ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

POSITIVE ATTITUDES AS AN ACTIVE TEACHING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL

Скаков М.К.

Skakov M.K.

КГУ «Средняя общеобразовательная школа им. А. Байтұрсынұлы г. Павлодара», город, Павлодар, Казахстан, [skakov1965@gmail.com](mailto:skakov1965@gmail.com)

KSU "Secondary General Education School named after A. Baitursynuly of Pavlodar", city, Pavlodar, Kazakhstan

Email: skakov1965@gmail.com

**Аннотация**

В статье речь идёт об использовании позитивных установок как одного из активных методов обучения на уроках физической культуры в школе, о повышении интереса учащихся к урокам физической культуры.

Основным фрагментом разработанной методики является использование позитивных установок на уроках физической культуры, цель которых – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию моторики и выполнению требований учебной программы. При этом большое внимание уделяется формированию у учащихся навыков саморегуляции с учётом возрастных и физиологических особенностей.

**Abstract**

The article deals with using positive attitudes as one of the active methods of teaching physical education lessons at school to increase students' interest in physical education lessons.

The main fragment of the developed method is the use of positive attitudes in physical education lessons, to promote the successful mastering of motor skills, motor development and fulfilment of the curriculum. Considering age and physiological characteristics, we consider forming students' self-regulation skills.

**Ключевые слова**: позитивные установки, психосоматическое здоровье, психоэмоциональное состояние, физические упражнения.

**Keywords:** positive attitudes, psychosomatic health, psycho-emotional state, physical exercises.

Актуальность. Личностно-ориентированный подход в обучении является оптимальным условием в достижении требований государственного стандарта. Современные направления развития физкультурного образования нового поколения, направленные на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных организациях образования, рассматриваются в работах многих авторов. О его актуальности свидетельствует наличие большого числа научных и практических работ по проблеме исследования. [7]

Обращение к исследованию влияния позитивных установок на личность школьника обусловлена необходимостью создания системы работы по использованию установок на уроках и внеклассной работе. [6]

Цель исследования состоит в экспериментальной проверке эффективности использования позитивных установок как одного из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие задачи исследования: 1) изучить теоретическую обоснованность и перспективность применения позитивных установок в физическом воспитании учащихся; 2) разработать систему и пути внедрения оздоровительных физических упражнений при организации занятий физической культурой в учебной и внеклассной работе; 3) экспериментально проверить влияние позитивных установок на повышение мотивации и качества усвоения и выполнения учебного материала.

Гипотеза. Если при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры и внеклассной работе использовать личностно-ориентированный подход и позитивные установки, то мотивация и качество выполнения упражнений многократно улучшатся, что положительно повлияет на качество усвоения учебного материала.

При выполнении работы был использован комплекс методов научно-педагогического исследования: – анализ научно-методической литературы;

– психолого-педагогическое тестирование; – педагогический эксперимент; – метод экспертных оценок.

Анализ научно-методической литературы проводился в целях изучения значения и перспективности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании в школе. В результате анализа и обобщения литературных данных были определены задачи исследования. Психологическое тестирование проводилось для исследования уровня развития самосознания, которые позволяет определить особенности самосознания детей школьного возраста.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре в школе, раздел учебной программы «волейбол».

Предмет исследования: динамика технической подготовленности школьников в созданных личностно-ориентированных условиях на занятиях физической культурой (на примере раздела школьной программы «волейбол»).

Педагогический эксперимент проводился на протяжении трех лет, с сентября 2017 по март 2020 года.

