



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Рефлексия как этап современного урока физической культуры

Автор:

Воробьева Елена Владимировна

МБНОУ "Гимназия № 59"

г. Новокузнецк, Кемеровская область

В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов. В чем отличие урока - рефлексии по ФГОС от традиционных уроков - обобщений и повторений. Если сравнивать урок рефлексии с традиционной схемой уроков, то первый будет объединять в себе сразу несколько типов привычных всем уроков (урок - обучения, урок – повторение, урок – закрепления, контрольный – урок). Главное отличие – ученик должен самостоятельно находить «трудные места», сам оценивать, какой именно вид работы у него не получается и сам решить: что необходимо предпринять, чтобы разрешить эту проблему.

В чём сущность рефлексии? Рефлексия может осуществляться не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе. Рефлексия направлена на осознание пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного и обдуманного, понятого каждым. Её цель не просто уйти с урока с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими, со своими приёмами и методами.

Интересный вопрос – рефлексия на физкультуре. Как она вообще может быть и как создать ситуацию рефлексии?

В первую очередь, это обязательный набор некоторого информационного поля о себе и набор неких связей. И только потом на основе этого – рефлексия.

Речь идет о том, что происходит с человеческим организмом, с его эмоциями во время работы над собой. Это и есть исходный материал того, что можно анализировать, что можно как-то исправить, но набирается материал постепенно, и поэтому ситуация для собственной рефлексии создается медленно.

В своей работе я поставила задачи - организовать и провести ряд работ, в процессе которых, ребенок может исследовать себя по каким-то тестам, понять, что на данном этапе времени представляют собой его физические и двигательные особенности и категории тела: вес, рост, формы, пульс, работа сердца, работа дыхания, быстрота, сила, гибкость, выносливость и т.д. Это, безусловно, разные параметры, но все они являются частью физической культуры человека. Как один из видов рефлексии деятельности учащимся можно предложить подсчет ЧСС на различных этапах урока.

Чтобы занятия физкультурой приносили пользу, ученикам важно знать, как правильно выбирать нагрузку и контролировать ее. В этом и поможет умение определять свой индивидуальный тренировочный пульс (ИТП) – эту методику можно порекомендовать в работе с учениками третьих классов. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для достижения оздоровительного эффекта занятия следует проводить при частоте пульса, составляющей 65–90% максимально допустимой ЧСС для данного возраста (это и будет ваш ИТП). Частота сердечных сокращений (ЧСС) определяется по формуле: 220 минус ваш возраст. Далее рассчитываются предельно допустимые границы ЧСС.

Например: $220 - 10 = 210$

65% от 210 это 130 уд./мин.

90% от 210 это 180 уд./мин.

ЧСС = 130–180 уд./мин. – ИТП.

Выстраивая эти причинно-следственные связи в подсчете пульса, в составлении графика пульса, выяснении изменения пульса в зависимости от настроения, нагрузки, ребенок имеет возможность отследить в разных, казалось бы, плоскостях именно тот момент, когда можно понять, что и от чего с ним происходит. А затем ответить на вопрос: хочет ли он, чтобы это с ним происходило, или хочет чего-то другого, тогда будет возможность понять, как можно эту ситуацию изменить. Или же ситуация человека настолько устраивает, что он может сказать: «Да, это моя ситуация, я с ней согласен и ничего менять не буду». В этом и состоит, на мой взгляд, рефлексивный момент. Причем он присутствует в любой ситуации, в любом случае, заявляется ли он прямо или косвенно ребенком или замалчивается, он все равно происходит.

Чем младше школьник, тем труднее организация рефлексии: в семь-восемь лет важно научить ребенка слышать учителя, правильно и своевременно выполнять команды и требования педагога, соотносить свои желания и возможности с требованиями других: учителя, одноклассников. Обучение навыкам самоконтроля я начинаю со второго полугодия третьего класса. Именно в этом возрасте (10 лет) у обучающихся сформированы первичными навыками рефлексии в оценивании своих учебных достижений, кроме того, владеют навыком правильного подсчета пульса.

Чтобы занятия физкультурой приносили пользу, ученикам важно знать, как правильно выбрать нагрузку и контролировать ее.

На своих уроках я обязательно провожу занятие, помогающее учащимся оценить уровень своего физического развития. Периодичность таких уроков – раз в четверть. Работа на данном уроке строится в малых группах, по круговой системе, в каждой группе – по принципу взаимоконтроля.

Рефлексия настроения и эмоционального состояния.

Целесообразно проводить в начале и конце урока с целью установления эмоционального контакта с классом или в конце деятельности. Что можно применять? “Мои ожидания”: - Возьмитесь за руки, улыбнитесь друг другу. Что вы ожидаете от сегодняшнего урока? Я надеюсь, что ваши ожидания исполнятся, а насколько - посмотрим в конце урока (получить новые знания, справиться со всеми заданиями, помочь своему товарищу и т.д.).

Рефлексию настроения и эмоциональности легко проводить даже с первоклассниками.

Вариантов масса: раздаточные карточки со смайликами или знаковыми картинками, показ большого пальца (вверх/вниз), поднятие рук, и т.д. «Комплимент - похвала». - Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга (комплимент-похвала, комплимент физическим качествам, комплимент в чувствах) и учителя за проведенный урок. Как вариант после командной игры или работы в паре. Обычно в конце урока подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали, т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

"Три М" - Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

Варианты вопросов, которые задаются учителем в конце урока с целью содержательной рефлексии: Как бы вы назвали урок? Что было самым важным на уроке? Зачем мы сегодня

на уроке ...? Какова тема сегодняшнего урока? Какова цель урока? Чему посвятим следующий урок? Какая задача будет стоять перед нами на следующем уроке? Что для тебя было легко (трудно)? Доволен ли ты своей работой? За что ты хочешь похвалить себя или кого-то из одноклассников? Такой вариант окончания урока дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

Таким образом, обучение навыкам рефлексии на уроках физической культуры – процесс трудный и многоплановый, ему нельзя научить за один урок, за один день, и в то же время – это процесс многоуровневый, постоянно усложняющийся. Обучение рефлексии на уроках физической культуры позволяет расширить спектр учебных занятий, обогатить уроки внепрограммным материалом.