

СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чернякова Анжела Ивановна

учитель физической культуры высшей квалификационной категории, МБУ «Гимназия № 38»,
РФ, г. Тольятти

Кого мы можем считать успешным человеком? Вариантов ответов можно привести множество, однако, несомненно, одно: успешный человек – это, прежде всего гармоничный человек, тот, кто смог найти равновесие между окружающим миром и самим собой. Окружающий мир для ребенка – это семья и школа. Современные родители предполагают под этим понятием исключительно хорошую учебу, но зачастую высокие требования современной школы не дают ребенку в полной мере ощутить свою успешность и приводят к снижению мотивации и, как результат, недовольству собой. Как правило, успех ребенка связан со способностями и талантами ребенка, поскольку именно они облегчают достижение хороших результатов. Тем не менее, способности есть не у всех. Если говорить об уроках физкультуры, то учитель обычно сталкивается с тем, что в классах учатся дети с разной физической подготовкой, медицинской группой, некоторые из них имеют избыточный вес и низкую мотивацию к ведению активного образа жизни – все эти факторы побуждают их избегать уроков физической культуры любой ценой: появляются всевозможные справки, прогулы и тому подобное.

Как преодолеть эти барьеры? Как помочь ребенку ощутить себя успешным, а, следовательно, счастливым? Вывод напрашивается очевидный: необходимо таким образом организовать учебный процесс, чтобы каждый ученик смог в полной мере ощутить себя победителем в любой деятельности.

Понятно, что именно успех или неуспех в деятельности определяет ведущее развитие личности. Опыт показывает, что даже единичное переживание успеха может изменить психологическое самочувствие и стать отправной точкой для дальнейшего развития ребенка. При этом надо иметь в виду, что физическая успешность (кто-то быстрее всех бежит или прыгает) это еще не успех, в понятие успеха входит улучшение результатов деятельности за промежуток времени, а самое главное, стремление самого обучающегося добиваться продвижения вперед в своем развитии. Учитель же может и должен подвести его к осмыслению необходимой потребности личностного роста. Таким образом, только деятельность, приносящая успех и удовлетворение школьнику, становится для него важнейшим условием развития, и любая деятельность на уроке физической культуры должна быть организована так, чтобы обучающиеся могли пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя. Но как это сделать, если ребенку физически сложно заниматься спортом?

На мой взгляд, первое главное условие – создание позитивной атмосферы на уроке, веры в силы ребенка, уверенность в возможности достижения результата. При разработке системы занятий, необходимо помнить, что занятия не должны быть тяжелыми и утомительными, наоборот, они должны вызывать искренний интерес у ребенка и строиться по принципу: от простого к сложному.

Одним из эффективных приемов для достижения этих целей для меня стало применение интервальных тренировок по системе Табата. Эта система не нова и принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата. Интервальные тренировки позволяют эффективно развивать общую и специальную выносливость, а самое главное, вносят

разнообразие в учебно-тренировочный процесс. Кроме того, система Табата прекрасно подходит не только для уроков физкультуры, но и для занятий внеурочной деятельностью.

Что представляет из себя Табата-тренировка? Во-первых, – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Главная привлекательность Табата для ребят заключается в том, что подобная тренировка подходит для любого уровня спортивной подготовки и предполагает самостоятельность в выборе количества упражнений и их интенсивности. Учащиеся сами определяют, сколько выполнять упражнений и в какой временной отрезок, при этом каждый может ставить себе любую планку желаемого результата и достигать его со сравнительной легкостью. Иными словами, каждый учащийся сам ставит себе спортивные задачи и достигает их. Другой аспект заключается в том, что упражнения, которые, постепенно усложняясь, позволяют ребенку без труда освоить новые физические навыки, стать сильнее и выносливее, кроме того, при данной системе тренируется также внимательность. Постепенно двигаясь вперед, любой учащийся, несомненно, добьется успеха, начнет ощущать уверенность в своих силах. А сами занятия доставляют детям немало удовольствия. И это уже та самая ситуация успеха, которая особенно важна для подростков. Несомненную роль играет и определенная «модность» тренировки – это то, о чем пишут и говорят в соцсетях.