Новизна исследования заключается:

1) в практической реализации идеи использования позитивных установок в системе физического воспитания;

2) в описании системы позитивных установок;

3) в разработке рекомендаций по практическому применению системы позитивных установок, направленной на улучшение мотивационной основы освоения и выполнения физических упражнений.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут использоваться в системе повышения профессиональной квалификации учителей физической культуры, в практике физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

В процессе проведения урока физической культуры преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, активно воздействовать на его психомоторные и познавательные способности посредством позитивных психологических установок. Это позволит повысить качество обучения и сократить сроки освоения учебного материала, так как развивающий характер обучения, в отличие от традиционных форм, в большей степени отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. [4]

Для решения задач исследования нами были созданы две опытные группы. В каждую группу были включены учащиеся одной параллели классов. В контрольных классах организация учебных занятий осуществлялась традиционными репродуктивными приёмами, т.е. давалось то или иное задание, упражнение, а ученики его выполняли по описанию и показу учителем, либо подготовленным учеником.

В экспериментальных классах на протяжении всего эксперимента широко использовались позитивные установки на всех этапах урока: «Верьте в свои силы!», «Отбросьте сомнения!», «Я лучше всех выполняю все упражнения!», «Я самый сильный!», «Кто самый здоровый?!», «Кто самый сильный?!», «Кто самый ловкий?!», «Кто самый быстрый?!», «Кто любит заниматься спортом и физической культурой?!». Эти установки-команды давал учитель физкультуры в начале и по ходу каждого урока, что многократно увеличивало эффективность и КПД занятий.

Эффективность разработанной методики отслеживалась по результатам освоения приёмов техники волейбола. Для определения и сравнения уровня овладения техникой игры в контрольных и экспериментальных классах в каждом учебном году после прохождения программного материала по волейболу проводилось тестирование по основным приёмам игры: верхняя передача, нижняя передача, подача. Каждый учащийся выполнял тестируемый элемент в течение 30 секунд.

Группой экспертов из числа преподавателей физического воспитания учитывалось количество удачных попыток. Ниже на рисунках представлены сравнительные результаты педагогического эксперимента по годам 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 учебные годы).

На представленных диаграммах отражены среднегрупповые показатели по каждому техническому элементу, выраженные в баллах.

Рисунок 1 – Уровень технической подготовленности школьников

(2017–2018 у. г.)

Рисунок 2 – Уровень технической подготовленности школьников

(2018–2019 у. г.)

Рисунок 3 – Уровень технической подготовленности школьников

(2019–2020 у. г.)

В конце эксперимента мы провели сравнительный анализ уровня владения техникой волейбола между контрольными и экспериментальными классами, который показал, что в КК низкий уровень владения составляет 34,01%, тогда как в ЭК этот показатель равен 0%. Очевидно, что ЭК по показателям в овладении элементами техники волейбола имеют огромное преимущество перед КК. Следовательно, педагогические условия, созданные для экспериментального класса, являются целесообразными и оправданными, что подтверждается результатами исследования.

Вывод: полученные в наших исследованиях результаты убедительно доказывают, что использование позитивных установок при выполнении физических упражнений качественно улучшает психоэмоциональное состояние, что в свою очередь, положительно влияет на высокую мотивацию школьников, на эффективные и быстрые результаты при освоении учебного материала.

Таким образом, выдвинутая рабочая гипотеза о том, что если при проведении системы физических упражнений использовать позитивные установки, то образовательный процесс будет носить личностно-ориентированный характер, создаст психологически комфортные условия обучения и активизирует развитие самосознания личности школьников.

Список использованной литературы

1. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: Наука, 1990. – 279 с.

2. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – Москва, 1996. – 180 с.

3. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура». – Астана, 2018.-с.87

4. Жахин К.Е., Юркова Е.А. Физическая культура. Методическое пособие. Часть 3.- Алматыкітап, 2020.-210 с.

5. Алсахов Д.С. Преподавание физической культуры в школы. Методическое пособие. Часть 2.-Издательство «Makmilan». Нурсултан, 2019.-129 с.

6. Мусин С.Н. Адаптивная физкультура. – Издательский центр «Алматы», 2018.-112 с.

7. Абенова Ж.С. Физическая культура в жизни школьника. BilimPortal.kz, 2019.- 67 с.