своих физических способностях, умело конкурировать в спорте, отсюда и становление характера.

Учебная программа по физическому воспитанию направлена на то, чтобы все ученики:

- развивали свои физические возможности в широком спектре физических упражнений
- были физически активными в течении всей своей жизни
- участвовали в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- вели ЗОЖ.

Работая над построением учебного плана, важно просматривать актуальную литературу в этой области как на национальном, так и на международном уровне. Это позволит нам установить, как преподаватели определяют физическое воспитание, размышляя о том, что оно значит для нас самих.

Физическое воспитание определяется и будет определяться не только как отдельный предмет обучения, но и совокупность различных наук. Поэтому с физической культурой тесно связаны такие науки, как физика, биология, математика и многие другие. Отправной точкой в понимании того, что из себя представляет физическая культура является анализ того, как образовательная программа физического воспитания эволюционировала с течением времени [1].

Департамент образования определил, что цель физического воспитания и обучения заключается, в первую очередь, в поддержании здоровья учащихся а также в выявлении последствий того, как на здоровье ученика сказывается физическая и умственная нагрузка. Результаты физических упражнений очевидно положительны. Это также связано с умственным и нравственным развитием; в частности, с тем, что правильно подобранные и выполненные упражнения имеют важно значение для развития у детей эмоционального настроения, концентрация, внимательность и контроль над телом.

*Ваш опыт преподавания предмета «физическая культура» будет изменяться на разных этапах обучения учащихся (между начальной, средней и старшей школой), а также от того как проходят занятия в урочное и внеурочное (внешкольное) время. Часть этого опыта, будет положительной, а другая возможно и отрицательной. Вы будете проводить различного рода спортивно-развлекательные мероприятия, начиная с внутри школьных, из которых некоторые понравятся вам, а другие - может больше вашим ученикам. Некоторые из проводимых мероприятий ориентированы на мальчиков, а некоторые интересны девочкам. Немалая доля ваших знаний будет основана на опыте коллег, а также собственных убеждениях [1].

Поэтому при написании рабочих программ, учитываются возрастно-половые особенности младших школьников. Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Вот почему мы ставим перед собой цель - предоставить возможность разработать более четкое понимание физического воспитания, как предмета учебной программы. Это позволит нам задуматься о своем собственном опыте и опыте других учителей.

Если мы, практикующие учителя, порой не всегда понимаем, с какой целью, обучаем детей данному предмету, то как наш потенциал отношений, убеждений и ценностей, может повлиять на детей, которых учим? Нам иногда трудно мотивировать не только себя, но и своих учеников.

Поэтому, прежде чем мы начнем рассматривать преподавание физического воспитания в начальной школе мы должны определить и изучить концепцию преподавания данного учебного предмета, понять, как физическое образование развивалось с течением времени. И делая это, мы можем начать размышлять о нашем собственном восприятии предмета и о том, как это может повлиять на нашу работу.

Физическое воспитание - это не просто «физика». Ясно, что с точки зрения изменения учебной программы со временем, данный предмет рассматривается как средство решения таких вопросов, как физическая форма индивидуумов, которая включает в себя не только развитие навыков, но и знания о своей анатомии - и что физическое воспитание может решать вопросы, касающиеся коммуникации в обществе, в частности командной работы, а также развитие личных навыков и решения проблем со здоровьем. Продолжая эту мысль, хочется отметить, что физическая культура связана не только с физическим воспитанием, но также с эмоциональным и социальным развитием человека.

В советские годы физическая культура, в основном, была ориентирована на занятия, основанные на подвижных играх (данная традиция все еще проявляется во многих школьных программах и сегодня). Школа становилась всё более единообразной, унифицированной.

Произошедшие в 1990-е годы в России кардинальные перемены в политической, социально-экономической и других сферах настоятельно требовали адекватных шагов в образовательной сфере [3].

