Проведення основної частини уроку

Основна частина уроку передбачає:

• набуття учнями знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи за планом уроку;

• навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;

• формування правильної постави учнів у процесі виконання склад­них вправ;

• виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність людини;

• сприяння моральному і естетичному вихованню, зміцненню волі учнів;

• піднесення рівня спортивних досягнень дітей.

Названі завдання визначають зміст і особливості проведення основної частини уроку.

Говорячи про загальну атмосферу основної частини уроку, рекомендуємо вчителю всіляко сприяти розвитку творчості учнів, заохочувати прояви іні­ціативи, активності, широко використовувати прийоми взаємодопомоги і страховки, практикувати звіти дітей про допущені помилки, обговорювати проблеми навчання. Активізації школярів сприяє також спрямування їх на результат у процесі опанування фізичних вправ. Учні часто залишаються бай­дужими до оволодіння технікою рухових дій. Для них не завжди зрозумілий зміст цієї копіткої роботи. Необхідність поліпшити свій результат швидше розуміють діти, оскільки прагнуть до самоствердження.

Навчальний матеріал важливо супроводжувати поясненнями, розкри­ваючи суть фізичних вправ, їхній вплив на організм і значення для життя, підкріплюючи повідомлення прикладами з праці, військової і спортивної діяльності.

В основній частині уроку вчитель повинен забезпечити достатньо високий рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної Інтенсивності І необ­хідної кількості повторення вправ, доводячи їх на кожному уроці до 15-20 під час розучування І 30-40 — під час закріплення навчального матеріалу Для цього максимально використовуйте ефективні методи організації діяльності учнів І способи виконання учнями завдань та можливості матеріальної бази

Весь хід уроку має освітню спрямованість Поряд Із формуванням умінь І навичок особливого значення набувають теоретичні відомості Учитель повинен за можливості в ході кожного уроку поповнювати знання учнів щодо специфіки навчального матеріалу Великої ефективності можна досягти, якщо, повідомляючи теоретичні дані, використовувати міжпредметні зв'язки Це дасть змогу учням відчути необхідність знань, застереже від їх формального засвоєння Суть, значення І структуру рухових дій діти краще зрозуміють, якщо їм уміло нагадати навчальний матеріал з біологи, фізики, математики

Даючи поради щодо умов, які сприяють свідомому сприйманню знань учня­ми, у творах Песталоцці можна знайти вказівки на необхідність збудження у них Інтересу до навчання При цьому він значною мірою визначається якістю викла­дання, І тому, коли урок буває для дітей нецікавим, це переважно відбувається з вини вчителя Песталоцці часом гірко Іронізував над тими горе-вчителями, які уміли говорити гучні фрази про виховання, а на ділі не були здатні врізноманітнити прийоми своєї роботи, проявити в ній якусь оригінальність І винахідливість Він називає таких учителів "пустими людьми", "тюхтіями", "пустомелями"

Кожен урок повинен сприяти вихованню фізичних якостей учнів їхній розвиток невід'ємний від усього процесу навчання Засвоюючи ту чи Іншу вправу, учень водночас удосконалює власні фізичні якості Проте цей процес не повинен бути стихійним Треба пам'ятати, що виховання будь-якої якості неможливе без належних зусиль Тільки постійне підвищення вимог до уч­нів сприяє їхньому фізичному розвитку Однак цього недостатньо, щоби мати необхідний рівень прудкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості Доцільними також є спеціальні вправи, для яких на кожному уроці відводиться час (зазвичай, у кінці основної частини) Для цього у школах широко викорис­товується колове тренування (див "Методи фізичного виховання")

Є в цьому плані й Інші рекомендації Дійшовши висновку, що проходити но­вий матеріал краще не на початку, а в середині уроку, В Шаулш спробував дещо Інше, порівняно Із загальноприйнятим, планування матеріалу в основній частині уроку Після підготовчої частини розв'язувалися завдання виховання фізичних якостей, а в другій половині основної частини уроку планувалася ро­бота щодо формування рухових навичок Під час експериментальної перевірки (у УІІ-УІІІ класах — на матеріалі спортивних Ігор І легкої атлетики) такий варі­ант дав позитивні результати по-перше, у школярів поліпшилися показники рухових якостей, по-друге, підвищилася міцність І надійність рухових навичок

