
ФИЗКУЛЬТУРА

*Болцшева
Елена
Николаевна*

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПО ТЕМЕ
«РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ
У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Задания и игры на внимание проходят без больших физических напряжений и острого конфликта.

Упражнения на развитие внимания, которые будут предложены мною ниже, можно применять в практике на уроках физической культуры, где, избирательно и целенаправленно воздействуя на школьника, можно добиться положительных результатов в этой области.

На своих уроках я систематически применяю игры на внимание в начале урока, в конце или в основной части.

В начале — чтобы «собрать», сконцентрировать их внимание, в конце урока — с целью вывести из состояния усталости, и в основной части — чтобы переключить их с одного вида деятельности на другой.

1. Бег номеров

Команды, построенные в колонну или в шеренгу, рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. Руководитель называет номер, после чего бегуны под этим номером стартуют, добегают до указанного места и возвращаются обратно. Кто быстрее займет свое место, тот и приносит команде очко. Команды можно располагать в линию, колонну, лежа, сидя. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

2. Вызов номеров с заданием

Построить команды в шеренгу. Команды рассчитываются по порядку.

Каждый игрок запоминает свой номер и получает определенное задание.

Например, игроку под номером 1 соответствует задание «бег на четвереньках спиной вперед»; по номером 2 — бег «тараканчиком», под № 3 — прыжки на левой и правой ноге; под № 4 — ходьба «гуськом», по № 5 — бег и т.д.

Руководитель называет номер, после чего участник под этим номером стартует, выполняя задание.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

3. «Займи свое место»

Руководитель строит детей в одну шеренгу. По первому сигналу — свистку, хлопку и т.д. — дети разбегаются по залу. По второму сигналу они строятся опять в одну шеренгу, занимая свои места.

4. Капитаны

Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед. По окончании игры выявляются самые невнимательные.

5. *Делай то, что я говорю, а не то, что делаю*

Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руководитель называет упражнение, которое должны выполнить игроки, а показывает совершенно другое упражнение. Невнимательные повторяют упражнения, которые показывает руководитель. Кто ошибается, тот делает шаг вперед.

В этой игре мы развиваем смешанное внимание: и слуховое, и зрительное.

6. *Делай то, что я делаю, а не то, что говорю*

Условия этой игры те же, что и в предыдущей.

Эти игры № 8 и № 9 я провожу последовательно с целью быстрого переключения внимания с одного действия на другое.

7. Гонка мяча по кругу со счетом

Мяч передается по кругу, как и в игре № 10, только при передаче надо вести счет от 1 до 100. Причем числа, которые заканчиваются на 5, не произносить, а вместо этого топнуть ногами (левой, правой) и продолжать счет дальше с передачей мяча. Невнимательные дети допускают ошибки, теряют мяч. Игра заканчивается, когда команда досчитает до 100. Если сбились со счета или потеряли мяч, игра начинается сначала.

8. Ориентируемся по слуху

Игра проводится на площадке. Все играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалом 2 — 3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель становится в 80 — 100 м от играющих. Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают идти в том направлении, откуда послышался сигнал. По второму сигналу руководителя (два свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал. В конце руководитель дает сигнал об окончании игры — три свистка, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз. Кто будет ближе находиться к руководителю, тот

и выигрывает.

9. Разведчики

Игроки становятся произвольно рядом с руководителем. Руководителем ставится задача: «Назвать все предметы в зале, которые начинаются на букву «с», «ф» и т.д. Дети внимательные эти предметы видят сразу и быстро их называют: скамейка, сетка, стул, стенд, стол и т.д. Выигрывает тот, кто назовет больше предметов.

10. Слушай сигнал

Класс идет в обход по залу с интервалом 3 шага друг от друга. Предварительно игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. По свистку 1-е номера принимают упор лежа, 2-е номера перепрыгивают через них. По хлопку, наоборот, 2-е номера принимают упор лежа, а 1-е перепрыгивают через них.

11. Слушай музыкальный сигнал

Класс делится на группы или отделения. В зале находится несколько станций, заранее подготовленных учителем. Каждая группа занимает место возле определенной станции и должна пройти за урок все станции. Учитель включает музыку, и группы выполняют задания на своих станциях до тех пор, пока играет музыка. Со сменой музыки дети организованно переходят по кругу к другому месту занятий. В этом задании развивается слуховое внимание, то есть надо не пропустить переход от одной музыки к другой и т.д.

