**ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ**

**НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

*Азарова Е.А., Киселев В.М., Резвицкая Л.В.*

*г. Минск, Беларусь*

*The novelty of this article consists in the selection of practical and theoretical material the content of the lessons, in the implementation of the intersubject connections on the lessons of physical culture and health*

В условиях социально - экономических и социально-культурных преобразований в современной системе физического воспитания определены приоритетные принципы гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса. Модернизация системы образования потребовала коренной перестройки процесса обучения и воспитания, в том числе и физического воспитания учащихся. В соответствии с обязательным минимумом содержания общего образования основной целью учебного предмета является формирование физической культуры учащихся как компонента общей культуры человека, гражданина.

Перед современным учителем стоит задача - обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков. В развитии интереса к предмету роль заинтересованности велика, особенно в младших классах. Заинтересованность рождает чувство ожидания. А от ее степени зависит и характер внимания учащихся на уроке, его активность, а также критичность ума, творческий подъем учащихся. Здесь можно отметить такую цепочку логической связи как заинтересованность, которая пробуждает любопытство, любопытство переходит в любознательность и пробуждает интерес к предмету, что в свою очередь рождает потребность в глубоком овладении знаниями и ведет к раскрытию и развитию потенциальных задатков и способностей.

Отсюда возникает противоречие между требованиями, предъявляемыми к системе школьного - физического образования и условиями жизнедеятельности учащихся в сложившейся современной ситуации.

Здоровье учащихся является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. Но не смотря на приоритетность, вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Отмечается тенденция увеличения числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определенной мере компенсировать отрицательное влияние учебного процесса - это физическая культура и здоровье.

Перед каждым учителем возникают вопросы: «Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного и образовательного компонентов? Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учетом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физической культуры?

Новизна данной статьи состоит в подборе практического и теоретического материала содержания уроков, в реализации межпредметных связей на уроках физической культуры и здоровья. Главной идеей — является идея создания условий, способствующих развитию познавательного интереса к занятиям физической культуры и осознанному отношению к здоровью.

Результативность может быть определена по следующим показателям: устойчивый интерес к предмету; отсутствие проблем с успеваемостью и дисциплиной; улучшение состояния здоровья; повышения физической работоспособности; развитие личностных качеств: настойчивости, целеустремленности, воли.

Изменения парадигмы образования требует от учителя переосмысления его профессиональной деятельности и личностного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса. В этом направлении для работы используется технология личностно - ориентированного развивающего обучения (автор И.С.Якиманская) и педагогика сотрудничества (автор Ш.А. Амонашвили, С.М.Макаренко), теория развития познавательного интереса (автор Г.И.Щукина) и такие принципы:доступность; прочность; сознательность и активность; демократичность; учет индивидуальных способностей.

Задавая вопрос, что способствует повышению эффективности урока, имеем ввиду целеустремлённую активность учеников в процессе обучения. Активность, проявляемая учениками на уроке, может быть представлена в двух видах: познавательная; двигательная.

Познавательная активность учащихся, как правило, характеризуется направленностью на самообразование по предмету. В этом случае ученик придает значение содержательной стороне обучения.

Двигательная активность учащихся связана с мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Интерес познавательной деятельности - мощный двигатель обучения и учения. От него зависит не только продуктивность овладения знаниями, способами познавательной деятельности, но и общий тонус всей учебной деятельности. В практике осуществляется стимуляция познавательного интереса через организацию учебной деятельности учащихся. В ходе обучения познавательный интерес выступает как мотив не только побуждающий к совершению действий, но и влияющий на характер их протекания. Стимулами, связанными с организацией и характером протекания учебной деятельности, являются: - многообразие форм самостоятельной работы, их сменяемость (это стимулирует активную деятельность, помогает осознать необходимость в преодолении трудностей, заставляет думать); - проблемность изучения материала, ее стимулы, способствующие развитию и укреплению познавательного интереса.