Виховання фізичних якостей треба розглядати І як обов'язкову умову до­сягнення високого Індивідуального результату, І як передумову засвоєння техніки фізичних вправ, яка теж сприяє досягненню відповідного результату Наприклад, для досягнення високого результату у стрибках необхідно досяг­ти високого рівня швидкісно-силових якостей І гнучкості Такі якості доцільно виховувати комплексно

Закономірності взаємодії фізичних якостей у процесі їхнього розвитку, а також логіка розгортання уроку фізичної культури створюють умови для послідовної роботи в цьому напрямі Підготовча частина уроку найбільше сприяє вихованню спритності та прудкості Великий обсяг вправ, постійне використання нових рухових дій, виконання несподіваних завдань, приско­рення збагачують руховий досвід І сприяють розвитку прудкості В основній частині запропоновані фізичні навантаження позитивно вплинуть на вихо­вання сили І витривалості, а в заключній частині вправи на розслаблення І розтягування дадуть змогу вдосконалити гнучкість дітей

Залежно від характеру навчального матеріалу, в кожній конкретній серп уроків учитель акцентує увагу на провідних для певної серп якостях Наприк­лад, витривалість краще вдосконалювати на уроках, де використовують біг на довгі дистанції, найкращі умови для виховання сили створюються під час за­стосування гімнастичних вправ, спритності — у спортивних І рухливих Іграх

На перших уроках кожної серн визначається готовність учнів до за­своєння нового матеріалу При цьому виняткова увага надається учням, що пропустили попередні уроки в зв'язку Із хворобою або з Інших причин Вони отримують завдання для самостійної роботи, відвідують додаткові заняття Результати тестування використовуються І за розподілу учнів на групи

Крім цього, в кожному класі доцільно сформувати постійно діючі ко­манди однакової сили для влаштування Ігор, естафет, змагань Команди можуть відрізнятися формою, емблемою, І це потужний стимулюючий фак­тор колективної відповідальності за успіхи, підготовленість І самостійну діяльність кожного учня у класі

Обов'язковою умовою ефективності основної частини уроку є оптималь­ний емоційний стан учнів Позитивні емоції сприяють не тільки навчанню, але й удосконаленню фізичних якостей учнів Потрібний емоційний стан до­сягається шляхом застосування Ігрових І змагальних ситуацій, технічних за­собів навчання, наочності Значну роль відіграє музичний супровід, сприяючи водночас І доброму настрою дітей, І засвоєнню фізичних вправ, їхнього рит­му, темпу, амплітуди, виразності Результати експериментів Ю Коджаспірова свідчать, що за раціональної музичної стимуляції три-1 п'ятикшометрових забігів на лижах з максимальною швидкістю показники пробігання кожного кілометра поліпшуються в середньому на 18,34 с, порівняно з подібними по­казниками у звичайних умовах

Розставляння і прибирання приладів повинно здійснюватись у ході уроку. Прибирати доцільно тільки ті прилади, котрі заважають подальшому ходу за­нять. Розставляти прилади, готувати обладнання та інвентар рекомендується до початку уроку (силами тимчасово звільнених від занять і чергових учнів). Учи-гель може організовувати змагання на швидку розстановку і прибирання приладів та інвентаря. На спеціальних стендах біля місць занять виставляються навчальні картонки, інші наочні посібники, що частково регулюють діяльність учнів.