Станция № 1 — кувырок вперед, назад;

станция № 2 — бросок в кольцо;

станция № 3 — прыжки со скакалкой и т.д.

12. Чувство времени

Руководитель объясняет игрокам, что, после того как будет включен секундомер, игроки должны перемещаться по площадке в течение одной минуты.

Тот из игроков, который чувствует, что минута закончилась — останавливается. Выигрывает тот из игроков, у кого чувство времени развито лучше.

13. Назвать мелкие детали

Глядя на картину или в окно, ребята должны назвать как можно больше предметов. Самые внимательные называют их много и сразу.

14. «Пишущая машинка»

Каждому ученику присваивается одна из букв алфавита, можно две-три буквы. Класс превращается в живую пишущую машинку. Учитель задает фразу, которую хочет напечатать. Например: «Буря мглою небо кроет...», первый встает и называет букву «Б» ученик, которому присвоена эта буква, затем ученик, которому присвоена буква «У» и т.д. Промежутки между словами отхлопывает в ладоши весь класс. Хорошая «пишущая машинка» работает быстро.

15. Загадка: какое животное спряталось в алфавите?

(Задание для младших школьников.)

Даю карточки командам, в карточках зашифровано слово «ЕЖ»:

«...Г Д Е Е Ж...», чья команда быстрее расшифрует, та и выигрывает.

16. Упражнение «Самооценка внимания»

Также даю карточки на каждую команду.

Задание. Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача заключается в том, чтобы, как можно быстрее, просматривая текст, найти и выписать на листок эти слова.

Текст. БСОЛНЦЕУГКРАЙОНАВСТНОВОСТЬШЗЦКУЦЭКЗАМЕН и т.д.

Выигрывает команда, которая справится быстрее.

17. Сосчитай (также по командам)

Даю одинаковый текст каждой команде.

Задание: сосчитать количество букв «а» в данном тексте.

18. В конце урока прошу рассказать подробно последовательность урока

Я выбрала эту тему, так как фактически она недостаточно разработана, актуальна, не затронута эта тема и в программных материалах. Мною просмотрены программы по физической культуре с 1990 года. Нет методических разработок по этой теме. Моя цель — сделать как можно больше подбор игр на внимание, применяемых на уроках по физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни давно является приоритетной задачей Назимовской средней общеобразовательной школы, где я работаю учителем физической культуры.

Современные тенденции развития физической культуры в школе требуют поисков новых форм организации физическо-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Особенно это относится к сельской малокомплектной школе, которая в силу своих специфических особенностей и условий жизнедеятельности нуждается в новых подходах.

Многолетний опыт работы показывает неприемлемость использования в пределах всей страны единой программы физического воспитания, поскольку при этом не учитываются региональные условия, национальные традиции, особенности работы каждой школы, запросы конкретных учителей и учащихся.

В связи с тем, что в сельской малокомплектной школе классы становятся всё малочисленнее, с разным количеством учащихся (от трёх до десяти), стало труднее вести внеклассную работу. В условиях малочисленности классов остаются неактуализированными многие групповые феномены, стимулирующие познавательную активность учащихся, становятся неэффективными игровые, командные и другие формы спортивно-массовой работы. Так у нас возникла идея организации разновозрастных групп (отрядов).

Способ формирования отрядов достаточно прост. Из учащихся 4—11 классов создаются 10 групп по 6 человек в каждой для дальнейшего распределения их по отрядам, которых будет 6. Состав своего отряда учащиеся формируют сами, сообразуясь со своими желаниями, интересами, симпатиями, пристрастиями, т.е. учитываются не только спортивные данные. От подбора во многом зависит психологический климат в отряде. Возможности всех отрядов должны быть приблизительно равными, иначе теряется спортивный интерес в дальнейшей борьбе. Кстати, в состав отрядов включаются и учащиеся, отнесённые по медицинским показаниям к подготовительной и специальной группам, а также освобожденные. В дальнейшем им всем находится дело, они выступают в отдельных видах, помогают в судействе, оформлении протоколов соревнований. Таким образом, охват отрядами учащихся составляет 100 %.