Среди условий, при которых развивается познавательная активность учащихся, выделяются следующие: - пробуждение интереса к изучаемому предмету. Этому способствует организация обучения, при которой учащиеся действуют активно, потому что вовлекаются в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний; - разнообразие видов деятельности на уроке; - осознание учащимися важности, необходимости и целесообразности освоения намеченных учителем действий на уроке; - связь нового материала с ранее изученным; - доступность учебного материала, характеризующегося определенной степенью трудности, сложности; - своевременность контроля и оценки результатов деятельности учащихся; яркость, эмоциональность учебного материала, создание положительного эмоционального тонуса.

При подготовке к уроку соблюдаются данные условия. Анализируется содержание изучаемого материала, намечаются дидактические задачи урока, и определяется соотношение учебного материала с задачами воспитания, с уровнем развития учащихся определенного года обучения, с учетом психики отдельных учеников, с их собственным психологическим состоянием и жизненным опытом.

При разработке урока появляется возможность поставить ученика в позицию активно мыслящего и по мере сил самостоятельно решающего учебные задачи. Для этого необходимо обладать умением перевоплощаться, позволяющее увидеть урок глазами учеников, понять их особенности, с учетом которых, как известно, более успешно организуется познавательная деятельность. Возникает представление о том, как учащиеся будут овладевать двигательными навыками и умениями: что позволит им выйти на самостоятельный уровень деятельности, а где потребуется помощь; что из пройденного материала следует повторить, на что из повторенного опереться при изучении нового, как закрепить новое, что будет для учащихся интересным и легким, а что трудным.

Очень важно довести до сознания учащихся цель урока, помочь им достичь ее.

На каждом уроке выделяется самое существенное в конкретном учебном материале. Важно научить учащихся выделять сначала «грубые» ошибки, определять пути их устранения, затем - менее существенные ошибки и детали техники: почему не получается, в чём ошибка. А как правильно? Учащиеся учатся сравнивать выполнение двигательного действия разными учениками.

Проявлению активности в данном случае способствует сформированность определённых знаний. По ходу обучения происходит освоение таких понятий как «темп движений» и его значение при развитии двигательных качеств; «нагрузка» и её роль в развитии силы, быстроты; рациональные исходные положения при выполнении упражнений; амплитуда движений и её зависимость от характера выполняемого упражнения; методы тренировки; знание терминологии.

Самым важным является раздел «Основы знаний», в ходе которого идет формирование новых знаний, умений и навыков. Этот блок содержит в себе весь учебный материал с указанием всевозможных видов деятельности учащихся и использование различных носителей информации.

Содержание специальных основ знаний, так же как и общих, определяется учебной программой. Особое внимание уделяется формированию знаний учащихся по организации и формам самостоятельных занятий физическими упражнениями. Делается это с учётом возрастных особенностей и степени подготовленности школьников.

Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьника.

В процессе обучения используются разнообразные приемы: комментирование, описание, сообщение, объяснение, указание, рассказ. Например, на каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Учащиеся сами комментируют, какие травмы могут быть и как их избежать. После этого ставится задача: «Выбрать склон, позволяющий изучать технику спусков». Вместе с учащимися выбираем склон. Задаются вопросы: «Что может помешать при спуске пройти дистанцию на зачете быстро?» Ответы могут быть разные: «Падение, низкая скорость» и т.д. Предлагаю для «преодоления» этих препятствий выработать правильную стойку при спуске. Вызывается ученик из строя, ему задаются вопросы: «Что необходимо сохранить лыжнику, чтобы во время движения не упасть? Ответ: «Равновесие».

Выясняется, что при спуске ноги вместе сводить нельзя; чтобы сохранить наиболее устойчивое положение, необходима стойка ноги врозь; колени слегка надо согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки к туловищу не прижимать; палки под мышками не зажимать, чтобы не сковывать движение рук и плеч; руки должны быть готовы сохранять равновесие.