Проводячи уроки на свіжому повітрі, у природних умовах, пам'ятайте: за холодної погоди треба уникати тривалих пояснень, обмежуватися корот­кими зауваженнями, репліками, командами, але насичувати урок інтенсивними вправами. За спекотної погоди остерігайтеся перегріву, занят­тя бажано проводити в затінку. Уважно спостерігайте за станом учнів, чергуйте вправи підвищеної інтенсивності з низькоінтенсивними. Багато шкіл Украї­ни мають досвід цілорічного проведення уроків на свіжому повітрі (навіть з учнями молодших класів). Можна проводити уроки фізичної культури в парку. Стежки, природні гірки і сходинки, гімнастичне містечко і галявини, кросова дистанція навколо водоймища І навіть білки, що стрибають по де­ревах, — усе це сприяє кращій організації занять з дітьми. Тут і фізичне навантаження, і емоційна розрядка. Про велику популярність саме таких за­нять серед дітей свідчать, зокрема, спогади наймолодшої доньки Л. Толстого Олександри: "А надходила весна, і найбільшим задоволенням було лазити по огорожах. Це було надзвичайно захоплююче, бо пов'язувалося з небезпекою, і потрібна була швидкість, витривалість".

Проведення уроків у природних умовах, крім усього іншого, має велике оздоровче (загартовуюче) значення. Проте для їх організації необхідна особиста переконаність учителя в доцільності рішучої відмови від "тепличних умов" на користь загартовуючих. Тут стануть у пригоді і професійна компетент­ність учителя, і міцний союз з медиками, і загартованість самого викладача, і врахування екологічної обстановки в регіоні, і природно-кліматичні умови, і заохочення адміністрації школи (розуміння педагогічного колективу), і під­тримка ідеї загартовуючої фізичної культури з боку дітей та їхніх батьків.

Обов'язкова умова результативності основної частини уроку — уважне спостереження вчителя за правильністю виконання учнями завдань, вправ та їх оцінка. Не боячись часткового зниження моторної щільності уроку, пе­дагоги повинні негайно виправляти помічені помилки, вносити відповідні корективи. Адже щільність — не самоціль, а одна з умов успішного розв'я­зання завдань уроку.

Сьогодні вже немає потреби агітувати за застосування на уроках фізичної

культури методу колового тренування, однаково ефективного як у процесі

виховання фізичних якостей, так і під час вдосконалення техніки виконання.

. Постійно використовує на уроках метод колового тренування вчитель

фізичної культури Зміївської СШ, що на Херсонщині, М. Кривчак (див. журнал ''Фізичне виховання в школі" — 2000. — № 1. — С. 31.).

# Заключна частина уроку

Проведені В. Новосельським дослідження показали, що час, відведений на основну частину уроку (без шкоди для підготовчої і заключної), може бу ги збіль­шений до 36 хвилин. Ті 9 хвилин, що залишаються, можна розподілити: 6-7 хв. на підготовчу частину і 2-3 хв. на заключну. Скорочення часу на підготовчу час­тину уроку, заданими Д. Дітріха, виправдано тим, що дитячий організм швидше включається у м'язову роботу, ніж дорослий. Чим значніші функціональні зру­шення в основній частині уроку, тим більше його заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Однак використання тут засобів, що при­скорюють відновні процеси, не повинно призвести до нівелювання того позитивного ефекту заняття, завдяки якому досягаються прогресивні зміни.

Тривалості заключної частини уроку (3—5 хв.) вистачає лише для ряду від­новних процесів у фазі так званого “швидкого відновлення". Тому не випадково вчитель СШ №13 м. Кіровограда В. Розов у заключну частину уроку вводить елементи автогенного тренування, внаслідок чого створюється можливість активно впливати на відновні процеси в організмі учнів і, що особливо важли­во, формувати навички саморегуляції. Проте цим завдання заключної частини уроку не обмежуються. Головним завданням є підбиття підсумків уроку, яке немислиме без оцінки учителем діяльності учнів та їх самооцінки. Підсумовуючи, учитель націлює школярів на наступний урок, дає завдання додому, перевіряє виконання попередніх, виставляє оцінки.

Завдання додому, як і його перевірку, можна здійснювати протягом усьо­го уроку, але нагадати про нього варто перед закінченням уроку.