Система нормативной оценки на уроках физической культуры никогда не учитывает индивидуальные возможности детей, но тем самым мы, выставив оценки, невольно формируем у ребенка низкую самооценку. Система Табата как раз помогает избежать такого формального отношения и обеспечивает личностный подход к оцениванию результатов учащегося, что в целом позитивно влияет на его развитие, потому что мы оцениваем, сравниваем ребёнка с самим собой, а не с другими. В конечном счете, это и обеспечивает индивидуальный подход к каждому ученику.

Какова роль учителя при интервальной тренировке Табата? Это осуществление контроля за правильным выполнением упражнений. Уроки физической культуры по этой системе всегда проходят безопасно, понятно и доступно для всех учащихся, даже для тех, кто имеет разного рода ограничения по медицинским и физиологическим показателям. Если говорить о преимуществах этой системы – это практическое отсутствие специального оборудования. Нужен лишь секундомер.

Вторая сторона использования системы Табата – ее практическая польза для физического развития организма. Занятия направлены на укрепление различных групп мышц, заметно ускоряют обмен веществ, так как способствуют эффективному сжиганию жировой массы и планомерному наращиванию мышечной массы, что особенно нравится ученикам старших классов. Занятия короткие по времени, а по эффективности не уступают полноценным часовым тренировкам. Усвоив предложенный комплекс упражнений, каждый ребенок под контролем учителя может увеличивать нагрузку – а это уже шаг вверх по лестнице успеха. Каждый последующий вариант усложняется.

Техника выполнения также достаточно проста: интенсивная нагрузка на протяжении 20 секунд сменяется 10 секундами отдыха. Ученики выполняют первое упражнение в течение 20 секунд, затем 10 секунд отдыха. Потом выполняют второе упражнение в течение 20 секунд, снова 10 секунд отдыха. Повторяем цикл еще три раза и отдыхаем целую минуту – в сумме получится 5 минут. Учитель обязательно должен контролировать самочувствие учеников. После двухминутного отдыха можно переходить ко второму этапу (сету) тренировки. Это займет 20 минут. Выполняются упражнения без отягощений и получается колоссальная круговая тренировка.

Итак, тренировку можно построить по следующему плану:

Ход занятия. Протокол табата: 1 сет.

- прыжки ноги врозь с хлопком над головой – 20 секунд работы, 10 секунд отдых
- приседания с выпрыгиванием – простое приседания, облегчённый вариант

- отжимания в упоре лёжа- отжимания с колен, облегчённый вариант

- бег с высоким подниманием бедра

Отдых 1 мин., медленная ходьба

Протокол Табата: 2 сет

- бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

- берпи с выпрыгиванием – берпи в шаге.

- выпады со сменой положения ног прыжком - Поочерёдные выпады.

- в упоре лёжа (планка) поочерёдное поднятие прямых рук вверх. Упор лёжа (планка).

Говоря о создании позитивной атмосферы на уроках физической культуры, нельзя не отметить огромную роль спортивных игр. Совершенно очевидно, что игровые технологии позволяют повысить темпы формирования двигательных навыков у детей. Об этом уже много сказано и написано. Ценность игровой деятельности заключается еще и в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Более того, использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых, а активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Но все-таки самое главное их достоинство – эмоциональная составляющая: создание атмосферы непринужденности и радости. Именно во время игр ребята всегда активны и инициативны, отличаются большой непосредственностью, полностью раскрываются, а при правильной их организации игры всегда доставляют удовольствие, создают хорошее настроение. И это неудивительно: игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая, помимо всего прочего, предполагает снятие всех стрессовых факторов. Они создают атмосферу безопасности и снимают эмоциональное напряжение у детей. При этом элементы игровых технологий могут быть применимы практически на каждом уроке физической культуры: для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол); для развития различных физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры).

Знаменитый педагог В.А.Сухомлинский [1] утверждал, что методы, используемые в учебной деятельности, должны вызвать интерес у ребенка к познанию окружающего мира, а учебное заведение стать школой радости.

Именно такой подход и должен быть основой для разработки любых уроков, а тем более для уроков физической культуры. Ребята с радостью будут идти на урок, зная, что им под силу любые цели и задачи. Тогда успех будет доступен каждому ребенку, а если ему удастся добиться успеха в школе, то у него есть все шансы на успех в жизни.

Список литературы:

1. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Политиздат, 1985. – 270 с.