В состав отряда попадают учащиеся разных классов. После формирования отряда ему даётся название, выбираются командир и его помощник, которые затем входят в состав физкультурного совета школы. Совет затем разрабатывает Положение о спартакиаде разновозрастных отрядов на учебный год. Отряды соревнуются по нескольким видам: осенний легкоатлетический кросс, русская лапта, баскетбол, волейбол, стрельба, шахматы, шашки, школьное многоборье, полиатлон, лыжные гонки, комбинированный маршрут, лёгкая атлетика, уровень физической подготовленности. План составляется таким образом, чтобы эти виды были распределены равномерно с учётом сезонности и прохождения учебного материала по физической культуре. При этом ориентируемся и на план районных спортивных мероприятий.

В зачёт идут все указанные виды, но физкультурный совет имеет право внести изменения в связи с какими-либо обстоятельствами, которые иногда возникают. Поэтому в сводной таблице оставляются графы без наименования. Это придаёт гибкость, подвижность плану.

В идеальном варианте отряд должен выступать в соревнованиях в полном составе, так как кроме командного места по данному виду учитывается ещё и массовость, которая фиксируется в рамках спартакиады отдельной графой «Массовость и мастерство». А каждый член отряда является участником конкурса на звание «Лучший спортсмен года».

Целью этого конкурса является выявление лучших спортсменов года в школе, формирование заинтересованности в занятиях спортом и спортивной деятельностью. В конкурсе, который проводится в течение всего года, участвуют все ученики школы. Участникам в каждом виде соревнований начисляются очки в зависимости от занятого места в личном или командном зачёте. При этом учитывается не только школьный, но районный и областной уровни. Кроме того, в индиви-

дуальном зачёте учитывается ещё и выполнение разрядных нормативов по разным видам спорта. Система подсчёта такова, что даёт возможность объективно оценивать любого участника.

В итоге по наибольшему количеству набранных очков выявляются победители конкурса в личном зачёте и определяются места отрядов по наибольшей сумме очков, полученных всеми членами. Эти места заносятся в сводную таблицу спартакиады разновозрастных отрядов в графу «Массовость и мастерство». Таким образом, прослеживается тесная взаимосвязь индивидуальных и коллективных усилий.

В конкурсе на звание «Лучший спортсмен года» успешно могут выступать не только старшекласники, но практически шанс есть у каждого вести борьбу за высокое место, так как во многих видах зачёт идёт по возрастной категории.

Ход конкурса в течение года можно проследить наглядно по специальной таблице, в которую заносятся все участники (по отрядам). После каждого соревнования сразу выставляются баллы, и каждый может видеть свой путь к успеху. Этот конкурс воспитывает у учащихся настойчивость в достижении цели, ориентирует их на улучшение показателей.

В организации спортивно-массовой работы, как и в любой воспитательной работе, важным фактором является совместная деятельность, единство педагогического и ученического коллектива. Хочется проиллюстрировать эту мысль на примере проведения комбинированного маршрута (в рамках спартакиады), который проводится весной, когда отряды в своей борьбе выходят на финишную прямую. Этот вид стал традиционным и любимым. Он, по сути, представляет собой коллективное творческое мероприятие, в котором участвует в полном составе как коллектив учащихся, так и коллектив учителей. «Роли» каждого чётко и заранее обозначены. Педагоги заняты в судействе, выступают руководителями групп технического обеспечения, медицинского контроля, СМИ, резерва. Незадолго до соревнований создаётся судейская коллегия, в которую входят учителя и ученики из числа освобождённых или из резерва. На каждом этапе, таким образом, находятся два судьи (учитель и ученик, с равными правами). Судьи получают чёткий инструктаж по судейству данного этапа, по технике безопасности. Далее группа обеспечения готовит маршрут: идёт разбивка трассы, подбирается и проверяется необходимый спортивный инвентарь, оборудование. Секретариат подготавливает документацию: прежде всего, это маршрутный лист или паспорт отряда. В нём указаны номер и название отряда, его командир, стартовый номер, который отряд получит при жеребьёвке, название станций, цена одной ошибки на каждой станции в секундах.