Первым указом президента был указ № 1 «О первоочередных мерах по развитию образования в РСФСР». Разрабатывались программы и учебники нового поколения. Внедрялись новые формы организации учебного процесса, создавались новые образовательные комплексы, и т. д. Сеть образовательных учреждений становилась более разнообразной.

Дальнейшие серьезные изменения произошли в 2015 году с акцентом на развитие знаний и умений, связанных с предметом, большее внимание теперь уделяется приобретению и развитию навыков, выбору и применению их и для развития стратегического мышления, способности составлять ход оптимальных действий. Помимо способности оценивать и

улучшать двигательные действия, также уделять большее внимание на развитие знаний, умений и навыков, связанных со здоровьем.

В Министерстве образования и науки Российской Федерации состоялось очередное заседание Экспертного совета по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях, в ходе которого были рассмотрены доработанные и апробированные программы по физической культуре на основе таких видов спорта, как фигурное катание (авторская программа Олимпийского чемпиона Е. Плющенко), легкая атлетика, мини-настольный теннис и др.

При разработке примерных программ по физкультуре Минобрнауки России использует лучший опыт всероссийских спортивных федераций и привлекает к участию знаменитых российских спортсменов. Так, например, уже не первый год большой популярностью в школах пользуется авторская программа президента Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирины Винер.

Целью данных программ было :

- успешные учащиеся, которым нравится учиться, добиваться прогресса и достижений определенных целей;

- уверенные люди, живущие по принципу здорового образа жизни;

- ответственные граждане, которые вносят положительный вклад в общество.

Такой подход делает более значимый вклад в развитие физического образования и способствует всестороннему развитию учеников.

Высокое качество физического воспитания отражается в учебной программе, как субъект преподавания высокого уровня. Поэтому школы, демонстрирующие хорошее и качественное преподавание в физическом воспитании демонстрируют следующее:

- Высокие показатели большинства учеников;

- Отношения между учителем и учеником, способствующие вовлечению ребенка в спортивную деятельность;

- Стремление учеников к более высоким достижениям;

- Отличная успеваемость по предмету;

- Моделирование методов обучения.

Как профессионалы, мы должны продвигать высококачественное физическое воспитание в наших образовательных учреждениях. Руководство учебных заведений должно содействовать и отмечать ценность физического воспитания, физической активности и школьного спорта.

Так, обращаясь к зарубежным источникам, отмечаем, что данная проблема существует и в американских школах. Например, AFPE (Американский фонд физического образования) убежден в ценности высококачественного физического воспитания, физической активности и участия в школьном спорте. «Каждый преподаватель имеет возможность внести свой весомый вклад в развитие здоровья, эмоциональное благополучие учеников, а также улучшить образовательную составляющую в школе» [5].

Физическое воспитание - это эффективное образование, которое оказывает поддержку и влияние, на развитие школы, способствующее подготовке детей к постоянно меняющемуся миру.

Таким образом, если мы хотим обеспечить качественное физическое воспитание, то, мы должны работать в содружестве внутри и между школами, а также местными спортивными организациями. Благодаря этому будет достигнут успех.

Цель этой статьи состояла в том, чтобы определить ценность физического воспитания еще на начальном этапе обучения и проанализировать изменения физической культуры с течением времени. Это потребовало от нас определения собственных целей в данном предмету и способы их донесения до учащихся.

С точки зрения образования, то, что мы считаем ключевыми результатами, должно быть отражено в том, как мы ведем наши уроки. Кроме того, если мы рассматриваем учащихся в центре образования, то они должны быть в центре процесса планирования. Стало быть, преподаватель должен пересмотреть свое мышление и отношение к предмету.

Поэтому целесообразно время от времени задавать себе следующие вопросы:

- 1 Для чего мы должны преподавать физическую культуру?

- 2 Как я представляю себе образцового учителя физической культуры?

- 3 Что для меня физическое воспитание?

- 4 Что я буду расставлять по приоритетам при обучении физкультуре?

- 5 Какую роль играет мой личный опыт в обучении детей?