Ученики принимают на месте подобранную опытным путем наиболее устойчивую стойку: стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, плечи и туловище слегка наклонены вперед, руки полусогнуты, опущены. Задается вопрос: «Как вести себя в том случае, если перед движущимся с горы лыжником появляется препятствие: камень, дерево и т.д.?». Примерный ответ: «Нужно уметь затормозить и остановиться». Вместе выясняем: «Чтобы затормозить, нужно лыжи развернуть поперек склона, но привести их в это положение нужно не резко, а плавно, постепенно». Находим такое положение лыж, при котором можно медленно двигаться вниз по склону: пятки лыж раздвинуты, носки чуть сведены вместе. Поточно по одному выполняем спуски и торможения. Учащиеся выясняют, что чем шире разводятся пятки лыж при торможении, тем быстрее гасится скорость спуска и торможение будет более резкое.

Наблюдая несколько падений, выясняем причину ошибок при спуске: ноги прямые, палки выставлены перед собой. Объясняется опасность последней ошибки — выставление вперед палок и попытка тормозить палками перед собой.

Задача следующей части урока - придумать дополнительные упражнения при спуске. Предложения учащихся - спуск без палок, с предметом в руках. После выполнения этих упражнений предлагается при спуске с горы проехать в ворота, составленные из лыжных палок. На первых уроках ученики преодолевают последовательно на расстоянии установленные ворота. Учащиеся, недостаточно сгибающие колени при спуске, выполняя это упражнение, произвольно сгибают ноги в коленных суставах.

По мере освоения упражнения увеличивается количество ворот до 4-5, а высота их снижается. Выполнение этого упражнения проходит на эмоциональном уровне. Активизируется работа по исправлению ошибок.

Многие школьники при ходьбе на лыжах, отталкиваясь палками, оставляют руку у бедра. Простой «чертеж» (прямо на снегу) разложение силы толчка палкой на две составляющие - силу, поднимающую его вверх - убеждает учеников в рациональности требуемого характера работы палками.

Положительный настрой в начале урока при постановке познавательных задач поддерживается в дальнейшем при организации выполнения учебных задний. Ученик должен знать не только то, что он выполняет, но и как надо выполнить. Учащиеся самостоятельно учатся творческому выполнению заданий, способам и приемам учебной деятельности. Зная, как нужно работать в этом или ином случае, учащиеся с меньшей затратой времени и сил, с большей эффективностью усваивают новые знания и умения. Все это способствует развитию познавательного интереса, вызывает желание узнать больше, укрепляет веру в собственные силы. Например: в одном случае дается учащимся инструктаж, как лучше выполнить упражнение, в другом - необходимо вспомнить связь с ранее изученным материалом, объяснить допущенные ошибки, осмыслить движения (задания), выделить в них главное.

Для осуществления самоконтроля на уроке применяются специальные карточки с некоторыми типичными ошибками. Такой анализ ошибок позволяет выявить, кто из учеников не умеет еще осуществлять контроль и самоконтроль, кому стоит помогать.

Создание положительного эмоционального фона так же способствует созидательной активной деятельности на уроках. Как правило, он формируется у учащихся еще до начала урока и должен сохраниться на всем его протяжении. Эмоциональный фон может меняться по ходу занятий. Зависит он, прежде всего, от самочувствия учеников, их интереса к предмету, к физическим упражнениям, от настроения, от оценок их деятельности. Существует несколько методов, способствующих повышению эмоциональности урока, это использование игровых и соревновательных методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний.

Таким образом, уроки физической культуры приобретают творческий характер. В условиях атмосферы сотрудничества, благоприятного эмоционального фона и стиля общения повышается двигательная и познавательная активность учащихся, расширяется их общий кругозор. При снижении динамического напряжения укрепляется эмоциональное и психическое здоровье, изменяется отношение ученика к самому себе и окружающим. Приобретаются практические навыки поддержания собственного здоровья, формируется положительное отношение к урокам физической культуры и спорта.

*Литература*

1. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. М.: Просвещение, 1998.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: 2000.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2001
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. М.: Мастерство, 2002.