Отже, заключну частину доцільно розглядати як момент зв'язку між досягнутим і наступною роботою.

Суттєвою особливістю сучасного уроку є органічне об'єднання його час­тин у єдиний процес засвоєння навчального матеріалу, який передбачає технічну, теоретичну, фізичну і спеціальну рухову підготовку, а також вироб­лення навичок самостійних занять. Тому інтенсифікацію уроків фізичної культури сьогодні не варто розглядати лише з позицій підвищення його

моторної щільності. Інтенсифікація, на думку фахівців, повинна бути спря­мована на підвищення результативності всіх сторін уроку: виховання, освіту і фізичний розвиток учнів.

Водночас, урок загалом — це частка певної системи уроків, а повноцін­но проведений урок — це урок, який виконав свої завдання (функції) в межах цієї системи. Перша обов'язкова умова повноцінних уроків, а отже, повно­цінного процесу навчання: приведення вивченого в єдину структуру. Йдеться про те, щоби кожен вивчений елемент, частка знань, кожна ідея не замика­лись у свідомості учня ізольовано, поза зв'язком з іншими, а об'єднувалась у єдину систему знань, умінь і навичок.

Заслуговує на поширення досвід проведення так званих "образних" і "сю­жетних" вправ, ігор і цілих уроків. Серед новаторів у цій справі — учитель СШ № 5 м. Дрогобича Й. Присяжнюк. Позитивна емоційна обстановка на такому уроці дає змогу кожному учневі досягти успіху, пережити почуття ра­дості та задоволення від своєї роботи І діяльності всього класу. Проте мета таких сюжетів не обмежується лише дидактичними успіхами. Вдало підібрані сюжети та імітаційні вправи до них сприяють зниженню втоми, розвивають фантазію, кмітливість. На таких уроках спілкуються (зближуються) з навколишнім середо­вищем, набувають необхідних життєвих навичок, вчаться долати труднощі. Цінність сюжетних уроків полягає також у тому, що перед учителем розкрива­ються характери дітей, виховуються діти-організатори, помічники вчителя.

Цим урокам притаманні всі основні методичні підходи, загально визнані в методиці фізичного виховання, а їхня новизна досягається своєрідною

організацією класу: зміною початку уроку, місця шикування; використання пісень, елементів ритміки. У такі уроки вводяться елементи й атрибути різних професій, що водночас сприяє професійній орієнтації учнів. Місце проведен­ня занять перетворюється то в майданчик для польоту в космос, то в корабель, то в автодром, то в будівельний майданчик, то в прикордонну заставу. Наприк­лад, під час розучування акробатичних вправ учні не просто виконують перекати чи перекиди, а виробляють навички збереження рівноваги тіла в екстремаль­них умовах, уміння орієнтуватись у безопорних положеннях в умовах невагомості, розвивають стійкість організму до захитування.

Добре, якщо до створення відповідних сюжетів залучаються самі учні. Такі уроки вийдуть за межі шкільних приміщень і стануть улюбленим занят­тям дітей у літніх таборах відпочинку, вдома.

Зрозуміло, що проведення сюжетних уроків вимагає відповідних особис­тих якостей учителя. Він повинен сам зберегти дитячу безпосередність, щоби захоплюватися тими ж відкриттями, що й діти, жити в їхньому світі. У такого вчителя мусить бути невичерпна фантазія, поетичні й артистичні здібності, щоби постійно врізноманітнювати ігри та ігрові вправи, формувати нові сю­жети, бо їхня одноманітність призводить до зниження результативності уроків, адже сюжетні ігри, ігрові вправи і уроки — лише один зі шляхів піднесення ефективності всього процесу фізичного виховання. Такі уроки проводяться як підсумкові для тренування перед контрольними.\_ За подібним сценарієм можна організувати й контрольні уроки. Вони розв'язують важливе освітнє завдання — показують дітям шляхи використання вивченого на уроках у по­всякденному житті.