Трасса представляет собой пересечённую местность протяжённостью полтора километра. Всего отряд проходит девять станций: челночный бег, футбол, велосипед, баскетбол, стрельба из пневматической винтовки, водная переправа, метание мяча в цель, элементы туртехники. Содержание маршрута разнообразно и насыщено элементами, требующими от каждого участника знаний, умений, навыков в различных сторонах спортивной деятельности. При чёткой организации соревнования по прохождению комбинированного маршрута протекают очень динамично, в достаточно сжатое время, в течение 50—55 минут. Подведение итогов занимает совсем мало времени. После финиша последней команды итоги становятся известны буквально через 5 минут. Главный судья, секретарь, судья старта и финиша обрабатывают маршрутные листы, вносят в них место, которое занял отряд, подписывают листы.

В этих соревнованиях учащиеся проявляют не только разнообразные умения, видна их ответственность, собранность, организованность; командиры приобретают навыки руководства коллективом. Хотя нельзя заранее прогнозировать чью-либо победу (а именно за непредсказуемость результатов и нравится детям маршрут), тем не менее вырисовывается закономерность: побеждает наиболее дружная команда, чей командир в наибольшей степени проявил себя в качестве лидера, если его указания выполнялись беспрекословно; не проходят даром и предварительные тренировки.

Через некоторое время физкультурный совет проводит заседание, где обсуждают итоги, вносят замечания, соображения, дают оценку техническим результатам, чтобы всё это учесть в следующий раз. К этому времени готова сводная таблица, которую представляет и анализирует главный судья. Все итоги и результаты оформлены, вывешены для общего обозрения, в том числе и фотогазета с комментариями. На общешкольной рабочей линейке зачитывается приказ, где отмечаются отличившиеся, проводится награждение.

Составляя программу спартакиады разновозрастных отрядов, мы старались включить в неё такие виды, которые предусматривают и учитывают развитие не только чисто физических данных, но и дают возможность для реализации других качеств личности (трудовых, интеллектуальных,

нравственных), развивают самостоятельность, инициативу, ответственность, учат общению. Например, в спартакиаду включены такие виды, как шахматы и шашки, конкурс «Спортивный эрудит», состоящий из разнообразных прогнозов и викторин. Цель этого конкурса — воспитание познавательного интереса к спортивной жизни школы, района, региона, страны. Участники конкурса определяют, указывают, прогнозируют вероятных победителей, результаты матчей, команд и т. д. В зависимости от точности прогноза ученик и отряд получают определённое количество баллов, которые фиксируются в таблице, а в конце года заносятся итоги в сводную таблицу. Этот конкурс ещё интересен тем, что любой ученик может стать победителем.

Особое место в спартакиаде занимает раздел КПД — копилка полезных дел. В течение всего года отдельные участники и весь отряд заинтересованы в том, чтобы выполнять какие-либо полезные дела, задания, например участвовать в судействе, ремонтировать спортивный инвентарь, готовить места для соревнований, оформлять документацию. За это им начисляется определённое количество баллов, а в конце года все результаты учитываются в конкурсе «Лучший спортсмен года» и в спартакиаде. Особенно это важно для тех учащихся, которые освобождены от занятий физической культурой и не могут активно участвовать в соревнованиях. Здесь же они становятся активными помощниками и не чувствуют себя оторванными от школьной жизни. А в конкурсе «Эрудит» могут проявить свои интеллектуальные способности.

Соревнования, проводимые в рамках разновозрастных отрядов, являются органической частью системы по физическо-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе. Эта система представляет собой не набор отдельно взятых мероприятий, она состоит из тесно взаимосвязанных структурных элементов, объединённых общими задачами, подходами, принципами, которые строятся на личностно-деятельностной основе.

Анализ состояния учебно-воспитательной работы, результаты диагностического исследования, мониторинг за состоянием физической подготовленности и состоянием здоровья дают возможность делать вывод об эффективности нашей деятельности по физическому развитию и воспитанию детей.

На основе анализа показателей физического состояния за несколько лет наблюдается положительная динамика физической подготовленности и физического развития детей и чисто спортивных достижений, результатов, которые видны на уровне школы и района. Школа в течение последних 9 лет выигрывает районную спартакиаду.

У обучающихся формируется потребность самостоятельных, без принуждения, занятий физической культурой. А успешная реализация самостоятельных форм физического воспитания немислима без должного уровня сформированности целостно-мотивационной сферы, без вооружения учащихся знаниями и умениями методически грамотно, с учётом своих индивидуальных возможностей строить самостоятельные занятия, поддерживать свой организм в нужной форме.

Думаю, что в определённой степени нам удаётся это осуществлять.